

**Одеський національний університет імені І. І. Мечникова**  
**Факультет психології та соціальної роботи**  
**Кафедра практичної та клінічної психології**

**Силабус курсу**

**ПРАКТИКИ ВІДНОВЛЕННЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ТА  
ЕКОТЕРАПІЯ**

<b>Обсяг</b>	<b>3 кредитів (90 годин)</b>
<b>Семестр, рік навчання</b>	<b>2 (весняний), 2025-2026 навч. рік</b>
<b>Дні, час, місце</b>	<b>Платформа zoom</b>
<b>Викладач (-і)</b>	<b>Кирилішина Марина</b>
<b>Посилання на профіль викладача</b>	<a href="https://onu.edu.ua/uk/structure/faculty/iipo/kafedry-ta-inshi-strukturni-pidrozdily/praktychna-ta-klinična-psihologiya/staff-prakt-klin-psyh/4193-kirilishina-marina-gennadijivna">https://onu.edu.ua/uk/structure/faculty/iipo/kafedry-ta-inshi-strukturni-pidrozdily/praktychna-ta-klinična-psihologiya/staff-prakt-klin-psyh/4193-kirilishina-marina-gennadijivna</a>
<b>Контактний телефон</b>	<b>+380930588536</b>
<b>E-mail</b>	<b>mkirilishin@gmail.com</b>
<b>Робоче місце</b>	<b>кафедра практичної та клінічної психології</b>
<b>Консультації</b>	<b>Онлайн-консультації. Платформа zoom</b>
<b>Комунікація</b>	<b>Здійснюється через очні зустрічі, месенджери та електронну пошту</b>

**АНОТАЦІЯ КУРСУ**

<b><i>Предмет вивчення дисципліни</i></b>	Методи та техніки психологічної практики, спрямовані на підтримку та відновлення ментального здоров'я, та засоби інтеграції екотерапії у програми відновлення.
<b><i>Пререквізити курсу (місце дисципліни в освітній програмі):</i></b>	Для успішного опанування курсу необхідні базові знання про функціонування психіки, та загальне уявлення про здоровий спосіб життя.
<b><i>Мета курсу.</i></b>	Курс спрямований на формування уявлень про взаємозв'язок природного середовища та психічного благополуччя, а також розвиток компетенцій, необхідних для відновлення й гармонізації ментального здоров'я. Ознайомлення з практичним використанням екотерапевтичних підходів для регуляції емоційного стану, підвищення стресостійкості та досягнення психологічної рівноваги через взаємодію з природою.
<b><i>Завдання дисципліни:</i></b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- вивчення складових факторів, що впливають на формування ментального здоров'я;</li><li>- ознайомлення з методами, та інтервенціями спрямованими на відновлення та підтримку ментального здоров'я;</li><li>- вивчення методів та технік екотерапії;</li><li>- формування здатності до застосування екотерапії та відновлювальних практик у практичній роботі;</li><li>- робота з літературними джерелами та Інтернет - ресурсами.</li></ul>

