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

кафедра загальної гігієни та екології

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

Інна АНДРУШКО
"2" вересня 2024 р.

ВК5.7 ПСИХОГІГІЄНА ТА АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ УНІВЕРСИТЕТСЬКОЇ ГІГІЄНИ

(назва навчальної дисципліни)

РОБОЧА ПРОГРАМА
навчальної дисципліни
з підготовки доктора філософії
на третьому (освітньо-науковому) рівні вищої освіти
галузі знань 22 Охорона здоров'я
(шифр і назва галузі знань)
Спеціальності 221 Стоматологія
(код і найменування спеціальності)

2024 рік

Робоча програма з дисципліни «Психогігієна та актуальні проблеми університетської гігієни» **з підготовки доктора філософії на третьому (освітньо-науковому) рівні вищої освіти, галузі знань 22 Охорона здоров'я Спеціальності 221 Стоматологія**

„27" серпня 2024 року - 20с..

Розробники:
зав.кафедрою, д.мед.н., професор ЗВО Ігор СЕРГЕТА
к.мед.н., доцент ЗВО Ольга БРАТКОВА

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

Протокол від 28 серпня 2024 року № 1

Завідувач кафедри загальної гігієни та екології

28 серпня 2024 року проф. ЗВО Ігор СЕРГЕТА

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

Протокол від 30 серпня 2024 року №1

30 серпня 2024 року Голова проф. ЗВО Олександр ОЧЕРЕДЬКО

ВСТУП

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

освітньо-наукової програми «Стоматологія» підготовки фахівців третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти освітньої кваліфікації «Доктор філософії у стоматології», галузі знань 22 «Охорона здоров'я» спеціальності 221 «Стоматологія» у ВНМУ ім. М.І. Пирогова;

навчального плану для спеціальності 221 «Стоматологія» на 2024-2025 навчальний рік;

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

примірної програми навчальної дисципліни «Психогігієна та актуальні проблеми університетської гігієни» підготовки фахівців фахівців третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти освітньої кваліфікації «Доктор філософії у стоматології», галузі знань 22 «Охорона здоров'я» спеціальності 221 «Стоматологія».

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.

Навчальна програма присвячена вивченню теоретичних і прикладних засад збереження, зміцнення та відновлення ментального здоров'я людини під впливом чинників навколишнього, соціального та професійного середовища. Особлива увага приділяється дослідженню патогенетичних механізмів формування психоемоційного напруження, хронічної втоми, синдрому емоційного вигорання та стрес-асоційованих станів. У програмі висвітлено психогігієнічні вимоги до оптимізації режиму праці, навчання, відпочинку, циркадних ритмів і якості сну, а також нормування мікрокліматичних і фізичних факторів приміщень. Крім того, розглядаються актуальні питання цифрової та інформаційної гігієни, методологія надання першої психологічної допомоги в умовах надзвичайних ситуацій і воєнного стану, а також наукове обґрунтування корпоративних і регіональних програм психопрофілактики на засадах доказової медицини. Зокрема увага приділяється вивченню наступних питань:

– Вплив фізичних, хімічних, клімато-метеорологічних і соціальних чинників довкілля на функціональний стан ЦНС та психоемоційну сферу.

– Психогігієнічна оцінка мікроклімату, освітлення та аерації приміщень як факторів підтримки когнітивної продуктивності.

– Фізіолого-гігієнічна роль сну, профілактика десинхронозів та вплив синього світла екранних пристроїв на якість нічного відпочинку.

– Принципи цифрової гігієни (цифрового детоксу) та захист від інформаційного стресу й кібераддикцій.

– Оптимізація режиму розумової праці, навчання та відпочинку аспірантів, науковців і медичних працівників.

– Епідеміологія, діагностика та профілактика синдрому емоційного вигорання (Burnout Syndrome) і академічного стресу.

– Забезпечення ментальної стійкості, психопрофілактика хронічного дистресу та алгоритми першої психологічної допомоги під час надзвичайних ситуацій і воєнного стану.

– Методологія проведення психогігієнічних досліджень із застосуванням сучасних психодіагностичних і статистичних інструментів.

– Розробка, впровадження та оцінка ефективності комплексних і регіональних програм збереження ментального здоров'я.

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 ґенезу.

