

# УКРАЇНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ НАУКИ І ТЕХНОЛОГІЙ



## СИЛАБУС

### «Психосоціальна підтримка та ментальне здоров'я»

|   |   |
|---|---|
| <b>Статус дисципліни</b>  | Вибіркова                                   |
| <b>Код та назва спеціальності та спеціалізації (за наявності)</b>       | Дисципліна загального каталогу              |
| <b>Назва освітньої програми</b>   |   |
| <b>Освітній ступінь</b>   | першого (бакалаврського) рівня вищої освіти |
| <b>Обсяг дисципліни (кредитів ЄКТС)</b>                                 | <b>4</b>                                    |
| <b>Терміни вивчення дисципліни</b>                                      | 6 семестр                                   |
| <b>Назва кафедри, яка викладає дисципліну, аббревіатурне позначення</b> | «Будівельне виробництво та геодезія»        |
| <b>Мова викладання</b>  | Українська                                  |

#### Лектор ( викладач(і))



кандидат технічних наук, доцент  
Нікіфорова Наталія Анатолдіївна

[n.a.nikiforova@ust.edu.ua](mailto:n.a.nikiforova@ust.edu.ua)

<http://diit.edu.ua/faculty/pcb/kafedra/bvtg/sostav>

438 аудиторія  
+8(056)373-15-85



кандидат технічних наук, доцент  
Косячевська Світлана Миколаївна

[s.m.kosiachevska@ust.edu.ua](mailto:s.m.kosiachevska@ust.edu.ua)

<http://diit.edu.ua/faculty/pcb/kafedra/bvtg/sostav>

438 аудиторія  
+8(056)373-15-85

|                                      |   |
|--------------------------------------|---|
| <b>Мета навчальної дисципліни</b>    | Метою вивчення навчальної дисципліни «Психосоціальна підтримка та ментальне здоров'я» є засвоєння здобувачами вищої освіти сучасних трендів у сфері створення підтримуючого робочого середовища, а також передового досвіду збереження ментального здоров'я працівників на робочих місцях; формування загальної базової законодавчої та практичної основи з організації на роботі середовища, де кожен працівник буде відчувати себе підтриманим. |
| <b>Очікувані результати навчання</b> | Вивчення курсу дозволить майбутнім фахівцям, керуючись основними вимогами Директив європейської та світової спільноти, застосовувати теорію і практику організації робочого середовища на засадах психосоціальної підтримки і збереження ментального здоров'я, а саме:  |

- визначення ролі психологічної безпеки та культури безпеки у житті працівників та досягненні результатів організації;
- використання стандарту ISO 45003 «Управління охороною здоров'я та безпекою праці. Психологічне здоров'я та безпека на роботі. Наставни з керування психосоціальними ризиками» для керування ментальним здоров'ям на роботі;
- вивчення системи моніторингу та оцінювання системою керування ментальним здоров'ям;
- використання емоційного інтелекту, техніки створення корисних поведінкових звичок;
- основи надання психологічної самопомоги та допомоги потерпілим у надзвичайних/критичних ситуаціях;
- стратегії роботи на підприємстві для адаптації ветеранів.

| Код    | Очікуваний результат навчання   | Рівень |
|--------|---|--------|
| ОРН 1  | Знати основні терміни та поняття нормативно-правових європейських і національних стандартів з психосоціальної безпеки і культури ментального здоров'я   | I      |
| ОРН 2  | Володіти базою законів, нормативно-правових актів і методичних рекомендацій, які регламентують процедури створення і управління системою керування ментальним здоров'ям працівників у поточній діяльності організації | I      |
| ОРН 3  | Знати класифікацію видів психологічної безпеки і психосоціальної допомоги та культури безпеки у життєдіяльності працівників   | I      |
| ОРН 4  | Знати основні принципи побудови системи моніторингу та оцінювання системою керування ментальним здоров'ям працівників   | II     |
| ОРН 5  | Називати основні принципи європейських практик застосування системи керування ментальним здоров'ям  | II     |
| ОРН 6  | Називати загальні вимоги до організаційної і управлінської структур у сфері керування і управління психічним здоров'ям працівників в організації, на виробництві  | II     |
| ОРН 7  | Вміти застосовувати прийоми і техніки керування конфліктними ситуаціями, вміти розпізнавати їх в колективі  | III    |
| ОРН 8  | Відтворювати техніки створення корисних поведінкових звичок   | III    |
| ОРН 9  | Вміти застосовувати норми емоційного інтелекту людини у боротьбі зі стресом і погіршення психічного стану   | IV     |
| ОРН 10 | Вміти застосовувати прийоми психологічної самопомоги та допомоги потерпілим у надзвичайних/критичних ситуаціях  | IV     |
| ОРН 11 | Вміти розробляти стратегічні плани на підприємстві у сфері керування ментальним здоров'ям і, зокрема, адаптації ветеранів у виробничій сфері  | V      |
| ОРН 12 | Вміти застосовувати європейські нормативні і методичні підходи у сфері формування культури психосоціальної складової і питань ментального здоров'я на виробництві   | V      |

#### Зміст дисципліни

ТЕМА 1. Огляд питань ментального здоров'я на роботі. Система керування ментальним здоров'ям на роботі відповідно до ISO 45003.

