

**Вінницький національний медичний університет імені М.І. Пирогова**

**“ЗАТВЕРДЖУЮ”**

В.о. ректора ЗВО



Вікторія ПЕТРУШЕНКО

31 серпня 2023 року

**“ПОГОДЖУЮ”**

Завідувач кафедри  
загальної гігієни та екології ЗВО



Ігор СЕРГЕТА

30 серпня 2023 року

**СИЛАБУС**  
**навчальної дисципліни**  
**«ПСИХОГІГІЄНА ТА АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ УНІВЕРСИТЕТСЬКОЇ ГІГІЄНИ»**

Спеціальність	228 Педіатрія
Освітній рівень	Магістр
Освітня програма	ОПП «Педіатрія», 2022
Навчальний рік	2023-2024
Кафедра	загальної гігієни та екології
Лектор	проф. ЗВО Ігор СЕРГЕТА, доц. ЗВО Ольга БРАТКОВА, доц. ЗВО Микола РЕДЧІЦ, доц. ЗВО Тарас ШЕВЧУК, доц. ЗВО Лариса ВАКОЛЮК, доц. ЗВО Інна ДРЕЖЕНКОВА, доц. ЗВО Наталя СТОЯН
Контактна інформація	hygiene@vnmu.edu.ua, вул. Стуса, 2 (2 морфологічний корпус), 0432672954
Укладач силабусу	доцент ЗВО Інна ДРЕЖЕНКОВА

## 1. Статус та структура дисципліни

Статус дисципліни	Вибіркова
Код дисципліни в ОПП/місце дисципліни в ОПП	ВК 3.7 / дисципліна професійної підготовки
Курс/семестр	3 курс (VI семестр)
Обсяг дисципліни (загальна кількість годин/кількість кредитів ЄКТС)	60 годин /2 кредити ЄКТС
Кількість змістових модулів	1 модуль
Структура дисципліни	Лекції - 14 год Практичні заняття – 16 год Самостійна робота – 30 год
Мова викладання	Українська
Форма навчання	Очна (за наказом дистанційна)

## 2. Опис дисципліни

**Коротка анотація курсу, актуальність.** Основним фокусом програми є отримання знань, які необхідні для успішного засвоєння дисциплін професійної підготовки. Предметним напрямком програми є вивчення закономірностей впливу навколишнього та внутрішнього середовища на психічне здоров'я людини, програма орієнтована на отримання знань про психічне здоров'я людини, психічний розвиток особистості, та чинників, які на них впливають, формування навичок здорового способу життя.

**Передреквізити.** Основою програми є отримання знань з основних дисциплін: медична біологія, анатомія людини з особливостями дитячого віку, фізіологія з особливостями дитячого віку, безпека життєдіяльності з основами біоетики та біобезпеки, гігієна та екологія з гігієною дитячого та підліткового віку, філософія, культура академічної доброчесності, охорона праці в галузі.

**Мета курсу та його значення для професійної діяльності. Метою викладання навчальної дисципліни** 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.

**Постреквізити** Вивчення дисципліни «Психогігієна та актуальні проблеми університетської гігієни» необхідне для успішного засвоєння дисциплін професійної підготовки: неврологія з особливостями дитячого віку, онкологія та радіаційна медицина, соціальна медицина, громадське здоров'я, психіатрія, наркологія з особливостями дитячого віку, педіатрія та інших навчальних дисциплін за вибором здобувача вищої освіти.

## 3. Результати навчання.

***Після успішного вивчення дисципліни здобувач зможе:***

1. Застосовувати знання в галузі інформаційних і комунікаційних технологій, що застосовуються у професійній діяльності.
2. Знати методи саморегуляції та управління власним функціональним станом, способи психологічної і психічної відновлюваності.
3. Застосовувати спеціалізовані знання про психічне здоров'я людини, стандартні методики психологічного впливу з метою відновлення стану здоров'я, профілактики соматичних, психічних та психосоматичних розладів.
4. Знати стандартних психодіагностичних методик обстеження людини (вдома, на вулиці, у закладі охорони здоров'я) в умовах нестачі інформації.