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 ІІ рівні вищої освіти, а також дисциплін: Історія філософії, як методологічна основа розвитку науки та цивілізації, Англійська мова у науково-медичному спілкуванні, медична етика та деонтологія, Культура мови лікаря: термінологічний аспект, Публікаційна активність та наукометричні бази даних, Біоетичні та медико-правові основи наукових досліджень, Гігієна та професійна патологія, з якими інтегрується програма. У свою чергу, навчальна дисципліна “Психогігієна та актуальні проблеми університетської гігієни” формує засади поглибленого вивчення аспірантом наступних дисциплін: соціальна медицина та організація охорони здоров’я, громадське здоров’я, медична біологія, нормальна анатомія, гістологія, нормальна фізіологія, патологічна фізіологія, патологічна анатомія тощо.

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

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

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

превентивного освітнього простору в закладах вищої освіти.

2.2 До **основних завдань навчальної дисципліни** слід віднести:

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

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

Згідно з вимогами стандарту дисципліна забезпечує набуття студентами компетентностей:

Інтегральна компетентність. Здатність продукувати нові ідеї, розв'язувати комплексні проблеми стоматології і дотичні міждисциплінарні проблеми, застосовувати методологію наукової та педагогічної діяльності, а також проводити власне наукове дослідження, результати якого мають наукову новизну, теоретичне та практичне значення.

Загальні компетентності

ЗК01. Здатність розв'язувати комплексні задачі на основі системного наукового світогляду та загального культурного кругозору із дотриманням професійної етики та академічної доброчесності.

ЗК02. Здатність до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел.

ЗК03. Здатність до абстрактного мислення, аналізу та синтезу.

Спеціальні (фахові) компетентності (СК)

СК03. Здатність презентувати та обговорювати результати наукових досліджень та інноваційних проєктів у сфері стоматології усно і письмово державною мовою та однією з офіційних мов Європейського Союзу, оприлюднювати результати досліджень у провідних міжнародних наукових виданнях.

СК04. Здатність здійснювати науково-педагогічну діяльність зі спеціальності «Стоматологія» у закладах вищої освіти.

СК05. Здатність генерувати нові ідеї щодо розвитку теорії та практики стоматології, виявляти проблеми, ставити та вирішувати проблеми дослідницького характеру в галузі охорони здоров'я, оцінювати та забезпечувати якість виконуваних досліджень в стоматології.

СК07. Здатність критично аналізувати, оцінювати і синтезувати нові та комплексні ідеї у сфері стоматології та з дотичних міждисциплінарних питань.

СК08. Здатність до безперервного саморозвитку та самовдосконалення.

СК10. Здатність до впровадження нових знань (наукових даних) в науку, освіту та інші сектори суспільства.

Результати навчання:

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

РН02. Глибоко розуміти загальні принципи та методи наук про здоров'я людини, основні тенденції їх розвитку, а також методологію наукових досліджень, застосувати їх у власних наукових розвідках у сфері стоматології та у викладацькій практиці.

РН03. Вільно презентувати та обговорювати з фахівцями і нефахівцями результати досліджень та прикладні проблеми стоматології державною та іноземними мовами,

оприлюднювати результати досліджень у наукових публікаціях у провідних міжнародних наукових виданнях.

РН08. Організовувати і здійснювати освітній процес у сфері стоматології, його наукове, навчально-методичне та нормативне забезпечення, розробляти і застосовувати інноваційні технології навчання, розробляти і викладати спеціальні навчальні дисципліни у закладах вищої освіти.

РН11. Впроваджувати результати наукових досліджень у освітній процес, медичну практику та суспільство.

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	**Практич-них**			
	45 годин/ 1,5	**8**	**22**	**15**	**1**	

	кредита					
Модуль 1 «Психогігієна та актуальні проблеми університетської гігієни» **1 змістовний модуль**	45 годин/ 1,5 кредита	8	22	15	1	ПК-Диференційований залік

Примітка: 1 кредит ECTS становить 30 академічних годин.
Аудиторне навантаження становить 66,6%, СРС – 33,3%.

Модуль 1. «Психогігієна та актуальні проблеми університетської гігієни»

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

Тема 1. Наукові основи психогігієни. 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.

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.

Тема 3. Психогігієнічні основи оптимізації повсякденної діяльності людини та корекції аномалій розвитку особистості і медичної реабілітації хворих на психічні і 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. Гігієнічні аспекти медичної біоритмології та хроногігієни.

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

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.

