Вінницький національний медичний університет ім. М. І. Пирогова

СИЛАБУС

Кафедра загальної гігієни та екології

Дисципліна з підготовки доктора філософії

ВК 5.7. «ПСИХОГІГІЄНА ТА АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ УНІВЕРСИТЕТСЬКОЇ ГІГІЄНИ»

Спеціальність	221 Стоматологія
Освітня програма	ОНП «Стоматологія» 2023
Рівень вищої освіти	третій (освітньо-науковий) рівень
Навчальний рік	2024-2025
Статус дисципліни (обов'язкова/ вибіркова)	Вибіркова
Мова викладання	українська
Загальне навантаження	1,5 кредити
Курс / семестр	1 курс / 2 семестр
Укладач (і)	к.біол.н. доц. ЗВО Інна ДРЕЖЕНКОВА
Викладач (і), гостьові лектори	к.мед.н., доцент ЗВО Людмила ПРОЦЮК
Місце проведення, контакти	https://www.vnmu.edu.ua/ кафедра загальної гігієни та екології/ Аспіранту кафедра загальної гігієни та екології Україна, Вінниця, вул. Пирогова, 56

1. ОПИС ДИСЦИПЛІНИ

АНОТАЦІЯ

Коротка анотація курсу, актуальність.

Сучасний освітньо-науковий рівень вищої освіти передбачає здобуття особою фундаментальних теоретичних знань, умінь, навичок та міждисциплінарних компетентностей, достатніх для продукування нових ідей, розв'язання комплексних проблем у галузі професійної та дослідницько-інноваційної діяльності. Освоєння методології наукової й педагогічної роботи та проведення власного наукового дослідження вимагає не лише отримання результатів, що мають наукову новизну, теоретичне та практичне значення, а й їх належного оприлюднення у вигляді високоякісних публікацій на засадах академічної доброчесності *(Закон України «Про вищу освіту»)*.

Актуальність вивчення навчальної дисципліни «Психогігієна та актуальні проблеми університетської гігієни» зумовлена стрімким зростанням психоемоційного навантаження на населення України в умовах тривалого воєнного стану, соціально-економічних криз та глобальних викликів, що спричиняє поширення стрес-асоційованих і психосоматичних розладів. Інтенсивна цифровізація суспільства, безперервні інформаційні потоки та порушення природних біоритмів викликають когнітивну втому, десинхронози та зниження адаптаційних резервів організму. Окрім цього, високий рівень професійного та академічного вигорання серед медичних працівників, науковців і здобувачів вищої освіти вимагає наукового обґрунтування й упровадження сучасних здоров'язберігаючих технологій. У

контексті трансформації системи громадського здоров'я та реалізації державних програм ментального добробуту опанування психогігієни дозволяє аспірантам засвоїти методологію оцінки ментального стану та розробляти доказові психопрофілактичні програми для збереження здоров'я населення. Особлива увага приділяється таким напрямкам:

Особлива увага приділяється вивченню психофізіологічних механізмів адаптації людини до умов сучасного середовища, профілактиці синдрому емоційного вигорання, професійного стресу та хронічної втоми. Значний акцент зроблено на науковому обґрунтуванні принципів хроногігієни, гігієни сну та цифрового споживання, а також на оптимізації режиму праці й відпочинку здобувачів освіти і медичних працівників. Крім того, детально розглядаються методи оцінки та збереження ментального здоров'я в умовах надзвичайних ситуацій, алгоритми надання першої психологічної допомоги та впровадження доказових здоров'язберігаючих технологій у закладах вищої освіти. А саме, такими ключовими напрямками є:

– Наукові та методичні засади психогігієни: медико-психологічні й психогігієнічні підходи до охорони психічного здоров'я, методи оцінки особливостей особистості пацієнта та психофізіологічних реакцій лікаря-стоматолога в умовах клінічного прийому.

– Вікова та університетська психогігієна: особливості критичних періодів розвитку, оцінка здоров'я й адаптаційних можливостей студентів-стоматологів, гігієна інтенсивного практичного навчання та діагностика професійної придатності до мануальної й високоточної праці.

– Психогігієна праці, побуту та хроногігієна лікаря-стоматолога: наукові основи раціональної організації стоматологічного прийому, ергономіка праці, біоритмологічні аспекти тривалості та змінності роботи, гігієна сну та профілактика десинхронозів у медичних працівників.

– Профілактика адаптаційних порушень, хронічної втоми та синдрому вигорання: вивчення механізмів адаптації до монотонної та високовідповідальної праці, нейроендокринних і психофізіологічних біомаркерів виснаження, діагностика й профілактика емоційного вигорання (*Burnout Syndrome*) у стоматологічній практиці.

