



НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ ІМЕНІ П. Л. ШУПИКА

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я В ОРГАНАХ ПУБЛІЧНОЇ ВЛАДИ»

Галузь знань	D Бізнес, адміністрування та право
Шифр та назва спеціальності	D 4 Публічне управління та адміністрування
Назва освітньо-професійної програми	Публічне управління та адміністрування
Рівень вищої освіти	другий (магістерський) рівень
Кафедра	Публічного управління, адміністрування та соціальної роботи
Статус навчальної дисципліни (обов'язкова, вибіркова)	вибіркова
Форма навчання	очна, заочна

Викладачі

Прізвище, ім'я, по батькові	Вовк Світлана Михайлівна
Посада	Доцент кафедри
Науковий ступінь, вчене звання	доктор наук з державного управління, доцент
Електронна адреса	s.vovk@nuozu.edu.ua
Телефон	(044) 206 73 09
Посилання на профіль викладача	https://scholar.google.com.ua/citations?user=cwEAhK4AAAAJ&hl=uk&oi=ao https://orcid.org/0000-0003-3883-1320

	https://www.scopus.com/authid/detail.uri?authorId=57224217526
Консультації	Втр. 10.30-11.50
Загальна інформація про дисципліну	
Анотація до дисципліни	Навчальна дисципліна «Ментальне здоров'я в органах публічної влади» має теоретичну та практичну спрямованість щодо здатності до адаптування, функціонування й піклування про ментальне здоров'я, підвищення рівня професійної компетентності майбутніх державних службовців їх готовності кваліфіковано і майстерно виконувати свої професійні обов'язки.
Мета дисципліни	формування та розвиток умінь, навичок піклування про ментальне здоров'я, опановування інструментами взаємодії у форматі «рівний-рівному», техніками самодопомоги, засобами розвитку резильєнтності й вироблення навичок застосування одержаних теоретичних знань у практичній діяльності.
Завдання дисципліни	– ознайомлення з базовими навичками турботи про себе та інших, з прийомами саморегуляції емоційного стану; – формування розуміння впливу екстремальних ситуацій на ментальне здоров'я та особливості надання самодопомоги; – сформувати позитивне самоприйняття і сприйняття навколишнього світу; – опановування методами підтримки ментального здоров'я у здобувачів освіти.
Пререквізити	Дана дисципліна базується на знаннях таких дисциплін, як: «Соціальна і гуманітарна політика держави», «Публічна служба та управління людськими ресурсами» та інших дисциплінах гуманітарного профілю, які здобувачі вищої освіти опанували на етапах здобуття магістерського рівня.
Постреквізити	Дана дисципліна є базою при підготовці кваліфікаційної роботи та практичної діяльності у сфері публічного управління та адміністрування.

Компетентності, формуванню яких сприяє дисципліна	Загальні компетентності: ЗК 01. Здатність до абстрактного мислення, аналізу та синтезу. ЗК 02. Здатність працювати в команді, мотивувати людей та рухатися до спільної мети, бути лідером, діяти соціально відповідально та свідомо. ЗК 05. Здатність приймати обґрунтовані рішення та використовувати сучасні комунікаційні технології. Спеціальні (фахові) компетентності: СК01. Здатність налагоджувати соціальну взаємодію, співробітництво, попереджати та розв'язувати конфлікти. СК02. Здатність організовувати діяльність органів публічного управління та інших організацій публічної сфери. СК10. Здатність приймати обґрунтовані управлінські рішення з урахуванням питань європейської та євроатлантичної інтеграції.
Обсяг дисципліни	Загальний обсяг дисципліни: 4 кредити ЄКТС (120 годин). У тому числі: денна форма навчання: лекції – 16 годин, практичні заняття – 26 годин, самостійна робота – 78 годин; заочна форма навчання: лекції – 8 годин, практичні заняття – 10 годин, самостійна робота – 102 години
Форма підсумкового контролю	Диф. залік
Строки викладання дисципліни	Дисципліна викладається у 2-3 семестрах
Програма дисципліни	
Назви тем	
1.	Ментальне здоров'я – виклик сьогодення.
2.	Стрес-фактори в роботі державного службовця: техніки самопомоги.
3.	Попередження емоційного вигорання і підтримка ментального здоров'я в системі публічного управління та адміністрування.
4.	Всеукраїнська програма ментального здоров'я «Ти як?».