ТЕМА 2. Система керування ментальним здоров'ям (СКМЗ). Алгоритм упровадження СКМЗ.

ТЕМА 3. Превентивний підхід до керування ментальним здоров'ям на роботі.

ТЕМА 4. Емоційний інтелект.

ТЕМА 5. Стрес та стратегії керування ним.

|   |   |
|---|---|
|   | <p>ТЕМА 6. Керування конфліктами на роботі.</p> <p>ТЕМА 7. Організація системи надання першої психологічної допомоги.</p> <p>ТЕМА 8. Програма адаптації ветеранів у професійне середовище, як складова частина системи керування ментальним здоров'ям на роботі.</p>  |
| <b>Контрольні заходи</b>                | <p>Форма підсумкового контролю – <b>диференційований залік</b></p> <p>Семестрова оцінка студента формується за 100-бальною шкалою як сума оцінок контрольних заходів (КЗ1 та КЗ2. Максимальні оцінки контрольних заходів та семестрового контролю становлять: КЗ1 – 40 балів; КЗ2 – 60 балів; мінімальні оцінки складають 50% від зазначеного максимального обсягу за КЗ1, КЗ2. Для отримання загальної позитивної оцінки з дисципліни оцінка має бути не менше ніж 50 балів.</p>   |
| <b>Політика викладання</b>              | <p>Дисципліна передбачає навчання через:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– інтерактивні лекції (МН1);</li> <li>– практичні заняття (МН2);</li> <li>– навчальна дискусія / дебати (МН3);</li> <li>– самостійна робота студента з онлайн-курсом (МН4).</li> </ul> <p>Інтерактивні лекції проводяться з використанням мультимедійних технологій.</p> <p>Практичні заняття передбачають виконання індивідуальних завдань.</p> <p>Самостійна робота студента з опануванням курсу включає в себе опрацювання електронних матеріалів, проходження тестів для закріплення вивченого матеріалу та виконання завдань, а також самостійну роботу з рекомендованими викладачем електронними навчальними матеріалами. Опанування дисципліни сприяє розвитку у студентів аналітичного, логічного мислення.</p>   |
| <b>Форма організації навчання</b>       | <p><b>Аудиторні заняття 32 години, з них лекцій 16 годин, практичних занять 16 годин; самостійна робота 88 годин,</b> включає в себе опрацювання розділів, які не розглядалися на лекціях, підготовку до практичних занять, підготовку до контрольних заходів.</p>  |
| <b>Навчально-методичне забезпечення</b> | <p><i>Основна література</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Психічне здоров'я особистості: підручник для вищих навчальних закладів / С.Д. Максименко, Я.В. Руденко, А.М. Кушнерьова, В.М. Невмержицький. - Київ: «Видавництво Людмила», 2021. 438 с.</li> <li>2. Психосоціальна підтримка в кризовій ситуації: методичний посібник для педагогів / С. Богданов, О. Залеська. - К. : Пульсари. - 2018. - 76 с.</li> <li>3. Перша психологічна допомога: посіб. для тренера / уклад. : Чернобровкіна В. А., Гірник А. М. - Київ : Унів. Вид-во ПУЛЬСАРИ, 2017. - 96 с.</li> <li>4. Бакінгем, Маркус. Плече до плеча. Як порозумітися на роботі [Текст] / Маркус Бакінгем, Ешлі Гудолл; [пер. з англ. О. Буйвола]. - Харків : Vivat, 2022. - 336 с. - (Бізнес).</li> </ol> <p><i>Додаткова література</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>5. Стандарт ISO 45003:2021 «Управління охороною здоров'я та безпекою праці. Психологічне здоров'я та безпека на виробництві. Настанови з керування психосоціальними ризиками».</li> <li>6. Охорона психічного здоров'я [Електронний ресурс] : підручник О 92 для лікарів / [колектив авторів] ; за заг. ред. професора Л. М. Юр'євої, професора Н. О. Марути. — Харків : Строков Д. В., 2022.</li> <li>7. Mental Health Declaration for Europe [Електронний ресурс]. – Режим доступу до ресурсу: <a href="http://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0008/88595/E85445.pdf">http://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0008/88595/E85445.pdf</a>.</li> <li>8. European Commission. European Pact for Mental Health and Well-being</li> </ol> |

[Електронний ресурс] / European Commission – Режим доступу до ресурсу:  
[http://ec.europa.eu/health/ph\\_determinants/life\\_style/mental/docs/pact\\_en.pdf](http://ec.europa.eu/health/ph_determinants/life_style/mental/docs/pact_en.pdf).

*Інформаційні ресурси*

9. Бібліотека університету та її депозитарій  
(<https://library.ust.edu.ua/uk/catalog>,

<https://library.ust.edu.ua/uk/catalog?category=books-and-other>).

10. Система дистанційного навчання «ЛІДЕР». Курс «Психосоціальна підтримка та ментальне здоров'я»

<https://lider.ust.edu.ua/course/view.php?id=2665>