5. Знати вікові та гендерні особливості людини для обрання засобів та методів психологічної допомоги.

6. Знати принципи планування та проведення медико-психологопрофілактичної та психоосвітньої роботи серед населення та медичних працівників (планування заходів щодо організації медикопсихологічної допомоги населенню на підставі аналізу епідеміологічних досліджень стану психічного та психосоматичного здоров'я населення; проведення бесід, лекцій, поширення інформаційних матеріалів).

7. Знати методи виявлення та ранньої діагностики зрушень у стані психічного здоров'я людини, організації первинних заходів психопрофілактики.

8. Знати соціально-економічні та біологічні детермінанти, які впливають на психічне здоров'я населення; види та методи профілактики для попередження негативного впливу соціально-економічних факторів на психічне здоров'я населення та його окремих груп. Знати принципи формувань груп ризику, території ризику, часу та факторів ризику.

9. Знати суб'єктивні і об'єктивні прояви психологічних проблем, субклінічних хворобливих станів та захворювань.

10. Знати способи встановлення психологічного контакту з пацієнтом.

11. Знати принципи, тактику, характер лікування та медико-психологічної допомоги, призначати медикаментозне лікування.

12. Знати вплив лікування на перебіг хвороби/розладу з метою оптимізації програм психологічної допомоги.

13. Знати різні режими праці та відпочинку, різні види дієти при відновному лікуванні захворювань та/або розладів.

14. Знати основи психоосвітньої, просвітницької та профілактичної роботи серед населення.

15. Знати тактики визначення та ведення контингенту осіб, що підлягають психологічній корекції.

16. Знати вплив навколишнього середовища, соціального оточення та умов життя на стан здоров'я населення.

17. Знати методи обстеження та/або патопсихологічної діагностики з метою прогнозування результатів медико-психологічної допомоги.

18. Знати інноваційні методи та засоби психологічної інтервенції.

#### **4. Зміст та логістика дисципліни**

Змістовий модуль 1 «Питання психогігієни та університетської гігієни»	VI семестр 60 год/2 кредити	Лекції № 1-7 Практичні заняття №1-8 Теми для самостійного опрацювання №1-2
---	--------------------------------	--

Дисципліна включає 14 тем, які складають 1 тематичний модуль.

#### **Модуль 1. Питання психогігієни та університетської гігієни**

##### **Змістовий модуль 1. Питання психогігієни та університетської гігієни**

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

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

Тема 3. Вікова психогігієна. Критичні періоди психічного розвитку дітей і підлітків. Гігієна адаптаційного процесу. Наукові основи діагностики та профілактики хронічної втоми. Роль школи у формуванні психічного здоров'я. Психогігієнічні основи організації навчальної та позанавчальної діяльності учнів шкільного віку та студентів.

Тема 4. Психогігієна праці, відпочинку та побуту. Психогігієнічні основи раціональної організації праці.

Тема 5. Психогігієнічні основи раціональної організації праці здобувача вищої освіти.

Тема 6. Стан здоров'я та фактори, що його формують. Психогігієна у клініці внутрішніх хвороб, хірургії, онкології, акушерстві і гінекології, педіатрії, геріатрії та психіатрії.

Тема 7. Психогігієна у онкології та в клініці інфекційних хвороб.

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

Тема 9. Актуальні проблеми університетської гігієни. Особливості розвитку психофізіологічних функцій та особливостей особистості студентської молоді. Навчальний стрес.

Тема 10. Професійна орієнтація та її провідні складові частини (професійна інформація, професійна консультація, професійний відбір, професійна адаптація). Гігієнічна діагностика професійної придатності студентів закладів медичної освіти.

Тема 11. Гігієнічні нормативи рухової активності студентів закладів вищої медичної освіти та шляхи її оптимізації.

Тема 12. Наукові основи комплексної гігієнічної оцінки якості життя та адаптаційних можливостей сучасної учнівської і студентської молоді.