Самостійна робота здобувача освіти

№ з/п	Зміст самостійної роботи
1.	Проаналізувати вплив ментального здоров'я на робочому місці.
2.	Визначити самоцінність в умовах війни.
3.	Проаналізувати технології, методи та форми управління конфліктами в системі публічного управління та адміністрування.
4.	Охарактеризувати стрес під час війни: механізми та ефективні способи управління (копінгові механізми).
5.	Охарактеризувати психологічну відновлюваність (резильєнтність) у часи війни.
6.	Виділити форми, види комунікацій при стресі та посттравматичному синдромі.
7.	Визначити основні компоненти у профілактиці конфліктів в системі публічного управління та адміністрування.
8.	Охарактеризувати методи та техніки з покращення ментального здоров'я.
9.	Охарактеризувати техніки – як говорити з людьми про психоемоційний стан.
10.	Проаналізувати можливості підтримки ментального здоров'я на робочому місці у різних ситуаціях.
11.	Проаналізувати соціальні аспекти управління конфліктами в системі публічного управління та адміністрування

Самостійна робота являється елементом Навчально-методичного комплексу дисципліни, затверджується кафедрою, підлягає щорічному перегляду з метою дотримання принципів академічної доброчесності здобувачами вищої освіти. Список завдань надається здобувачам на першому занятті з певної теми. Самостійна робота з дисципліни виконується у формі розв'язання задач. Для здобувачів заочної форми навчання перевіркою підготовки в міжсесійний період являється контрольна робота (індивідуальна залікова робота). Усі завдання самостійної роботи мають бути виконані та здані (надіслані) викладачеві за день до проведення залікового заняття. Розмір шкали ЄКТС за навчальною дисципліною дорівнює 100 балам, а мінімальна позитивна оцінка починається з 61 балу.

Організація навчання

Навчальні технології та форми і засоби навчання	На лекціях чітко та зрозуміло структурується матеріал; зосереджується увага здобувачів на проблемних питаннях; наводяться конкретні приклади практичного застосування отриманих знань; звертаються до зарубіжного досвіду вирішення окремих проблем; заохочуються здобувачі до критичного сприймання нового матеріалу замість пасивного конспектування; використовуються наочні матеріали, схеми, таблиці, моделі, графіки; використовуються технічні засоби навчання: мультимедійний проектор, слайди тощо.
--	---

На практичних заняттях запроваджуються різні навчальні технології: розгорнута бесіда, обговорення проблем, дискусії; вирішення ситуаційних вправ; розв’язання проблемних питань; мозковий штурм; кейс-методи; презентації; аналіз конкретної ситуації; робота в малих групах; рольові та ділові ігри; банки візуального супроводження; письмовий контроль знань; індивідуальне та групове опитування; перехресна перевірка завдань з наступною аргументацією виставленої оцінки тощо.

Самостійну роботу здобувача викладач планує разом зі здобувачем, але виконує її здобувачем за завданнями та під методичним керівництвом і контролем викладача; зміст самостійної роботи за темами визначається робочою програмою навчальної дисципліни.

Методи навчання

Методи організації та здійснення навчально-пізнавальної діяльності:

- словесні (лекція-монолог, лекція-діалог, проблемна-лекція);
- наочні (презентація, демонстрування; опорних сигналів; опорних конспектів);
- практичні методи (вправи; практичні завдання; спостереження).

Методи стимулювання й мотивації навчально-пізнавальної діяльності:

- метод проблемного викладу матеріалу;
- моделювання життєвих ситуацій;
- мозковий штурм;
- метод опори на життєвий досвід;
- навчальної дискусії;
- навчально-наукова проєктна робота у форматі індивідуальної та командної роботи.

Методи контролю й самоконтролю за ефективністю навчально-пізнавальної діяльності:

- усного контролю;
- письмового контролю;
- самоконтролю та взаємоконтролю;
- рецензування відповідей.

Список рекомендованих джерел

Основна література:

1. Ти як? Всеукраїнська програма ментального здоров'я. URL: <https://howareu.com/>
2. Охорона психічного здоров'я в умовах війни. URL: https://www.researchgate.net/profile/TetyanaSemigina/publication/330657690_Ohorona_psihichnogo_zdorov'a_v_umovah_vijni_Pereklad_z_angl/links/5c4cc46c92851c22a3937c0e/Ohoronapsihichnogo-zdorova-v-umovah-vijni-Pereklad-z-angl.pdf
3. Посібник із психічного здоров'я і психосоціальної підтримки на рівні громад в умовах надзвичайної ситуації та переміщення населення. URL: https://ukraine.iom.int/sites/g/files/tmzbd11861/files/documents/iom_ukraine_manualoncbmhpssinemergenciesanddisplacement2021_ukrainian_digital_0.pdf

Додаткова література:

4. Депресія і війна// Consilium. «Проблеми психічного здоров'я у військовий час». URL: <https://healthua.com/article/72686-depresya-vjna>
5. Міжнародне гуманітарне право : навчально-методичний посібник // за ред. О. В. Бігняка. Одеса : Видавничий дім «Гельветика», 2022. 136 с.
6. Психологія війни. Як рятуватися від депресії. URL: <https://proosbb.info/node/825>
7. Стрес, тривожність та депресія спричинені війною – як допомогти собі бути в нормі. URL: <https://zprz.city/news/view/stres-trivozhnist-ta-depresiya-sprichineni-vijnoyu-yak-dopomogti-sobi-buti-v-normi>
8. Юнак Л. Техніки підтримки ментального здоров'я. URL: <https://hubz.ua/hubz-psychology/tehniky-dlyapidtrymky-mentalnogo-zdorov-ya-rekomendatsiyi/>

Інформаційні ресурси:

9. Безкоштовні ресурси для підтримки ментального здоров'я. URL: <https://blog.jobs4ukr.com/2023/03/31/%D0%B1%D0%B5%D0%B7%D0%BA%D0%BF%D1%96%D0%B4%D1%82%D1%80%D0%B8%D0%BC%D0%BA%D0%B8-%D0%BC%D0%B5/512.html>
10. Всеосвіта. URL: <https://vseosvita.ua/course/poperedzhennia-emotsiinoho-vyhorannia-i-pidtrymka-psykhichnohozdorovia-pedahohiv-512.html>
11. Ментальне здоров'я – один із найбільших глобальних викликів майбутнього. URL: <https://www.president.gov.ua/news/olena-zelenska-mentalne-zdorovya-odin-iz-najbilshih-globalni-85665>
12. П'ять книг про ментальне здоров'я. URL: <https://life.liga.net/rozvagy/article/za-usvidomlenist-ta-protypostiinocho-stresu-p%CA%BCiat-knyh-pro-mentalne-zdorov%CA%BCia>

Загальна схема оцінювання

Сума балів	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	Пояснення
100 балів		залік/іспит	
90 – 100	A	зараховано/оцінка	відмінне виконання
82 – 89	B		вище середнього рівня
75 – 81	C		загалом хороша робота
68 – 74	D		непогано
61 - 67	E		виконання відповідає мінімальним критеріям
35 – 60	FX	не зараховано	необхідне перескладання
1 - 34	F		необхідне повторне вивчення дисципліни

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Шкала ЄКТС	Оцінка за національною шкалою		Нарахування балів	Бали нараховуються наступним чином:
		для іспиту	для заліку		Оцінювання знань здобувачів вищої освіти здійснюється за 100-бальною шкалою. Підсумкова оцінка курсу навчальної дисципліни є сумою рейтингових оцінок (балів), одержаних за окремі оцінювані форми навчальної діяльності: поточне та підсумкове тестування рівня засвоєння теоретичного матеріалу під час аудиторних занять та самостійної роботи; оцінка (бали) за виконання практичних індивідуальних завдань. Підсумкова оцінка виставляється після повного вивчення навчальної дисципліни, що виводиться як сума проміжних оцінок за змістові модулі.
90-100	A	Відмінно	зараховано		
82-89	B	Добре			
75-81	C				
68-74	D				
61-67	E	Задовільно			
35-60	FX	Незадовільно з можливістю повторного складання			
1-34	F	Незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано		

Політика опанування дисципліни

Здобувач вищої освіти зобов'язаний:

- 1) виконувати вимоги освітньої програми та досягати визначених для відповідного рівня вищої освіти результатів навчання:
 - не пропускати заняття без поважної причини та не запізнюватися;
 - брати активну участь в освітньому процесі, вести конспекти лекцій, практичних занять, готувати теоретичний та практичний матеріал, виконувати передбачені курсом вправи та тестові завдання;
 - здійснювати самостійну підготовку до занять згідно з затвердженим планом;
 - відпрацьовувати пропущені заняття (лекції, практичні, семінарські) у вигляді рефератів, презентацій інших видів робіт згідно з темою заняття під час консультацій викладача за розкладом кафедри не пізніше завершення семестру;
 - складати згідно з графіком поточний модульний контроль (ІНДЗ, контрольна робота) з дисципліни;
- 2) дотримуватись академічної доброчесності:
 - самостійно виконувати навчальні завдання, завдання поточного та підсумкового контролю результатів навчання (для осіб з особливими освітніми потребами ця вимога застосовується з урахуванням їхніх індивідуальних потреб і можливостей);
 - посилатись на джерела інформації у разі використання ідей, розробок, тверджень, відомостей;
 - дотримуватись норм законодавства про авторське право і суміжні права;
 - надавати достовірну інформацію про результати власної навчальної (наукової, творчої) діяльності, використані методики досліджень і джерела інформації.

За порушення академічної доброчесності (плагіат, фальсифікація, списування, обман тощо) здобувачі освіти можуть бути притягнені до академічної відповідальності:

- повторне проходження оцінювання (контрольна робота, іспит, залік тощо);
- повторне проходження відповідного освітнього компонента освітньої програми;
- відрахування з Університету.