– Клінічна психогігієна, дентофобія та психосоматика: психогігієнічні засади профілактики та корекції дентофобії (страху стоматологічного лікування), мінімізація психоемоційного напруження пацієнтів різного віку та психогігієна спілкування в дитячій, хірургічній, ортопедичній та ортодонтичній стоматології.

– Здоров'язберігаючі технології та психопрофілактика в стоматологічній галузі: упровадження немедикаментозних інтервенцій, релаксаційних методик для пацієнтів і лікарів, цифрових інструментів моніторингу добробуту та створення превентивного клініко-освітнього середовища.

У результаті вивчення навчальної дисципліни аспіранти опанують глибокі теоретичні знання щодо закономірностей формування ментального здоров'я, психофізіологічних механізмів адаптації та впливу чинників довкілля й навчально-професійного середовища на функціональний стан ЦНС. Вони оволодіють практичними навичками оцінки адаптаційних резервів організму, якості життя, рівня психоемоційного напруження та ступеня вираженості хронічної втоми й вигорання із застосуванням сучасних психодіагностичних і інструментальних методів. Крім того, здобувачі вищої освіти навчаться розробляти й обґрунтовувати комплексні здоров'язберігаючі технології, заходи хроногігієни, цифрового детоксу та психопрофілактичні програми для збереження психічного здоров'я населення й пацієнтів різних клінічних профілів на засадах доказової медицини.

Передреквізити. Вивчення навчальної дисципліни «Психогігієна та актуальні проблеми університетської гігієни» здійснюється, коли аспірантом набутівідповідні 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, з якими інтегрується програма.

МЕТА ТА ЗАВДАННЯ

Мета та завдання курсу. Метою викладання навчальної дисципліни “Психогігієна та актуальні проблеми університетської гігієни” є розвиток у майбутнього лікаря-стоматолога гігієнічного мислення, умінь комплексної оцінки факторів навколишнього, виробничого та соціального середовища, а також набуття знань щодо визначення наслідків їхнього негативного впливу на психічне здоров’я людини, фахівців стоматологічного профілю та здобувачів вищої стоматологічної освіти.

Дисципліна спрямована на розроблення й упровадження заходів, покликаних забезпечити збереження і зміцнення психічного здоров'я, гармонійний психофізіологічний розвиток особистості, запобігання професійному вигоранню та сенсорно-емоційному перевантаженню лікаря-стоматолога, профілактику дентофобії у пацієнтів, а також на розробку здоров’язберігаючих технологій для створення превентивного освітнього та клініко-виробничого простору.

Завданнями дисципліни є:

– Формування гігієнічного мислення та засвоєння науково-методологічних засад оцінки впливу факторів довкілля, навчального та виробничого середовища на психічне здоров'я людини.

– Вивчення психофізіологічних особливостей та специфічних професійних ризиків у діяльності лікаря-стоматолога (високе сенсорно-емоційне напруження, вимушена робоча поза, дрібна моторика, контакт з болем і дентофобією пацієнтів).

– Опанування сучасних методів психофізіологічних і психогігієнічних досліджень для оцінки адаптаційних можливостей, рівня стресу та якості життя здобувачів вищої стоматологічної освіти й практикуючих лікарів.

– Розробка та наукове обґрунтування профілактичних заходів щодо запобігання синдрому емоційного вигорання (*Burnout Syndrome*), хронічній втомі та психосоматичним розладам у стоматологічній практиці.

– Засвоєння принципів хроногігієни, гігієни сну та раціональної організації режиму праці, відпочинку й рухової активності для лікарей-стоматологів та студентів.

– Опанування психогігієнічних аспектів взаємодії «лікар-пацієнт», зокрема методів зниження тривожності, профілактики дентофобії та створення психологічно комфортного клінічного середовища.

– Впровадження здоров’язберігаючих та цифрових технологій для створення превентивного освітнього простору в ЗВО та збереження ментального добробуту молоді.

Постреквізити освітнього компонента. Навчальна дисципліна “ Психогігієна та актуальні проблеми університетської гігієни ” У свою чергу 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.

Дисципліна закладає основи формування знань, умінь та навичок, виховання морально-етичних цінностей, які визначаються кінцевими цілями програми, необхідних у подальшій професійній діяльності.

2. РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ

Після успішного вивчення дисципліни здобувач зможе:

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.

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.

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.