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

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

Тема 9. Наукові основи комплексної гігієнічної оцінки якості життя та адаптаційних можливостей сучасної учнівської і студентської молоді. Використання цифрових технологій і мобільних додатків для моніторингу якості життя та здоров'я студентів.

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

4. Структура навчальної дисципліни

№ з/п	Назви змістових модулів і тем	Всього	Кількість годин		
			л	п	ср
Модуль 1. «Психогігієна та актуальні проблеми університетської гігієни»					
Змістовий модуль 1. «Психогігієна та актуальні проблеми університетської гігієни»					
1.	Наукові основи психогігієни. 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 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.	5	2	2	1
3.	Психогігієнічні основи оптимізації повсякденної діяльності людини та корекції аномалій розвитку особистості і медичної реабілітації хворих на психічні і соматичні захворювання.	4		2	2
4.	Психогігієна у клініці внутрішніх хвороб, хірургії, онкології, акушерстві і гінекології, педіатрії, геріатрії та психіатрії. Здоровий спосіб життя та особиста гігієна в сучасних умовах. Хроногігієна та здоров'я людини. Гігієнічні основи медичної біоритмології. Гігієнічні аспекти медичної біоритмології та хроногігієни.	4	1	2	1
5.	Гігієна адаптаційного процесу. Наукові основи діагностики та профілактики хронічної втоми.	4	1	2	1
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	4	1	2	1
7.	Гігієнічні нормативи рухової активності студентів закладів вищої медичної освіти та шляхи її оптимізації.	4	1	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 студентської молоді *СР*. Використання цифрових технологій і мобільних додатків для моніторингу якості життя та здоров'я студентів	4		2	2
10.	Психогігієнічні основи використання здоров'язберігаючих технологій у закладах вищої освіти	3		2	1
	Разом із змістовним модулем	41	8	20	13
	Аудиторне навантаження становить 66,6%, СРС– 33,3%.				

	Диференційований залік	4		2	2
	Разом за дисципліну	**45**	**8**	**22**	**15**

5. Теми лекцій

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

6. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	К-ть 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.	2
4.	Психогігієна у клініці внутрішніх хвороб, хірургії, онкології, акушерстві і гінекології, педіатрії, геріатрії та психіатрії. Здоровий спосіб життя та особиста гігієна в сучасних умовах. Хроногігієна та здоров'я людини. Гігієнічні основи медичної біоритмології. Гігієнічні аспекти медичної біоритмології та хроногігієни.	2
5.	Гігієна адаптаційного процесу. Наукові основи діагностики та профілактики хронічної втоми.	2
6.	Актуальні проблеми університетської гігієни. Стан здоров'я сучасних	2

	студентів та фактори, що його формують. Навчальний стрес та психофізіологічні і психогігієнічні критерії оцінки адаптаційних можливостей організму студентів закладів вищої медичної освіти	
7.	Гігієнічні нормативи рухової активності студентів закладів вищої медичної освіти та шляхи її оптимізації	2
8.	Гігієнічна діагностика професійної придатності студентів закладів вищої медичної освіти	2
9.	Наукові основи комплексної гігієнічної оцінки якості життя та адаптаційних можливостей сучасної учнівської і студентської молоді	2
10.	Психогігієнічні основи використання здоров'язберігаючих технологій у закладах вищої освіти	2
11.	**Диференційований залік**	2
Всього		**22**

7. Самостійна робота

№ з/п	**Тема**	**К-ть годин**
	Підготовка до практичних занять – теоретична підготовка та опрацювання практичних навичок.	11
	Опрацювання тем поза аудиторної роботи модулю 1	
1.	Використання цифрових технологій і мобільних додатків для моніторингу якості життя та здоров'я студентів	2
2.	Підготовка до диференційованого заліку	2
Всього		**15**

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

1. Інтеграція нейропсихологічних маркерів у сучасну методологію психогігієнічних досліджень.
2. Психофізіологічні предиктори резистентності особистості до екстремальних чинників довкілля.
3. Порівняльний аналіз номотетичного та ідеографічного підходів у гігієнічній оцінці психічного здоров'я.
4. Вплив акцентуацій характеру на формування професійної деформації: психогігієнічний аспект.
5. Генетичні та епігенетичні детермінанти стресостійкості в структурі особистості.
6. Нейрогігієнічні аспекти когнітивного розвитку дітей в умовах цифрової трансформації освіти.
7. Психогігієнічне обґрунтування режимів праці та відпочинку в професіях з високим рівнем нервово-емоційної напруженості.
8. Вплив сенсорної депривації та інформаційного перевантаження на психічне здоров'я підлітків.
9. Психогігієнічні засади профілактики емоційного вигорання у фахівців соціономічних професій.
10. Критичні періоди онтогенезу та їх роль у формуванні психосоматичної патології.

