

**ЗАКЛАД ВИЩОЇ ОСВІТИ**

**“УНІВЕРСИТЕТ КОРОЛЯ ДАНИЛА”**

Факультет суспільних і прикладних наук  
Кафедра психології та суспільствознавчих дисциплін  
імені академіка о. Івана Луцького

**ЗАТВЕРДЖУЮ**

Проректор з методичної роботи

 Ярослав ШТАНЬКО

«30» 08 2024 р.

**Рекреаційна психологія**

**СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

Галузь знань:	05 Соціальні та поведінкові науки
Спеціальність:	053 Психологія
Освітньо-професійна (освітньо-наукова програма)	«Психологія»
Освітній рівень:	Перший (бакалаврський)
Статус дисципліни:	Обов'язкова
Мова викладання, навчання та оцінювання:	Українська

Івано-Франківськ

2024

**РОЗРОБНИК:**

к. психол. н., доцент, доцент кафедри психології та  
суспільствознавчих дисциплін

ім.о. Івана Луцького



Олександра Питлюк-Смеречинська

**ЗАТВЕРДЖЕНО:**

на засіданні кафедри психології та  
суспільствознавчих дисциплін

ім.о. Івана Луцького

в.о.зав.каф.



Наталія ГУМЕНЮК

**УЗГОДЖЕНО:**

Гарант ОПП



Наталія ГУМЕНЮК

**СХВАЛЕНО:**

на засіданні Науково-методичної ради, протокол № \_\_\_\_\_ від \_\_\_\_\_ 2024 р.

e-mail	<a href="mailto:oleksandra.pytliuk-smerechynska@ukd.edu.ua">oleksandra.pytliuk-smerechynska@ukd.edu.ua</a>
Номер аудиторії чи кафедри	Кафедра ПСД ім.о. Івана Луцького
Посилання на сайт	<a href="https://ukd.edu.ua">https://ukd.edu.ua</a>
Сторінка курсу в СДО	<a href="https://online.ukd.edu.ua/user/profile.php">https://online.ukd.edu.ua/user/profile.php</a>

## ВСТУП

### Анотація навчальної дисципліни «Рекреаційна психологія»

Курс «Рекреаційна психологія» характеризується тісними міждисциплінарними зв'язками із загальною психологією, психологією релігійності, психологією особистості, психологією арттерапевтичних технік, фізіологією нервової системи і вищої нервової діяльності та багатьма іншими галузями психологічних наук. Вивчення даного курсу сприяє поглибленому розумінню структури і закономірностей функціонування особистості з позиції відновлення працездатності та раціонального використання вільного часу та переключення.

**Мета та завдання курсу** полягає в розширенні когнітивних можливостей студентів, наданні їм фундаментальних знань для розуміння механізмів регулювання функцій організму щодо відновлення та рекреації, розуміння особливостей ефективності різних форм психологічної рекреації в різних сферах діяльності та взаємодії з оточуючим середовищем.

У процесі вивчення здобувач освіти повинен **знати**: основні принципи та поняття рекреаційної психології, функцій рекреації та видів рекреації. Оперувати спеціалізованими концептуальними знаннями, що включають сучасні наукові здобутки, критичне осмислення проблем у сфері рекреації та відновлення на межі галузей знань. Володіти спеціалізованими вміннями/навички розв'язання проблем, необхідних для проведення досліджень та/або провадження інноваційної діяльності з метою розвитку нових знань та процедур у сфері рекреації.

**Вміти**: проводити аналіз теоретичних та практичних досліджень в галузі рекреаційної психології. Здійснювати комплексний аналіз і оцінювання функціонування рекреаційної сфери, її різних ієрархічних рівнів, прогнозувати тенденції її розвитку. Аналізувати та оцінювати ефективність психотерапевтичних технік рекреації, планувати результати їх стратегічного впровадження.



**Компетентності та результати навчання, який набувають здобувачі освіти внаслідок вивчення навчальної дисципліни (шифри та зміст компетентностей та програмових результатів навчання вказано відповідно до ОПП «Психологія» (2024/2025))**