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

3. ФОРМИ ОРГАНІЗАЦІЇ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ ТА ЇХ ОБСЯГ

Вид занять	Години
Лекції:	**8**
Практичні заняття:	**22**
Самостійна роботи:	**15**
Всього	**45**

4. ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

№	Назви модулів і тем
Модуль 1 «Профілактика сезонних захворювань та захворювань, які регулюються міжнародними медико-соціальними правилами»	
1.	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.
2.	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.
3.	Тема 3. Психогігієнічні основи оптимізації повсякденної діяльності людини та корекції аномалій розвитку особистості і медичної реабілітації хворих на психічні і соматичні захворювання.
4.	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.
5.	Тема 5. Гігієна адаптаційного процесу. Наукові основи діагностики та профілактики хронічної втоми.
6.	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.
7.	Тема 7. Гігієнічні нормативи рухової активності студентів закладів вищої медичної освіти та шляхи її оптимізації
8.	Тема 8. Гігієнічна діагностика професійної придатності студентів закладів вищої медичної освіти.
9.	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.

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

5. ФОРМИ ТА МЕТОДИ КОНТРОЛЮ УСПІШНОСТІ НАВЧАННЯ

Поточний контроль на практичних заняттях	Методи: усне або письмове опитування та тестування, розв'язання ситуаційних задач
Підсумковий контроль дисципліни – **диференційований залік**	Проводиться на останньому практичному занятті і оцінюється відповідно до «Положення про організацію освітнього процесу у ВНМУ ім. М.І. Пирогова» https://vnmu.edu.ua/Загальна інформація/Основні документи або https://www.vnmu.edu.ua/downloads/other/polog_organiz_ocv_proc(2026).pdf)
Засоби діагностики успішності навчання	Теоретичні питання, тести, ситуаційні завдання, практичні завдання, демонстрація практичних навичок

6. КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ

Оцінювання знань здійснюється згідно чинного Положення про організацію освітнього процесу у ВНМУ ім. М. І. Пирогова (https://www.vnmu.edu.ua/downloads/other/polog_organiz_ocv_proc(2026).pdf)

Поточний контроль	За системою традиційних оцінок: 5 «відмінно», 4 «добре», 3 «задовільно», 2 «незадовільно»
Проміжні контролі	За системою традиційних оцінок
Контроль практичних навичок	За системою традиційних оцінок
Підсумковий контроль з дисципліни	Сума балів за практичні навички (0-20 балів), вирішення ситуаційних задач (20-40 балів), усна відповідь (0-20 балів). Оцінка за диференційований залік: 71-80 балів – «відмінно» 61-70 балів – «добре» 50-60 балів – «задовільно» Менше 50 балів – «не задовільно»/не склав
Оцінювання дисципліни:	Поточна успішність – від 72 до 120 балів (конвертація середньої традиційної оцінки за практичні заняття за 120-бальною шкалою): 60% оцінки за дисципліну Підсумковий контроль – від 50 до 80 балів: 40% оцінки за дисципліну Індивідуальна робота – від 1 до 12 балів Сумарно від 122 до 200 балів.

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

Критерії оцінювання засвоєння знань аспіранта

Оцінювання усної/письмової відповіді під час поточного контролю

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

Оцінка "задовільно" ставиться здобувачу на основі його знань всього змісту теми заняття та при задовільному рівні його розуміння. Здобувач 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 здобувача не відповідають вимогам "задовільної" оцінки.

Критерії оцінювання усіх інших видів навчальної роботи аспіранта ґрунтуються на вимогах Положення про організацію освітнього процесу у ВНМУ ім. М. І. Пирогова» (https://www.vnmu.edu.ua/downloads/other/polog_organiz_ocv_proc(2026).pdf) і зазначені в робочій програмі навчальної дисципліни.

Оцінювання самостійної роботи.

Оцінювання самостійної роботи здобувачів, яка передбачена в темі поряд з аудиторною роботою, здійснюється під час поточного контролю теми на відповідному практичному занятті.

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

7. МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ

Навчальний контент (конспект або розширений план лекцій), тематичні плани лекцій, практичних занять, самостійної роботи, завдання для поточного контролю, методичні рекомендації, посібники).

8. ПОЛІТИКИ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Виконання навчальних завдань і робота за дисципліною має відповідати вимогам «Положення про організацію освітнього процесу у ВНМУ ім. М. І. Пирогова» (https://www.vnmu.edu.ua/downloads/other/polog_organiz_ocv_proc(2026).pdf), «Положення про організацію освітнього процесу для здобувачів вищої освіти ступеня доктора філософії у Вінницькому національному медичному університеті ім. М. І. Пирогова» (https://www.vnmu.edu.ua/downloads/other/pologPhD_org.pdf), Закону України «Про освіту» (ст. 42), Закону України «Про академічну доброчесність», Кодексу академічної доброчесності ВНМУ ім. М. І. Пирогова (https://www.vnmu.edu.ua/downloads/other/kodex_akad_dobr_edit%202026.pdf) .