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

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

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

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

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

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

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

Методи контролю:

- Опитування (бліцопитування) та перевірка (вибіркова або фронтальна) теоретичних знань
- Диспути;
- Кейс-study (аналіз ситуаційних завдань)

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 студента 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 диференційованого заліку відповідно до Основних положень організації освітнього процесу у ВНМУ та навчального плану ОНП «Стоматологія».

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

Основні критерії:

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

Оцінка з дисципліни «Психогігієна та актуальні проблеми університетської гігієни» визначається з урахуванням поточної навчальної діяльності аспіранта із відповідних тем за традиційною 4-бальною системою (відмінно, добре, задовільно, незадовільно) з подальшим перерахунком у 120-бальну шкалу.

Критерії оцінювання під час практичних занять:

Оцінка «відмінно» 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, 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 підказок; 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» 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 пропозиції, патентів, методичних рекомендацій, інформаційних листів, галузевих нововведень. В залежності від складності та важливості індивідуальної роботи студенту нараховують бали від 6 до 12.

Критерії оцінювання під час підсумкового заняття:

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

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

Оцінка «задовільно» ставиться аспірантові на основі його знань всього змісту дисципліни та при задовільному рівні його розуміння. Аспірант спроможний вирішувати видозмінені (спрощені) завдання за допомогою навідних питань; вирішує задачі та

виконує практичні навички, відчуваючи складнощі у простих випадках; не спроможний самостійно систематично викласти відповідь, але на прямо поставлені запитання відповідає правильно.

Оцінка «незадовільно» виставляється 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.

Дисципліна «Психогігієна та актуальні проблеми університетської гігієни» вивчається протягом 1 року навчання.

Перелік питань підготовки до диференційованого заліку

1. Предмет, завдання та методологічні принципи сучасної психогігієни як наукової дисципліни та напряму громадського здоров'я.
2. Сучасні методи психофізіологічних та психогігієнічних досліджень у системі оцінки ментального здоров'я.
3. Медико-психологічний та психогігієнічний підходи до охорони психічного здоров'я: порівняльний аналіз та сфери застосування.
4. Структура особливостей особистості людини та їх психогігієнічне трактування.
5. Роль типів акцентуацій характеру та темпераменту у формуванні схильності до дезадаптивних поведінкових реакцій.
6. Вплив фізичних, хімічних і біологічних чинників довкілля на функціональний стан ЦНС та психоемоційну сферу.
7. Соціально-гігієнічні та психоінформаційні детермінанти психічного здоров'я населення в сучасних умовах.
8. Методи оцінки психоемоційного напруження, рівнів тривожності та когнітивної продуктивності людини.
9. Патогенетичні механізми формування психосоматичних розладів та первинна психогігієнічна профілактика.
10. Застосування концепції «Єдиного здоров'я» (One Health) у контексті збереження ментального добробуту.
11. Етичні та деонтологічні норми при проведенні психогігієнічних і психодіагностичних досліджень.
12. Психогігієнічні особливості критичних періодів психічного розвитку дітей та підлітків.
13. Роль шкільного середовища та педагогічного колективу у формуванні й збереженні психічного здоров'я учнів.
14. Психогігієнічні основи раціональної організації навчальної, позанавчальної та трудової діяльності.
15. Наукові засади профілактики нервово-психічних зрушень та психогенно обумовлених розладів.
16. Фізіолого-гігієнічні та психологічні основи оптимізації режиму праці, відпочинку та побуту.
17. Гігієнічні аспекти медичної біоритмології та хроногігієни: ролі фаз сну і бадьорості.
18. Молекулярно-генетичні та нейроендокринні підґрунтя циркадних десинхронозів та їх психогігієнічна корекція.
19. Вплив світлового режиму, синього спектра випромінювання та вечірнього екранного часу на якість сну і ЦНС.