<b>Шифр та назва компетентності</b>	<b>Шифр та назва програмних результатів навчання</b>
ЗК1.Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях	ПРН1.Аналізувати та пояснювати психічні явища, ідентифікувати психологічні проблеми та пропонувати шляхи їх розв'язання
ЗК2. Знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності	ПРН2.Розуміти закономірності та особливості розвитку і функціонування психічних явищ в контексті професійних завдань
ЗК4.Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями	ПРН3. Здійснювати пошук інформації з різних джерел, у т.ч.з використанням інформаційно-комунікаційних технологій, для вирішення
СК1.Здатність оперувати категоріально-понятійним апаратом психології	ПРН4.Обґрунтувати власну позицію, робити самостійні висновки за результатами власних досліджень і аналізу літературних джерел
СК2.Здатність до ретроспективного аналізу вітчизняного та зарубіжного досвіду розуміння природи виникнення, функціонування та розвитку психічних явищ	ПРН6.Формулювати мету, завдання дослідження, володіти навичками збору первинного матеріалу, дотримуватися процедури дослідження
СК3.Здатність до розуміння природи поведінки, діяльності та вчинків (зокрема в контексті організації заходів реального втручання)..	ПРН7.Рефлексувати та критично оцінювати достовірність одержаних результатів психологічного дослідження, формулювати аргументовані висновки
СК4.Здатність самостійно опрацьовувати психологічну інформацію з різних джерел	ПРН 15.Відповідально ставитися до професійного самовдосконалення, навчання та саморозвитку
	ПРН16.Знати, розуміти та дотримуватися етичних принципів професійної діяльності психолога
	ПРН18. Вживати ефективних заходів щодо збереження здоров'я (власного

	й оточення) та за потреби визначити зміст запиту до супервізії
--	---

## ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

<b>Курс</b>	2	
<b>Семестр</b>	3	
<b>Кількість кредитів ECTS</b>	3	
<b>Аудиторні навчальні заняття</b>	<b>Денна форма</b>	<b>Заочна форма</b>
	Лекції 14 год. Семінарські 28 год.	2 год. 6 год.
<b>Самостійна робота</b>	48 год.	82 год.
<b>Форма підсумкового контролю</b>	Екзамен (комп'ютерне тестування)	Екзамен (комп'ютерне тестування)

### Структурно логічна схема вивчення навчальної дисципліни

<b>Пререквізити</b>	<b>Постреквізити</b>
Основи психології, вступ до спеціальності, психологія резильєнтності	Диференційна психологія та психодіагностика, Психологія розвитку особистості,

# **ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

Перелік тем лекційного матеріалу

## **ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ I. Теоретико методологічні аспекти вивчення рекреаційної психології**

### **Тема 1. Психологія рекреаційної діяльності як новий напрямок психологічного дослідження. (2 год)**

Предмет та завдання курсу “Рекреаційна психологія”. Сучасні уявлення про рекреацію та відновлення. Класифікація рекреаційної діяльності. Різновиди рекреації. Структура рекреації. Поняття про ресурсні канали особистості. Модель ресурсних каналів BASIC Ph. Чинники що формують рекреологію як науку.

**Питання для самостійного вивчення.** Історія розвитку вчення про рекреаційну діяльність та відновлення особистості. Зв'язок рекреаційної психології із суміжними галузями. Основні підходи до вивчення вільного часу особистості. Сучасні дослідження про особливості рекреаційної діяльності, її ефективність та особливості реалізації. Оцінка ефективності і перспективи розвитку окремих видів рекреації у сучасному суспільстві[1], [4],[5].

### **Тема 2. Соціально-культурні аспекти рекреації. Функції рекреації (2 год.)**

Основні характеристики рекреації з огляду соціально-культурні аспекти функціонування соціуму. Різновиди підходів до визначення функцій рекреації. Поняття про психологічні ресурси особистості. Види психологічних ресурсів. Методи оцінки особистісних психологічних ресурсів, робота психолога з оптимізацією і розвитком психологічних ресурсів особистості.

**Питання для самостійного вивчення.** Поняття про психологічні методи дослідження ресурсів особистості. Основні тези сучасної психології рекреації як окремої наукової галузі. Призначення рекреаційних систем та детермінація їх властивостей з огляду на функції рекреації. Аналіз сучасних підходів до систематизації форм і різновидів рекреації. Можливості застосування (методу) у психологічних дослідженнях рекреаційної діяльності людини [1],[2].

### **Тема 3. Вільний і рекреаційний час особистості – конструктивні форми психологічного відновлення (2 год)**

Основні методологічні підходи до вивчення концепцій вільного часу особистості. Способи формування дефініцій “вільний час”, “рекреаційний час” у науковій літературі. Головні ознаки вільного часу. Характеристики вільного часу особистості з погляду психології. Різновиди вільного часу. Основні способи виміру і дослідження вільного часу особистості. Детермінація та параметри вільного часу особистості. Основні підходи до визначення добового балансового розпорядку часу. Тенденції сучасних експериментальних досліджень вільного часу особистості. Типологія особистостей за формою організації вільного часу. Закони сприймання часу в психології.

