

**Одеський національний університет імені І. І. Мечникова**  
**Факультет психології та соціальної роботи**  
**Кафедра практичної психології та ментального здоров'я**

**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) семестр, 2026-27 н.р.</b>
<b>Дні, час, місце</b>	<b>Платформа zoom</b>
<b>Викладач</b>	<b>Марина КИРИЛШИНА</b>
<b>Посилання на профіль викладача</b>	<a href="https://onu.edu.ua/uk/structure/faculty/iipo/kafedry-ta-inshi-strukturni-pidrozdily/praktychna-ta-klinichna-psihologiya/staff-prakt-klin-psyh/4193-kirilishina-marina-gennadijivna">https://onu.edu.ua/uk/structure/faculty/iipo/kafedry-ta-inshi-strukturni-pidrozdily/praktychna-ta-klinichna-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 психології та ментального здоров'я</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 у здобувачів сучасного наукового розуміння ментального здоров'я як динамічного, багатовимірного феномену, що охоплює психологічне благополуччя, адаптаційні можливості та здатність до саморегуляції. Особлива увага приділяється усвідомленню взаємозв'язку між психічним здоров'ям і природним середовищем як важливим ресурсом відновлення та підтримки внутрішньої рівноваги.
<b><i>Завдання дисципліни:</i></b>	- сформувати у здобувачів системне наукове уявлення про сутність, структуру та континуум ментального здоров'я. - ознайомити з основними теоретичними підходами до розуміння ментального здоров'я - навчити застосовувати базові психоосвітні та практичні інструменти для оцінки

	<p>та підтримки власного ментального стану.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- розвинути навички емоційної саморегуляції, усвідомленості та управління стресом у повсякденному житті</li> <li>- прийти формуванню відповідального ставлення до власного психічного здоров'я та здоров'я оточуючих.</li> <li>- ознайомити з практиками відновлення психологічної рівноваги, зокрема через взаємодію з природним середовищем.</li> <li>- розвинути здатність до саморефлексії, аналізу власних психоемоційних станів та їх динаміки.</li> <li>- сформувати навички ефективної комунікації та підтримуючої взаємодії у групі.</li> <li>- робота з літературними джерелами та Інтернет - ресурсами.</li> </ul>
<b>Очікувані результати</b>	<p><b>Знати:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- теоретичні основи ментального здоров'я, психологічного благополуччя та життєстійкості.</li> <li>- сучасні підходи до відновлення психічного здоров'я в умовах стресу, травматичних подій та хронічного навантаження.</li> <li>- біопсихосоціальну модель ментального здоров'я та її практичне застосування.</li> <li>- поняття, принципи та наукове підґрунтя екотерапії</li> <li>- психофізіологічний вплив природного середовища на людину</li> <li>- методи екотерапевтичної роботи</li> <li>- основи психогігієни та профілактики емоційного вигорання.</li> <li>- етичні принципи та правила безпеки під час проведення практик у природному середовищі.</li> <li>- протипоказання та обмеження до застосування окремих відновлювальних та екотерапевтичних технік.</li> </ul> <p><b>Вміти:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- вживати ефективних заходів щодо збереження ментального здоров'я;</li> <li>- застосовувати базові техніки емоційного розрядження;</li> <li>- використовувати практики усвідомлення, релаксації та візуалізації;</li> <li>- розвивати комунікативні навички та навички соціальної підтримки;</li> <li>- володіти навичками саморегуляції та самопізнання;</li> <li>- застосовувати базові техніки екотерапії</li> </ul>

