

СИЛАБУС ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА

ПСИХОЛОГІЯ ДОЗВІЛЛЯ ТА РЕКРЕАЦІЇ

| | |
|-------------------------------------|---|
| Рівень вищої освіти | <u>II (магістерський) рівень вищої освіти / III (освітньо-науковий) рівень</u> |
| Освітньо-професійна програма | Клінічна психологія / Психологія забезпечення ментального здоров'я / Психологія |
| Кафедра | Клінічної психології |
| Кількість кредитів | 3 кредити ЄКТС |
| Форма контролю | Залік |
| Мова викладання | Українська |
| Розробники курсу | Катерина Мілютіна |
| Контактна інформація | katerinamilutina1963@gmail.com |

ЗАГАЛЬНА ІНФОРМАЦІЯ ПРО ОСВІТНІЙ КОМПОНЕНТ

Метою вибіркової освітнього компонента «Психологія дозвілля та рекреації» є вивчення проблем психологічного супроводу дозвілевої діяльності. Програма дисципліни розкриває основні категорії дозвілевої діяльності: дитячі та підліткові табори відпочинку, арттерапія тощо. Велика увага приділяється творчості в процесі дозвілля та рекреації: творчість в Інтернет мережі, образотворче мистецтво, психологія літературної творчості, соціальні танці і хореографія, мистецтво кулінарії у вигляді проведення ділових рольових ігор, тренінгових вправ, проектів власних комерційних підприємств, творчих письмових робіт та мультимедійних презентацій.

Завданнями освітнього компонента є:

- Сформувати системне розуміння теоретичних основ психології дозвілля і рекреації.
- Навчити застосовувати методи організації дозвілля та ресурсування осіб в різних умовах;
- Формування навичок самоаналізу, саморегуляції та стресостійкості українського населення;
- Сформувати розуміння та навчити дотримуватися етичних стандартів у практиці психологічного консультування та організації дозвілевих практик.

ЗМІСТ ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА

Тема 1. Дозвілля споживацьке

Лекція 1. Психологія читача та глядача. Цілі і сенси читання. Типи тексту. Темний, світлий, веселий, сумний, красивий та складний тексти. Читацький та глядацький діапазон. Принципи і методи бібліотерапії. Типи читачів. Розвиток читацької культури. Проблема розуміння літературного твору. Герменевтика в роцесі читання.

Лекція 2. Психологія подорожей і подорожніх. Подорож як проща. Туристичні подорожі і розвиток сучасного туризму. Психологічне значення подорожей. Подорож до себе. Конструювання віртуальних подорожей. Віртуальна подорож як самопізнання. Шлях і пошук “Свого місця”. Мотив “Напис на стіні”. Мотив “Чарівний магазин”, мотив “Стани води”. Робота з мотивами в терапії. Показання та

протипоказання.

Лекція 3. Шопинг, психологічне значення речей. Зміна ставлення до речей в зв'язку з індустріалізацією. Проблема перевиробництва та переспоживання. Стимуляція споживацького попиту. Речі як показник статусу. Речі як спосіб самовираження. Концепції гедонізму та аскетизму. Шопоголізм як психологічна проблема. Дослідження ставлення клієнта до речей, саморозкриття через речі. Вправи “Вцілілі речі”, Робота з психологічним станом клієнта. Техніка “Одяг і костюм”.

Лекція 4. Комп'ютерні та азартні ігри. Психологічні та трансформаційні ігри.

Ігрова діяльність в дитинстві та дорослості. Функція гри в житті людини. Ознаки азартної гри. Нейробіологічні моделі азартної гри. Комп'ютерна гра як модель людської діяльності. Командні комп'ютерні ігри. Комп'ютерні тренажери та симулятори. Психологічні ігри. Варіанти психологічних ігор. Принципи створення гри. Приклади різних психологічних ігор. Використання настолок в процесі реабілітації.

Лекція 5. Практика переключення уваги. Майндфулнес.

Майндфулнес – практика усвідомленості. Свідоме зосередження уваги на теперішньому моменті. Техніки дихання. У вправах на релаксацію та усвідомленість дихання часто виступає в ролі якоря. Під час практики можна спостерігати за проявами. Які відчуття виникають у тілі. Які органи чуття задіяні у даний момент. Зір. Слух. Нюх. Яким є емоційний стан. Якими є ваші думки. Завтосування майндфулнес для рекреації та реабілітації.

Тема 2. Дозвілля творче.

Лекція 6. Образотворче мистецтво. Арт-терапія.