Тема 13. Психофізіологічні та психогігієнічні основи ефективного використання здоров'язберігаючих технологій у закладах вищої освіти.

Тема 14. 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.

Теми лекційного курсу розкривають проблемні питання відповідних розділів дисципліни.

Практичні заняття передбачають теоретичне обґрунтування основних питань теми та засвоєння наступних практичних навичок:

1. Вміти застосовувати засоби саморегуляції, вміти пристосовуватися до нових ситуацій (обставин) життя та діяльності;
2. Вміти приймати обґрунтоване рішення, обирати способи та стратегії спілкування для забезпечення ефективної командної роботи;
3. Вміти мотивувати людей та рухатися до спільної мети;
4. Вміти працювати з культурно-ментальним розмаїттям;
5. Вміти підтримувати стійку дієву схильність та здатність до багаторівневої адекватної рефлексії;
6. Вміти узагальнювати інформацію щодо суб'єктивних і об'єктивних проявів психологічних проблем, субклінічних хворобливих станів та захворювань;
7. Вміти встановити психологічний контакт з пацієнтом;
8. Вміти обирати об'єм, оптимальні методи для здійснення та психологічного впливу з метою відновлення стану здоров'я, профілактики соматичних, психічних та психосоматичних розладів;
9. Вміти враховувати вікові та гендерні особливості пацієнта при обранні засобів та методів психологічної допомоги;
10. Вміти використовувати інноваційні технології в процесі надання психологічної допомоги;
11. Вміти планувати та проводити медико-психологопрофілактичної та психоосвітньої роботи серед населення та медичних працівників (планування заходів щодо організації медикопсихологічної допомоги населенню на підставі аналізу епідеміологічних досліджень стану психічного та психосоматичного здоров'я населення; проведення бесід, лекцій, поширення інформаційних матеріалів);
12. Вміти визначати принципи, тактику, характер лікування та медико-психологічної допомоги, призначати медикаментозне лікування;

13. Вміти інтерпретувати та прогнозувати вплив лікування на перебіг хвороби/розладу з метою оптимізації програм психологічної допомоги;
  14. Вміти спланувати та провести психоосвітню, просвітницьку та профілактичну роботу серед населення;
  15. Вміти використовувати тактику визначення та ведення контингенту осіб, що підлягають психологічній корекції;
  16. Вміти оцінювати вплив навколишнього середовища, соціального оточення та умов життя на стан здоров'я населення;
  17. Вміти встановлювати ефективний терапевтичний альянс з пацієнтами;
  18. Вміти обирати конструктивні та ефективні стратегії соціальної взаємодії;
  19. Вміти проводити обстеження та/або патопсихологічну діагностику з метою прогнозування результатів медико-психологічної допомоги;
- Вміти надавати кваліфіковану медичну, медико-психологічну допомогу, як в плановому порядку, так і в екстремальних ситуаціях.

Самостійна робота студента передбачає підготовку до практичних занять та проміжних контролів, вивчення тем для самостійної поза аудиторної роботи, підготовка презентацій, доповідей, таблиць. Контроль засвоєння тем самостійної поза аудиторної роботи здійснюється на проміжних контрольних заняттях та підсумковому контролі з дисципліни.

Індивідуальна робота включає опрацювання наукової літератури, підготовку оглядів з наданих тем для презентації на засіданнях студентського наукового гуртка, виконання науково-практичних досліджень, участь у профільних олімпіадах, науково-практичних конференціях, конкурсах студентських наукових робіт.

Тематичні плани лекцій, календарні плани практичних занять, тематичний план самостійної поза аудиторної роботи, обсяг та напрямки індивідуальної роботи опубліковані на сайті кафедри.

Маршрут отримання матеріалів: Кафедра загальної гігієни та екології/Студенту/Очна форма навчання/ Педіатрія / III курс/Навчально-методичні матеріали/ або за посиланням <https://www.vnmu.edu.ua/> кафедра загальної гігієни та екології. Доступ до матеріалів здійснюється з корпоративного акаунту студента [s000XXX@vnmu.edu.ua](mailto:s000XXX@vnmu.edu.ua).