## ОПИС КУРСУ

<b>Форми і методи навчання</b>	<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, 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. Васильєва, С. А. Екотерапія як напрямок психологічної допомоги: теоретичні засади та практичні підходи / С. А. Васильєва // <i>Наукові студії з соціальної та політичної психології</i>. – 2021. – Т. 47. – С. 89–95.</li> <li>2. Гаврилюк, А. С. Зелена терапія в системі психологічної підтримки: досвід України та світу / А. С. Гаврилюк // <i>Актуальні проблеми психології</i>. – 2022. – Т. 3, Вип. 15. – С. 56–62.</li> <li>3. Грицай, Н. М. Психосоціальна підтримка в кризових ситуаціях: практики відновлення / Н. М. Грицай. – Київ: КНУ імені Тараса Шевченка, 2021. – 112 с.</li> <li>4. Джус, М. О. Ментальне здоров'я в умовах війни: шляхи стабілізації і психологічної підтримки / М. О. Джус // <i>Практична психологія та соціальна робота</i>. – 2023. – № 4. – С. 12–18.</li> <li>5. Заяць, Л. О. Відновлення психічного здоров'я через контакт із природою: можливості екотерапії / Л. О. Заяць // <i>Соціальна робота і психологія</i>. – 2021. – № 2. – С. 34–40.</li> <li>6. Ігнатенко, І. О. Елементи екотерапії у психокорекційній роботі з підлітками / І. О. Ігнатенко // <i>Психологічні перспективи</i>. – 2022. – № 39. – С. 81–88.</li> <li>7. Кочубей, О. І. Техніки самопомоги в системі ментального здоров'я: арттерапія, тілесні практики, екотерапія / О. І. Кочубей. – Львів: ЛНУ імені Івана Франка, 2023. – 134 с.</li> <li>8. Романенко, Ю. І. Травма, стрес і ресурси відновлення: інтегративний підхід / Ю. І. Романенко. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2023. – 178 с.</li> </ol> <p style="text-align: center;"><b>Додаткова література</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Біла, О. В. Техніки релаксації та стабілізації психоемоційного стану / О. В. Біла. – Київ: Університет "Україна", 2021. – 72 с.</li> <li>2. Кирилішина, М. Г., Березяк, К. М., Лупак, Н. М., Шкрабюк, В. С. Формування стресостійкості та життєстійкості в сучасних умовах // <i>Наукові інновації та передові технології. Серія «Психологія»</i>. Київ, 2024. Вип. 8 (36). С. 1548–1555.</li> <li>3. Кирилішина, М. Г., Юнг, Н. В., Булгак, Е. Д. Дослідження психологічних особливостей підлітків із соціальною тривожністю //</li> </ol>

- Науковий журнал «Габітус». Одеса, 2022. Вип. 39. С. 136–139.
4. Коваль, І. С. Як зцілює природа: практикум з екотерапії / І. С. Коваль. – Черкаси: Вертикаль, 2023. – 85 с.
  5. Литвиненко, А. Ю. Щоденник внутрішнього спокою: вправи для зниження тривожності та підвищення усвідомленості / А. Ю. Литвиненко. – Львів: Видавництво Старого Лева, 2022. – 64 с.
  6. Мельник, Р. М. Психологічна самопоміага в екстремальних умовах: посібник для студентів / Р. М. Мельник. – Тернопіль: ТНПУ, 2020. – 96 с.
  7. Нікітенко, І. В. Модель ментального хабу як сучасної практики підтримки психічного здоров'я / І. В. Нікітенко, О. М. Гуменюк // *Освіта і розвиток обдарованої особистості*. – 2024. – № 5. – С. 65–71.
  8. Усенко, Л. А. Екотерапія у реабілітації військовослужбовців / Л. А. Усенко // *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. – 2022. – Вип. 2(6). – С. 59–64.
  9. Шаповал, Н. І. Природа як терапевт: екопідхід у психологічному консультуванні / Н. І. Шаповал. – Харків: НУ імені В. Н. Каразіна, 2020. – 98 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
6. <https://www.mind.org.uk> Mind, UK. (2021). *Nature and Mental Health: How connecting with nature benefits our mental wellbeing*.
7. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240061890> World Health Organization (WHO). (2022). *Mental health and nature: Policy brief*. – Geneva: WHO

## 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 практичних заняттях	6-7 балів	48
Індивідуальне самостійне завдання	Доповідь-презентація - 3 Реферат - 2 Есе - 3 Практичне завдання - 2	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	Максимум 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	3	здатність продемонструвати розвиток власної думки,

		зосереджений на обговорюваній проблемі висловлювання; продемонструвати дотримання лексичних, фразеологічних, граматичних і стилістичних норм української літературної мови.
Практичне завдання	2	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 (списування, 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.