Проблеми терапії творчим самовираженням, що окреслені інтегративно-особистісним підходом методологічного постулювання, зокрема синтезом складових концепцій: емоційно-стресова психотерапія (В.Рожнов, М.Бурно); арттерапія, психодинамічна АРТ; гуманістична АРТ; синтетична психотерапія В.Кречмера; позитивна психотерапія Н. Пезешкяна; еkleктична тощо; а також ознайомити з психотехнічним інструментарієм, методами організації та проведення психологічної роботи (за вищезгаданим напрямом) із клієнтами із межовими станами, «дефензивними пацієнтами»

Лекція 7. Психологія літературної творчості. Наративна терапія. Історії в роботі групи підтримки. Живі бібліотеки. Історії по колу і наративи при свідках. Казкові історії та казки інсценізації. Історії покоління. Незавершені історії. Наративи та арттерапія. Історії, які розповідає тренер. Аналіз травми при прослуховуванні текстів клієнтів. Аналіз ранніх дитячих спогадів. Аналіз сновидінь. Наративна експозиційна терапія. Робота з травмуючими спогадами. Ресурсні історії і «принцип гамбургера». Історії супергероїв. Життя в інших обставинах. Історії про старість

Лекція 8. Соціальні танці і хореографія. ТОТ. Тілесна та танцювальна терапія.

Усвідомлення дихання. Поліпшення дихання як способу справлятися зі стресом і тривожністю. Робота з тілесними блокуваннями. Тілесно-орієнтована терапія допомагає клієнтам ідентифікувати та прибирати тілесні блокування. Блокування які можуть виникнути внаслідок травм чи емоційних конфліктів. Емоційне регулювання. Навички емоційного регулювання через роботу з фізичними проявами емоцій. Покращення управління стресом та тривожністю.

Лекція 9. Мистецтво кулінарії. Буденна, святкорва та ритуальна їжа.

Тема 3. Дозвілля на природі

Лекція 10. Дитячі та підліткові табори відпочинку. Історія таборів відпочинку. Скаутський рух. Літній табір є, з одного боку, формою організації вільного часу дітей різного віку, статі, з іншого - простором для оздоровлення як фізичного, так і морального, розвитку художньої, технічної, соціальної творчості дитини. Дитячий табір - вид дитячого відпочинку. Інфраструктура дитячо-юнацького відпочинку в Україні. Розробка нових підходів до проектування та реконструкції морально та фізично застарілих дитячих таборів. Психологічна складова табору. Планування табірної розкладки.

Лекція 11. Хортікультура. Дослідження особливостей та приклади проектування та будівництва центрів для реабілітації та відновлення здоров'я в природному оточенні. Необхідність створення таких центрів, де пацієнти можуть одночасно працювати над своїм відновленням та насолоджуватися природним середовищем. Позитивний вплив на психологічний стан людини. Основні елементи архітектури рослинних центрів. Створення сприятливих умов для людей, які перебувають у складних життєвих ситуаціях, та залучення природи до процесу відновлення та лікування. Реабілітаційний центр, ландшафтне середовище, відновлювальний центр.

ПОЛІТИКА КУРСУ

Курс реалізується у дистанційному форматі.
У межах курсу передбачено прослуховування 11 лекцій.
Контроль засвоєння теоретичного матеріалу здійснюється за рахунок виконання практичних завдань. Підсумковий контроль – тестування.
Під час онлайн-комунікації здобувачі зобов'язані дотримуватися правил академічної етики, коректної професійної поведінки та принципів взаємної поваги. У процесі навчання забороняється плагіат, використання сторонньої допомоги під час тестування та передача власних відповідей іншим здобувачам.

ОЦІНЮВАННЯ

Форми поточного контролю:

Практичні задачі. Максимальна оцінка за виконання практичного завдання становить 10 балів.
Наукове дослідження. Оцінюється від 20 до 40 балів в залежності від якості роботи.

Форма підсумкового семестрового контролю:

Контрольний тест. Тест включає 20 питань, які орієнтовані на глибоке засвоєння матеріалу, що вивчається. Час виконання тестового завдання – 20 хв. Максимальна сума 0 (1 бал: за кожну правильну відповідь).

| Вид діяльності здобувача вищої освіти | Кількість балів | Максимальна кількість балів (сумарна) |
|--|-----------------|---------------------------------------|
| Поточне оцінювання | | |
| Практична задача 1, 2 | 10 | 20 |
| Наукове дослідження | 40 | 40 |
| | | 60 |
| Підсумкове оцінювання з формою контролю залік | | |
| Контрольний тест | 40 | 40 |
| Сума балів | | 100 |

МЕТОДИ НАВЧАННЯ

Курс буде викладений у формі лекцій (22 год.) та практичних практичних занять (6 год.), організації самостійної роботи студентів (62 год.).