Здобувач освіти має право на отримання якісних освітніх послуг та безпечне освітнє середовище в умовах воєнного стану, надзвичайних ситуацій та надзвичайних станів, доступ до сучасної наукової та навчальної інформації, кваліфіковану консультативну допомогу під час вивчення дисципліни та опанування практичними навичками. Політика кафедри під час надання освітніх послуг є студентоцентрованою, базується на нормативних документах Міністерства освіти та Міністерства охорони здоров'я України, Статуті університету та

порядку надання освітніх послуг, в тому числі при виникненні надзвичайних ситуацій, регламентованого основними документами та розпорядженнями щодо організації навчального процесу в ВНМУ ім. М. І. Пирогова та засадах академічної доброчесності.

Академічна доброчесність. Під час вивчення дисципліни та виконання усіх видів навчальних завдань/дослідницької діяльності здобувач освіти має керуватись Законом України «Про освіту» (ст. 42), Законом України «Про академічну доброчесність», Кодексом академічної доброчесності ВНМУ ім. М. І. Пирогова (https://www.vnmu.edu.ua/ загальна інформація/ Основні документи/ Кодекс академічної доброчесності ВНМУ ім. М.І. Пирогова). При порушенні норм академічної доброчесності застосовуються заходи реагування відповідно до чинних нормативних документів.

Дотримання правил розпорядку ВНМУ, техніки безпеки на практичних заняттях. На першому практичному занятті викладач проводить інструктаж з безпечного поводження в приміщеннях кафедри, ознайомлює із місцем розташування укриття, маршрутом переміщення в укриття згідно прийнятої схеми евакуації, правилами поведінки під час переміщення до укриття та перебування в ньому, пояснює всі дії, передбачені Планом реагування на надзвичайні ситуації (згідно Наказу № 505 від 30.08.2023 р.). У разі сигналу «Повітряна тривога» або інших сигналів оповіщення викладач перериває заняття. Всі разом переходять в укриття, де перебувають до скасування сигналу оповіщення. Після відміни сигналу тривоги викладач і здобувачі освіти продовжують заняття в учбових кімнатах кафедри або самостійно доопрацьовують навчальний матеріал з опитуванням на наступному занятті.

Вимоги щодо підготовки до практичних занять.

Здобувач освіти зобов'язаний приймати активну участь в проведенні освітнього процесу: відвідувати заняття та бути підготовленим до них, тестові завдання до поточної теми мають бути розв'язані у робочому зошиті, схеми та таблиці заповнені; активно обговорювати тему заняття, виконувати всі передбачені програмою завдання, шукати додаткову інформацію по темі заняття та презентувати її своїм колегам.

На заняття слід приходити вчасно. Запізнення не допускається (згідно Правил внутрішнього розпорядку для осіб, що навчаються у ВНМУ). Здобувач, який запізнився більше, ніж на 10 хвилин на заняття, не допускається до останнього і повинен його відпрацювати в установленому порядку. На практичних заняттях аспірант має бути одягнений в медичний халат, в іншому випадку здобувачі не допускається до заняття.

У спілкуванні з викладачами, співробітниками, товаришами та іншими особами, що навчаються у ВНМУ дотримуватись ввічливості, привітності, доброзичливості. Здобувачі повинні дотримуватись тиші, спокою, шляхетної поведінки в приміщеннях кафедри.

У своїй роботі колектив кафедри дотримується принципів взаємоповаги і толерантності. Те саме вимагається від здобувачів.

Здобувач повинен дотримуватись правил безпеки під час знаходження у приміщеннях кафедри.

Під час роботи в навчально-наукових лабораторіях здобувачі дотримуються правил техніки безпеки (опубліковані на сайті кафедри загальної гігієни та екології; при виконанні практичних завдань робоче місце має зберігатись у порядку та бути прибраним після виконання практичної роботи.

Використання мобільних телефонів та інших електронних девайсів. Використання мобільних телефонів та інших електронних пристроїв на занятті не допускається (окрім екстрених дзвінків, випадків демонстрації додаткового матеріалу з теми заняття).