**Питання для самостійного вивчення.** Методологічні підходи вивчення способів взаємодії особистості з часом (О.О. Кронік). Механізми децентрації та способи суб’єктивного сприйняття особистістю вільного часу. Дозвіллева діяльність особистості з позиції наукових підходів психології. Основні критерії організації вільного часу особистості. [2],[3].

#### **Тема 4. Психотерапевтичні техніки рекреації (2 год.)**

Класифікація методів рекреаційної психотерапії. Методи позитивної психотерапії. Логотерапевтичні методи. Методи наративної психотерапії. Арт-терапевтичні техніки. Групова релаксаційна терапія. Способи застосування психодрами в рекреаційній психології. Використання тілесноорієнтованих технік в процесі рекреації. Поведінкові терапевтичні техніки в рекреації.

**Питання для самостійного вивчення.** Принципи проведення рекреаційних заходів. Методичні засади індивідуальної та групової роботи з рекреаційної психотерапії. Проблема валідності психотерапевтичних методів в рекреології. Перспективні напрямки та іноваційні підходи в психотерапії рекреаційної психології [2],[6].

### **ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ II. Способи впливу особистості на профілактику та процеси відновлення ресурсів**

#### **Тема 5. Основи оздоровчо-рекреаційної рухової активності (2 год)**



Технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності як соціальне явище. Класифікація програм сучасних технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Структура і зміст фітнес-програм, технології впровадження серед населення. Технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності аеробної спрямованості. Організація проведення спортивних змагань – як невід’ємна частина технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності.

**Питання для самостійного вивчення.** Передумови виникнення та розвитку технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Форми реалізації технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Класифікація програм оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Технології створення та впровадження фітнес-програм серед населення. Підготовка фахівців з фітнесу і рекреації в Україні та за кордоном. [2],[3],[6],[7],[8].

#### **Тема 6. Психологічні особливості роботи зі стресовими постресовими станами в умовах рекреації. (2 год)**

Надання першої психологічної допомоги: техніки та навички самозаспокоєння. Використання внутрішнього ресурсу для подолання криз та нарощування життєстійкості. Психологічна допомога та підтримка: моделі та техніки. Профілактика вигорання: правила безпеки, практичні рекомендації, вправи.

**Питання для самостійного вивчення.** Способи придбання та відпрацювання навичок профілактики неконструктивних наслідків стресу в контексті рекреаційної психології. Ознайомлення з репертуаром паліативних та інструментальних навичок подолання стресорів та зменшення тривожності. [2],[6].

#### **Тема 7. Інноваційні підходи в рекреації (2 год)**

Інноваційні психологічні підходи в плануванні рекреаційного простору. Концепції поліцентризму в організації рекреаційної інфраструктури. Гуманітарна інфраструктура рекреації. Система клубного відпочинку таймшер.

Принципи та основні підходи до формування туристично-рекреаційної привабливості міст. Рекреаційні сервіси – психологічний підхід.

**Питання для самостійного вивчення.** Інновацій проекти в рекреації: світовий та вітчизняний досвід. Сутність здоров'язберігаючих та здоров'яформуючих технологій. Креативний туризм як інноваційний метод рекреації. [2],[7].

## **Зміст семінарських занять**

### **ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ I. Теоретико методологічні аспекти вивчення рекреаційної психології**

#### **Тема 1. Психологія рекреаційної діяльності як новий напрямок психологічного дослідження. (4 год)**

Тенденції розвитку рекреації в різних країнах (обрати одну з країн за вибором і проаналізувати розвиток рекреаційної сфери, її особливості, цікаві факти у цій країні). Соціально-економічні чинники формування рекреаційних потреб громадськості. Прикладт практичної рекреаційної пропозиції культурно-розважального наряду, суспільно-громадського, хобістисного. Психологічні особливості їх впливу на процеси відновлення організму і психіки. Колективна дискусія за тезою: уміння та спосіб проведення вільного часу, різновиди рекреаційної активності локалізують особу у соціальному рейтингу (проблема статусу, престижу; (у США говорять, що дорога до верхівки суспільства пролягає через зал атлетичної гімнастики).