20. Психогігієна сну як фактор збереження нейропластичності, пам'яті та емоційної стійкості.
21. Наукові основи профілактики хронічної втоми та розумового перенапруження.
22. Нейроінформаційні чинники та гігієна споживання інформації в умовах цифровізації суспільства.
23. Гігієна адаптаційного процесу: фізіологічні та психологічні механізми адаптації та дезадаптації.
24. Психофізіологічні біомаркери та вимірювані критерії оцінки адаптаційного резерву організму.
25. Психогігієнічні основи оптимізації повсякденної діяльності людини та корекції аномалій розвитку особистості.
26. Психогігієнічні основи медичної реабілітації хворих на соматичні та психічні захворювання.
27. Особливості психогігієни у клініці внутрішніх хвороб та хірургічних дисциплінах.
28. Психогігієнічні аспекти медичної допомоги в онкології, акушерстві, гінекології та педіатрії.
29. Оцінка та корекція психоемоційного стану пацієнтів у геріатричній та психіатричній практиці.
30. Психогігієна та психопрофілактика стресових і посттравматичних розладів в умовах надзвичайних ситуацій та воєнного стану.
31. Алгоритми надання першої психологічної допомоги та методики психофізіологічної саморегуляції.
32. Здоровий спосіб життя, особиста гігієна та психогігієнічний самоконтроль у сучасних соціально-економічних умовах.
33. Оптимізація рухової активності як метод стимуляції нейротрофічних факторів мозку (BDNF) та зниження тривожності.
34. Актуальні проблеми університетської психогігієни та характеристики стану здоров'я сучасної студентської молоді.
35. Чинники навколишнього, навчального та соціального середовища, що формують здоров'я студентів ЗВО.
36. Навчальний (академічний) стрес: джерела виникнення, симптоматика та наслідки для здобувачів вищої освіти.
37. Психофізіологічні та психогігієнічні критерії оцінки адаптаційних можливостей студентів медичних ЗВО.
38. Синдром емоційного вигорання (Burnout Syndrome) у здобувачів освіти та викладачів: діагностика й профілактика.
39. Гігієнічні нормативи та шляхи оптимізації рухової активності студентів закладу вищої медичної освіти.
40. Гігієнічна діагностика професійної придатності та психофізіологічний відбір студентів ЗВО.
41. Етичні та деонтологічні аспекти визначення професійної придатності до високостресових медичних спеціальностей.
42. Комплексна гігієнічна оцінка якості життя учнівської та студентської молоді за стандартизованими методиками.
43. Поєднання психометричних опитувальників (SF-36, WHOQOL) та інструментальних методів у моніторингу адаптаційного потенціалу.
44. Психогігієнічні основи впровадження здоров’язберігаючих технологій у закладах вищої освіти.
45. Доказова ефективність цифрових та інституційних інтервенцій (e-Mental Health, програми добробуту) у ЗВО.

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

Поточну успішність вираховують за весь курс вивчення дисципліни і визначають середнє значення традиційної оцінки, яку перераховують у рейтингові бали згідно 120-бальної шкали згідно рішення Вченої ради ВНМУ.

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

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

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

Отримані бали за підсумковий контроль відповідають фіксованій шкалі оцінок: оцінка

«5» 200–180 бал, оцінка «4» – 179–160 балів, оцінка «3» 159–122 бали.

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою для диференційованого заліку
180-200	**A**	відмінно
170-179,99	**B**	добре
160-169,99	**C**	
141-159,99	**D**	задовільно
122-140,99	**E**	задовільно
60-121,99	**FX**	незадовільно з можливістю повторного складання
0-59,99	**F**	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

12. Методичне забезпечення.

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

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

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

13. Рекомендована література

Основна література

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

2. Сергета І. В., Мостова О. П., Стоян Н. В. Психогігієнічні основи університетської гігієни: адаптація, здоров'я та якість життя студентів : монографія. Вінниця : Твори, 2021. 456 с.

3. Петрушенко В. В., Сергета І. В., Вергелес Т. М. Психофізіологічна і психічна адаптація студентів медичних закладів вищої освіти за умов використання дистанційних форм навчання : монографія. Вінниця : Твори, 2024. 214 с.

4. Психогігієна : навчальний посібник / О. С. Чабан, О. О. Хаустова. Київ : Медкнига, 2022. 248 с.

5. Чорна В. В., Сергета І. В., Махнюк В. М. Психогігієнічні концепції менеджменту організацій та цифрові трансформації : монографія. Вінниця : Твори, 2025. 193 с.