## 5. Форми та методи контролю успішності навчання

Поточний контроль на практичних заняттях	Методи: усне або письмове опитування, розв'язання ситуаційних задач, оформлення протоколу в робочому зошиті
Підсумковий контроль дисципліни - залік	Методи: усне опитування (згідно положення про організацію освітнього процесу у ВНМУ ім. М.І. Пирогова (посилання <a href="https://www.vnmu.edu.ua/Загальна інформація/Основні документи">https://www.vnmu.edu.ua/Загальна інформація/Основні документи</a> ))
Засоби діагностики успішності навчання	Теоретичні питання, ситуаційні задачі.

## 6. Критерії оцінювання

Оцінювання знань здійснюється згідно Положення про організацію освітнього процесу у ВНМУ ім. М.І.Пирогова (посилання <https://www.vnmu.edu.ua/Загальна інформація/Основні документи>)

Поточний контроль	За п'ятибальною системою традиційних оцінок: 5 «відмінно», 4 «добре», 3 «задовільно», 2 «незадовільно»
-------------------	--

Контроль практичних навичок	За п'ятибальною системою традиційних оцінок
Залік	За 200-бальною шкалою (середня арифметична оцінка за семестр конвертується в бали) Зараховано: від 122 до 200 балів Не зараховано: менше 122 балів (див. Шкалу оцінювання)
Оцінювання дисципліни:	Середнє-арифметичне традиційних оцінок, отриманих за практичні заняття. Отримане значення середньої традиційної оцінки переводять у бали згідно шкали перерахунку традиційних оцінок у рейтингові бали (200 балів) Індивідуальна робота – від 1 до 12 балів Сумарно від 122 до 200 балів.

#### Шкала оцінювання дисципліни: національна та ECTS

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

#### 5. Політика навчальної дисципліни/курсу

Студент має право на отримання якісних освітніх послуг, 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, регламентованого основними положеннями організації навчального процесу в ВНМУ ім. М.І.Пирогова та засадах академічної доброчесності.

**Дотримання правил розпорядку ВНМУ, техніки безпеки** на практичних заняттях. Інструктаж з техніки безпеки поводження з хімічними реактивами, технічними та електричними приладами проводиться на першому практичному занятті викладачем. Студент, який не пройшов інструктаж, не допускається до виконання практичних робіт.

У разі оголошення сигналу **«ПОВІТРЯНА ТРИВОГА»** здобувачі освіти організовано із викладачем повинні прослідувати з навчальних приміщень до укриття. Викладач залишає аудиторію останнім, перевіряє приміщення на відсутність у ньому здобувачів освіти та працівників, після чого прямує до укриття. Під час переміщення до укриття необхідно врахувати наявність осіб з особливими потребами, передбачивши їх швидке і спокійне переміщення до укриття. Здобувачі освіти, які перебувають на подвір'ї навчального корпусу, під час сигналу оповіщення повинні самостійно рухатися до найближчого укриття фонду захисних споруд. У середині захисної споруди здобувачі освіти повинні швидко та спокійно зайняти місця і дотримуватись правил поведінки в укритті. Під час перебування у захисній споруді викладачі здійснюють необхідну підтримку, вживають заходи для комфортного та спокійного перебування в укритті. Після завершення небезпеки та оголошення про відбій тривоги, викладачі слідкують за тим, щоб усі здобувачі освіти покинули укриття і продовжили навчання в аудиторіях.

**Вимоги щодо опрацювання матеріалу лекцій.** Усі лекції розміщені на відповідних електронних носіях кафедри у відеоформаті у вільному доступі для здобувачів освіти. Студент повинен опрацювати лекції відповідно до календарного плану та засвоїти матеріал. Не опрацювання лекцій не допускається.