## ОПИС КУРСУ

<p><b>Форми і методи навчання</b></p>	<p>Курс буде викладений у формі лекцій (16 год.) та практичних (14 год.) занять, організації самостійної роботи здобувачів (60 год.) для денної форми навчання та у формі лекцій (6 год.) та практичних (4 год.) занять, організації самостійної роботи здобувачів (80 год.) для заочної форми навчання.</p> <p>Викладання та вивчення навчальної дисципліни здійснюється наступними методами:</p> <p>У процесі вивчення навчальної дисципліни використовуються наступні методи навчання:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– словесні методи: лекція, пояснення, дискусія;</li> <li>– наочні методи: презентація, ілюстрація, демонстрація;</li> <li>– методи формування практичних умінь і особистісних якостей: виконання практичних завдань, дискусії, «мозкова атака», рольові ігри, підготовка і здійснення виступів перед аудиторією.</li> </ul> <p>Самостійна робота включає роботу з навчально-методичною літературою та виконання самостійних завдань: складання реферату та есе, підготовку доповідей - презентацій та практичних завдань.</p>
<p><b>Зміст навчальної дисципліни</b></p>	<p><b>Змістовний модуль 1. Теоретичні основи відновлення ментального здоров'я та екотерапії.</b></p> <p>Тема 1. Ментальне здоров'я: концепції, визначення та сучасні підходи. Тема 2. Вплив стресу на ментальне здоров'я особистості. Тема 3. Основні концепції екотерапії. Тема 4. Методи екотерапії та їх застосування в психологічній практиці.</p> <p><b>Змістовний модуль 2. Практичні психотерапевтичні підходи з інтеграцією технік екотерапії.</b></p> <p>Тема 5. Сон, рухова активність та тілесно-орієнтовані практики на природі. Тема 6. Майндфулнес та медитація у природному середовищі. Тема 7. Екотерапія мистецтвом. Тема 8. Анімалотерапія.</p>
<p><b>Перелік рекомендованої літератури</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>Основна література</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Варій, М. І. Психологія особистості: Навчальний посібник. Київ: Центр учбової літератури, 2018. 592 с.</li> <li>2. Коцан, І. Я., Ложкін, Г. В., Мушкевич, М. І. Психологія здоров'я людини / за заг. ред. І. Я. Коцана. Луцьк: Вежа, 2011. 430 с.</li> <li>3. Лісова, О. С. Психологія здоров'я: Навчально-методичний посібник. Чернівці: Рута, 2001. 201 с.</li> <li>4. Наугольник, Л. Б. Психологія стресу: підручник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.</li> <li>5. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник. Том 3 / заг. ред. Л. Гридковець. Київ, 2018. 236 с.</li> <li>6. Основи психотерапії: навчальний посібник / за ред. К. В. Седих, О. О. Фільц. Київ: Академвидав, 2016. 192 с.</li> <li>7. Романовська, Д. Д. Профілактика та корекція посттравматичних стресових розладів: психологічні аспекти. Чернівці: Технодрук, 2014. 133 с.</li> </ol> <p style="text-align: center;"><b>Додаткова література</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Актуальні проблеми психології. Т. III: Консультативна психологія і психотерапія: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України / за ред. С. Д. Максименка. Київ, 2017. Вип. 13. 264 с.</li> </ol>

2. Андрос, М. Є. Психічне здоров'я особистості: психологічне консультування керівників шкіл // Освіта і управління. 2008. Т. 2, Ч. 2. С. 64.
3. Галецька, І. І. Психологічне здоров'я як проблема національної безпеки // Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна: зб. наук. пр. Львів: ЛьвДУВС, 2012. Вип. 2(1). С. 49–58.
4. Кирилішина, М. Г., Березяк, К. М., Лупак, Н. М., Шкрабюк, В. С. Формування стресостійкості та життєстійкості в сучасних умовах // Наукові інновації та передові технології. Серія «Психологія». Київ, 2024. Вип. 8 (36). С. 1548–1555.
5. Кирилішина, М. Г., Юнг, Н. В., Булгак, Е. Д. Дослідження психологічних особливостей підлітків із соціальною тривожністю // Науковий журнал «Габітус». Одеса, 2022. Вип. 39. С. 136–139.
6. Психолого-корекційний практикум травм війни: навчальний посібник / І. Сулятицький, К. Островська, В. Осьодло та ін. Львів: ЛНУ імені Івана Франка, 2019. 396 с.

#### **Електронні інформаційні ресурси**

1. <http://lib.pu.if.ua>. – Сайт наукової бібліотеки Прикарпатського національного університету ім. Василя Стефаника.
2. <http://www.pu.if.ua/depart/PedagogicalPsychology/ua/4228/> - кафедра педагогічної та вікової психології.
3. <http://www.nbuv.gov.ua/> - Національна бібліотека України ім. В. І. Вернадського.
4. <http://hklib.npu.edu.ua/> - Наукова бібліотека національного педагогічного університету ім. М.П. Драгоманова.
5. <http://lib.onu.edu.ua/ru/elektronnaya-biblioteka/> - Наукова бібліотека Одеського національного університету імені І.І. Мечникова

## **ОЦІНЮВАННЯ**

При вивченні навчальної дисципліни здійснюється поточний та підсумковий контроль.

Поточний контроль проводиться з метою визначення рівня підготовленості студента з певних тем, розділів робочої навчальної програми, якості виконання конкретних завдань та здійснюється впродовж семестру під час проведення аудиторних занять (лекції, практичні заняття) та при виконанні самостійної роботи.

Об'єктом поточного оцінювання є:

- програмний матеріал, який викладається на лекціях;
- питання і проблеми, що обговорюються та відпрацьовуються на семінарських заняттях;
- програмний матеріал для самостійного вивчення, який передбачений робочою програмою та включає індивідуальні завдання: реферати, есе, презентації, практичне завдання.