6. Тимощук О. В., Полька Н. С., Сергета І. В. Гігієнічна оцінка якості життя та адаптаційних можливостей сучасної учнівської молоді : монографія. Вінниця : Твори, 2020. 280 с.

7. Академічний стрес та психічне здоров'я молоді : монографія / за ред. В. Кузнєцова. Львів : Світ, 2022. 320 с.

8. Корольчук М. С. Психофізіологія діяльності : підручник. Київ : КНУ ім. Т. Шевченка, 2021. 400 с.

9. Гігієна дітей та підлітків : підручник / М. П. Гребняк. Дніпро : Пороги, 2022. 360 с.

10. Психологія здоров'я та психогігієна в умовах воєнного стану : навч. посіб. Київ : Каравела, 2024. 210 с.

11. Психофізіологічні основи професійного відбору : навч. посіб. / В. Кальниш. Київ : Центр навчальної літератури, 2021. 250 с.

12. Психосоматика та психогігієна внутрішніх хвороб / О. Мороз. Тернопіль : Укрмедкнига, 2021. 340 с.

13. Гігієнічна діагностика професійної придатності в медицині / В. Ю. Дорошенко. Київ : Здоров'я, 2024. 230 с.

14. Психогігієна праці лікаря-стоматолога / О. П. Бєляєв. Полтава : Астрая, 2023. 180 с.

15. Якість життя та здоров'я студентів-медиків : монографія / О. П. Мостова. Вінниця : Твори, 2023. 190 с.

16. Mental Health in Higher Education: Theory, Practice and Policy / C. M. Walker et al. Cham : Springer, 2023. 412 p.

17. Clinical Psychohygiene and Mental Health / R. J. Thompson. Oxford : Oxford University Press, 2021. 380 p.

18. Handbook of Mental Health in Schools / H. S. Adelman, L. Taylor. London : Sage Publications, 2023. 540 p.

19. Stress and Coping Strategies in Higher Education / A. Sharma. Amsterdam : Elsevier, 2024. 315 p.

20. Health Psychology: Biopsychosocial Interactions / T. Sainsbury et al. New Jersey : Wiley, 2020. 520 p.

21. International Handbook of Student Mental Health / M. Zangeneh. New York : Springer, 2022. 600 p.

22. Cognitive Health and Psychohygiene of the Aging Population / R. Stern. Cambridge : Cambridge University Press, 2022. 410 p.

23. The Psychology of Resilience in Higher Education / J. Archer. London : Routledge, 2021. 270 p.

24. Prevention of Mental Disorders: WHO Global Report. Geneva : World Health Organization, 2022. 150 p.
25. Digital Health and Psychohygiene in Modern Universities / T. Bond. New York : Academic Press, 2024. 330 p.
26. Sergeta I., Chorna V. Psychohygienic assessment of professional suitability of medical students. *World Science*. Warsaw, 2022. Vol. 2, No. 74. P. 45–52.
27. Panchuk O. Y., Sergeta I. V. Prediction of adaptive capabilities of medical students. *Reports of Morphology*. Vinnytsia, 2023. Vol. 29. P. 64–70.
28. Educational Stress: Risk Factors and Prevention / L. Green. Boston : Pearson, 2021. 245 p.
29. Psychophysiology of Modern Learning / D. White. Berlin : De Gruyter, 2022. 290 p.
30. Global Perspectives on Student Well-being / R. K. Jones. Sydney : Palgrave Macmillan, 2023. 380 p.

Додаткова література

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

19. Behavioral Medicine and Psychohygiene Trends / L. White. Boston : MIT Press, 2022. 340 p.
20. Physical Activity and Mental Health / P. Brown. Auckland : Massey University, 2024. 210 p.
21. Cyber-psychohygiene: Trends and Risks / A. Miller. California : Stanford Press, 2021. 195 p.
22. Mental Health Resilience Training / S. Ford. Edinburgh : EUP, 2023. 230 p.
23. Art-therapy in Psychoprofilaxis / 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 самодопомоги та управління стресом. URL: https://www.psychologytoday.com
9. European Public Health Association (EUPHA). Матеріали європейських конгресів із питань громадського здоров’я та гігієни середовища. URL: https://eupha.org
10. Репозитарій ВНМУ ім. М. І. Пирогова. Електронна бібліотека з повними текстами праць професора І. В. Сергети та викладачів кафедри гігієни. URL: https://repository.vnmu.edu.ua