**Вимоги щодо підготовки до практичних занять.** Студент повинен вчасно приходити на практичне заняття, теоретично підготовленим згідно теми. Запізнення на практичне заняття не допускається. Форма одягу – медичний халат.

**Використання мобільних телефонів та інших електронних девайсів** під час практичних занять та лекцій не допускається.

**Академічна доброчесність.** Під час вивчення дисципліни студент має керуватись Кодексом академічної доброчесності ВНМУ ім. М.І.Пирогова (<https://www.vnmu.edu.ua/> загальна інформація/ Основні документи/ Кодекс академічної доброчесності). При порушенні норм академічної доброчесності під час поточного та підсумкових контролів студент отримує оцінку «2» та повинен її відпрацювати своєму викладачу в установленому порядку протягом двох тижнів після отриманої незадовільної оцінки.

**Пропуски занять.** Пропущені заняття відпрацьовуються в порядку, установленому в Положенні про організацію освітнього процесу у ВНМУ ім. М.І.Пирогова (посилання <https://www.vnmu.edu.ua/> Загальна інформація/Основні документи) у час, визначений графіком відпрацювань (опублікований на сайті кафедри <https://www.vnmu.edu.ua/> кафедра гігієни та екології) черговому викладачу. Для відпрацювання пропущеного заняття студент повинен підготувати конспект та вивчити тему. Для відпрацювання пропущеної лекції студент повинен зробити конспект лекції і володіти матеріалом написаної лекції.

**Порядок допуску до підсумкового контролю** з дисципліни наведений в Положенні про організацію освітнього процесу у ВНМУ ім. М.І.Пирогова (посилання <https://www.vnmu.edu.ua/> Загальна інформація/Основні документи). До підсумкового контролю допускаються студенти, які не мають пропущених невідпрацьованих практичних занять та лекцій та отримали середню традиційну оцінку не менше «3».

**Додаткові індивідуальні бали.** Індивідуальні бали з дисципліни (від 6 до 12) студент може отримати за індивідуальну роботу, обсяг якої оприлюднений на сайті кафедри в навчально-методичних матеріалах дисципліни, кількість балів визначається за результатами ІРС згідно Положенню про організацію освітнього процесу у ВНМУ ім. М.І.Пирогова (посилання <https://www.vnmu.edu.ua/> Загальна інформація/Основні документи).

**Вирішення конфліктних питань.** При виникненні непорозумінь та претензій до викладача через якість надання освітніх послуг, оцінювання знань та інших конфліктних ситуацій, студент повинен спершу повідомити про свої претензії викладача. Якщо конфліктне питання не вирішено, то студент 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).

**Політика в умовах дистанційного навчання.** Порядок дистанційного 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 та лекцій, відпрацювань та консультацій під час дистанційного навчання оприлюднюється на веб-сторінці кафедри (<https://www.vnmu.edu.ua/> кафедра загальної гігієни та екології/ Студенту або <https://www.vnmu.edu.ua/> кафедра загальної гігієни та екології / Новини).

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

## 1. Навчальні ресурси

Навчально-методичне забезпечення дисципліни оприлюднено на сайті кафедри (<https://www.vnmu.edu.ua/> кафедра загальної гігієни та екології / Студенту). Консультації проводяться два рази на тиждень згідно графіку консультацій.

2. **Розклад та розподіл груп по викладачам** опублікований на веб-сторінці кафедри ((<https://www.vnmu.edu.ua/> кафедра загальної гігієни та екології/ Студенту).

3. **Питання до проміжних та підсумкового контролів дисципліни** опубліковані на веб-сторінці кафедри ((<https://www.vnmu.edu.ua/> кафедра загальної гігієни та екології Студенту).

Силабус з дисципліни «Психогігієна та актуальні проблеми університетської гігієни» обговорено та затверджено на засіданні кафедри загальної гігієни та екології (протокол № 1, від «30» серпня 2023 року).

Відповідальний за курс



ас. ЗВО Тетяна ТИСЕВИЧ

Завідувач кафедри



д.мед.н., проф. ЗВО Ігор СЕРГЕТА