Форма підсумкового контролю – залік. Залік виставляється за результатами роботи здобувача впродовж усього семестру. Підсумкова оцінка визначається як проста сума балів за результатами поточного контролю за 100-бальною шкалою.

Здобувач одержує підсумкову оцінку за залікову навчальну дисципліну, якщо за результатами поточного контролю він набрав 60 і більше балів.

Якщо за результатами поточного контролю здобувач набрав менше 60 балів, він повинен виконати залікове завдання і з урахуванням його результатів одержати відповідну кількість залікових балів із дисципліни.

Якщо за результатами поточного контролю здобувач набрав 60 і більше балів, проте хоче поліпшити свій підсумковий результат, він також може виконати залікове завдання і з урахуванням його результатів підвищити свою підсумкову оцінку з дисципліни.

### Оцінювання знань (розподіл балів) здобувачів

Метод	Форма	Бали	Максимум
Усний контроль	опитування	7 балів	42
Практичний контроль	Робота на семінарських заняттях	6-7 балів	48
Індивідуальне самостійне завдання	Доповідь-презентація - 3 Реферат - 2 Есе - 2 Практичне завдання - 3	10 балів	10
Сума балів			100

### Самостійна робота здобувачів.

Форми	Методи контролю	троки здачі завдань
Підготовка презентації	презентація	<i>Студент обирає форму самостійної роботи. Тему та строк виконання обговорює з викладачем.</i>
Виконання практичного завдання	звіт	
Складання реферату	реферат	
Підготовка есе	есе	

### Критерії оцінювання самостійної

Вид	Максим к-сть балів	Критерії оцінювання навчальних досягнень
Презентація	3	здатність студента презентувати доповідь відповідно змісту навчального матеріалу та супроводити її оригінальним візуальним представленням.
Реферат	2	здатність здійснювати узагальнення на основі опрацювання теоретичного матеріалу та відсутність помилок при оформленні цитування й посилань на джерела; продемонструвати дотримання лексичних, фразеологічних, граматичних і стилістичних норм української літературної мови.
Есе	2	здатність продемонструвати розвиток власної думки, зосереджений на обговорюваній проблемі висловлювання; продемонструвати дотримання лексичних, фразеологічних, граматичних і стилістичних норм української літературної мови.
Практичне завдання	3	Самостійність та змістовність виконання практичного завдання. Його відповідність поставленим цілям.

### ПОЛІТИКА КУРСУ

<b>Політика щодо дедлайнів та перескладання</b>	Роботи, виконання і здача яких здійснюється з порушенням термінів без поважних причин, оцінюються на нижчу оцінку (-20 балів). Перескладання заліку можливе із дозволу деканату за наявності поважних причин або за письмовою заявою (апеляцією) здобувача до декана
<b>Політика щодо академічної доброчесності:</b>	Здобувачі повинні дотримуватися принципів академічної доброчесності, усвідомлюючи наслідки її порушення, що визначається Кодекс академічної доброчесності учасників освітнього процесу Одеського національного університету імені І.І.Мечникова <a href="http://onu.edu.ua/pub/bank/userfiles/files/documents/acad-dobrochesnost.pdf">http://onu.edu.ua/pub/bank/userfiles/files/documents/acad-dobrochesnost.pdf</a> . У разі порушення здобувачем вищої освіти академічної доброчесності (спісування, плагіат, фабрикація), робота оцінюється незадовільно та має бути виконана повторно. При цьому викладач залишає за собою право змінити тему завдання.

<b>Політика щодо відвідування та запізень:</b>	Відвідування практичних занять є обов'язковим компонентом оцінювання, що передбачає нарахування балів. За об'єктивних причин (напр., воєнний стан, епідемії, хвороба здобувача, стажування за академічною мобільністю та ін.) навчання може відбуватись дистанційно в он-лайн формі за графіком погодженим із викладачем.
<b>Мобільні пристрої</b>	Дозволяється використання мобільних пристроїв на практичних заняттях за необхідності групової роботи у спеціальних Додатках.
<b>Поведінка в аудиторії:</b>	Всі здобувачі беруть участь в усіх заняттях: опитуваннях, дискусіях, під час практичних занять. Виконують навчальні завдання вчасно, відповідно до робочої навчальної програми. Всі здобувачі повинні дотримуватимуться правил поведінки в аудиторії на засадах партнерських стосунків, взаємоповаги, взаємопідтримки та взаємодопомоги.