Під час викладання дисципліни використовуються наступні методи навчання: вербальні (лекція, пояснення), наочні (ілюстрація, демонстрація, приклад), практичні (аналіз кейсів, виконання практичних

завдань, індивідуально-практичних робіт, тестів), а також інтерактивні техніки та методики.

РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА

Підручники:

1. Мілютіна К. Л., Пащенко С. Ю. Психологія дозвілля та рекреації / [авт. кол. : Мілютіна К. Л., Пащенко С. Ю.] – ГО «МНГ», 2022. — 304 с. : рис., таблиці / Online-видання. https://psy.knu.ua/index.php?preview=1&option=com_dropfiles&format=&task=frontfile.download&catid=793&id=1415&Itemid=1000000000000

2. Навчальні посібники:

1. Діагностика, терапія та профілактика медико-психологічних наслідків бойових дій в сучасних умовах: метод. Рекомендації. - Харків, 2014.

2. Корольчук М.С. Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я – Київ ІНК ОС, 2002 – 272 с.

Методичні роботи:

5. Манілов І.Ф. Психотерапевтична подорож наодинці: особливості реалізації / І.Ф. Манілов // Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. – 2020. – Т. XI Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. Вип. 21 – С. 220-246.

6. Риндюк С.В., Стасюк Р.В. Архітектурно-планувальне рішення дитячих таборів: зб. матеріалів ІІІ науко-техн. конф. підрозділів Вінницького національного технічного університету (2021), м. Вінниця, 10-12 березня 2021 р. Вінниця, 2021. URL: <https://conferences.vntu.edu.ua/index.php/all-fbtegp/all-fbtegp-2021/paper/view/12192/10121>

7. Інформаційно-методичний збірник матеріалів щодо оздоровлення та відпочинку дітей в Україні [на допом. організаторам оздоровл. дітей]. Київ, 2002. – 120 с.

8. ДСанПіН 5.5.5.23-99. Улаштування, утримання і організація режиму діяльності дитячих оздоровчих закладів. [Чинний від 26квітня 1999 року]. Вид. офіц. Київ : Мінрегіонбуд України, Київ, 1999. 12 с.

9. Кузнєцов А.М. Дитячий оздоровчий табір: психологічний аспект діяльності: навч. посіб. для студ. вищ. пед. навч. закладів. Кіровоград: 2004. – 128 с.

10. Мілютіна К.Л., Гарагуля А. Дослідження психологічних чинників індивідуального стилю харчування. Науковий вісник ХДУ Серія Психологічні науки №4С.48-54 DOI 10.32999/KSU2312-3206

11. Мілютіна К.Л., Яценко А.О. Уявлення про власне тіло в осіб, що займаються соціальними танцями. Науковий журнал «Габітус». 2021, вип. 29

12. Мілютіна К.Л., Голота Катерина, Терещенко Крістіна Вплив танцю на психоемоційний стан людей під час війни. Theoretical foundations of pedagogy and education: collective monograph / Kazachiner O., Boychuk Y., Haliu A. – etc. – International Science Group. – Boston : Primedia eLaunch, 2022. 602 p.

13. Мілютіна К.Л., Мокроусова А.А. Потенціал впливу гри в настільні ігри на показники когнітивних здібностей та прийняття рішень. Проблеми сучасної психології: науковий журнал. Одеса: Видавничий дім «Гельветика», 2022. No 2 (25). С. 51-60

14. Мілютіна К.Л., Садівнича Н. Меми як стратегія подолання війни. POMIĘDZY Polonistyczno-Ukrainoznawcze Studia Naukowe 2022, nr 2 (5), ss. 21–26

15. Salin, E. (2015). Use of natural rehabilitation to restart the stopped rehabilitation process in persons with mental illnesses related to stress. International Journal of Environmental and Health Research. Vol. 12, No. 2. P. 1928–1951. URL: <https://doi.org/10.3390/ijerph120201928> (date of access: 04/06/2023).

16. Stigsdotter, U. (2005). Landscape architecture and health: evidence-based design and planning that promote health. URL: <http://epsilon.slu.se/200555.pdf> (access date: 04/06/2023).

Інформаційні ресурси:

1. Кризова психологія [Електронний ресурс] – Режим доступу: <https://mpclinic.com.ua/services-ua/psykholohiia/kryzova-psykholohiia/>

2. <https://npa-ua.org/>

3. <https://upa.org.ua/>

4. <https://www.efpa.eu/>



5. <https://www.apa.org/pubs/databases/psycinfo>
6. <https://iaapsy.org/>
7. <https://viam.com.ua/clean-language-and-epistemological-metaphor/>