Пропуски занять. Пропущені заняття відпрацьовуються в порядку, встановленому в чинному Положенні про організацію освітнього процесу у ВНМУ ім. М. І. Пирогова (посилання https://www.vnmu.edu.ua/downloads/other/polog_organiz_ocv_proc(2026).pdf) у час, визначений графіком відпрацювань (опублікований на сайті кафедри https://www.vnmu.edu.ua/ кафедра загальної гігієни та екології) черговому або своєму викладачу. Відпрацювання передбачає виконання завдань згідно теми пропущеного заняття і специфіки дисципліни.

Засвоєння теми лекцій перевіряють під час практичного, семінарського заняття

(практичних навичок) та складанні підсумкового контролю (https://www.vnmu.edu.ua/downloads/other/polog_organiz_ocv_proc(2026).pdf).

Порядок допуску до підсумкового контролю з дисципліни наведений в чинному Положенні про організацію освітнього процесу у ВНМУ ім. М. І. Пирогова (посилання https://www.vnmu.edu.ua/downloads/other/polog_organiz_ocv_proc(2026).pdf). До підсумкового контролю здобувачі допускаються за умови відсутності академічної заборгованості: середній бал поточних оцінок не менше 3,0 (72 бали за 120-бальною шкалою), всі підсумкові заняття до змістових модулів складено на позитивну оцінку («3» і більше), всі пропущені практичні заняття відпрацьовані на позитивну оцінку («3» і більше). В іншому випадку здобувач повинен підвищити середній бал, відпрацювавши незадовільні оцінки, та відпрацювати пропущені заняття.

Додаткові індивідуальні бали. Індивідуальні бали з дисципліни здобувач може отримати за якісне виконання індивідуальної роботи, зміст якої оприлюднений на сайті кафедри в навчально-методичних матеріалах дисципліни, кількість балів визначається за результатами ІР згідно чинного Положення про організацію освітнього процесу у ВНМУ ім. М. І. Пирогова (https://www.vnmu.edu.ua/downloads/other/polog_organiz_ocv_proc(2026).pdf).

Вирішення конфліктних питань. При виникненні непорозумінь та претензій до викладача через якість надання освітніх послуг, оцінювання знань та інших конфліктних ситуацій, здобувач повинен спершу повідомити про свої претензії викладача. Якщо конфліктне питання не вирішено, то аспірант має право подати звернення до завідувача кафедри згідно Положення про розгляд звернень здобувачів вищої освіти у ВНМУ ім. М. І. Пирогова (https://www.vnmu.edu.ua/Загальна інформація/Основні документи). Також здобувач має право звернутись до студентського самоврядування, адміністрації факультету (інституту) чи університету безпосередньо чи через скриньки довіри (лінки і адреси доступні на офіційному сайті ВНМУ). Кафедра виходить з розуміння того, студентоцентричність передбачає відповідальність здобувача за свідоме й активне набуття знань, належне виконання передбачених законодавством та регуляторними документами ВНМУ норм і правил та залишає за собою право інформувати відповідні структури про порушення з боку аспірантів.

Політика в умовах змішаного навчання. Порядок змішаного навчання регулюється Положенням про запровадження елементів дистанційного навчання у ВНМУ ім. М. І. Пирогова (https://www.vnmu.edu.ua/ Загальна інформація/Основні документи). Основними навчальними платформами для проведення навчальних занять є Microsoft Team, Google Meets. Порядок проведення практичних занять, лекцій, відпрацювань та консультацій під час дистанційного навчання оприлюднюється на веб-сторінці кафедри (https://www.vnmu.edu.ua/ кафедра загальної гігієни та екології/аспіранту/форма навчання/курс/навчально-методичні матеріали.

Зворотній зв'язок з викладачем здійснюється через чат в Microsoft Team, месенджери (Viber, Telegram, WhatsApp) або електронну пошту (на вибір викладача) в робочий час.

9. НАВЧАЛЬНІ РЕСУРСИ

1. Навчальні ресурси

Навчально-методичне забезпечення дисципліни оприлюднено на сайті кафедри. Маршрут отримання матеріалів (https://www.vnmu.edu.ua/ кафедра загальної гігієни та екології/ Аспіранту).

ЛІТЕРАТУРА

Основна 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.

ЕЛЕКТРОННІ 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

Силабус з дисципліни «Психогігієна та актуальні проблеми університетської гігієни» обговорено та затверджено на засіданні кафедри загальної гігієни та екології

(протокол №1 від «28» серпня 2024 р.)

Відповідальний за курс
к.мед.н., доц. ЗВО — Людмила ПРОЦЮК

Завідувач кафедри
загальної гігієни та екології
к.мед.н., професор ЗВО — Ігор СЕРГЕТА