**Завдання для самостійної роботи:** Дослідити основні теоретичні підходи в розвитку вчення про рекреаційну психологію. Написати есе, та проаналізувати, як кожен з цих підходів впливає на сучасні дослідження та практичне використання методологічних знань в галузі. Провести теоретичне дослідження на тему: “Вплив історичних подій на розвиток української рекреаційної сфери. Розробити презентацію, яка включає огляд останніх досліджень з теми “Сучасні напрями та проблеми рекреаційної психології”. Підготувати огляд наукових статей за темою одного з підходів до розуміння поняття рекреація. Створити інтерактивну презентацію або відео розповідь про

основні течії в рекреаційній психології з включенням коротких вправ, тестів або питань для аудиторії з кожної течії [1], [2],[3].

## **ТЕМА 2. Соціально-культурні аспекти рекреації. Функції рекреації (4 год)**

Основні категорії рекреації. Класифікація різновидів рекреації. Характеристика рухової (фізичної) рекреації, творчої (креативної) рекреації, культурно-розважальної рекреації, суспільно-громадської рекреації. Класифікаційні ознаки фізичної рекреації. Засади форм і різновидів рекреації. Основні підходи до визначення функцій рекреації. Інноваційні функції рекреації.

**Завдання для самостійної роботи:** Дослідити основні теоретичні підходи в розробці методологічної бази дослідження психологічних ресурсів особистості. Написати есе, та проаналізувати, особливості використання одного з методів дослідження психологічних ресурсів особистості. Обговорення досвіду організації рекреаційної діяльності в Данії як нації яка займає першість у відчутті щастя. Провести теоретичне дослідження на тему: “прогресивний світовий досвід організації рекреаційного простору”. Розробити презентацію, яка включає огляд рекреаційних підходів і традицій в одній із країн світу. Підготувати огляд наукових статей про практику використання рекреаційних ресурсів для ефективного відновлення ментального здоров'я особистості. Дослідницьке завдання на тему: “Якісний та кількісний аналіз результатів опитування населення про специфіку та індивідуальні традиції вибору рекреаційних заходів для особистісного відновлення”. Кейс-аналіз: підготувати кейс-студію досліджень психологічних аспектів проблеми або ситуації, з використанням різних методів дослідження рекреаційних традицій в Україні. Створити інтерактивну презентацію або відео розповідь про основні методи дослідження рекреаційних заходів з включенням коротких вправ, тестів або питань для аудиторії з кожної течії [1], [2],[3].

**Тема 3. Вільний і рекреаційний час особистості – конструктивні форми психологічного відновлення (4 год.)**

Проаналізувати основні наукові підходи до розуміння та трактування вільного часу особистості. Проаналізувати змістові аспекти основних визначень вільного часу особистості. Дати психологічну характеристику стосовно розпорядження своїм розпорядком дня оптимальному, дифіцитарному, тривожному та виконавчому типам особистості. Спрогнозувати способи організації вільного часу функціонально-дієвим, споглядальним, стихійно-буденним, стихійно-дієвим типами особистост, опираючись на психологічні особливості поведінки цих типів. Розкрити поняття закону сприймання часу “ЗАКОН ЗАПОВНЕНОГО ТИМЧАСОВОГО ВІДРІЗКА”. Розкрити поняття закону сприймання часу “ЗАКОН ЕМОЦІЙНО ДЕТЕРМІНОВАНОЇ ОЦІНКИ ЧАСУ”

**Завдання для самостійної роботи:** Написати есе на тему “Балансовий розпорядок дня в умовах сучасного соціуму. Дослідити особистий тип щодо ефективності розпорядку часу протягом доби та створити таблицю з порівнянням типів особистісного функціонування. Створити щоденник особистих рекомендацій щодо способів відновлення ресурсу. Написати реферат на тему “Вільний час особистості в розрізі різних культур та суспільних світових традицій” із включенням прикладів, що ілюструють застосування теорій розуміння та функціонування в реальному житті. Провести саморефлексію, написавши есе на тему "Мій ресурсний стан – способи досягнення і стабілізації". Розглянути різні аспекти самодосліджень, самопізнання, та як ці аспекти впливають на особисте життя і поведінку, у процесі життєдіяльності. Підготуватися виступити в ролі психолога, під час проведення рольової гри “клієнт-психолог” із запитом: “Не розумію, чому мені так важливо планувати і організовувати той вільний час, невже не можна все робити спонтанно” [2],[3].

#### **Тема 4. . Психотерапевтичні техніки рекреації і(4 год)**

Типологія рекреаційних технік відповідно до виду психологічних ресурсів особистості: особистісні (риси характеру), тілесні (здатності вашого тіла), ресурси навколишнього середовища (взаємодія з природою), культуральні та історичні (наприклад, народні традиції), образні (наприклад, наші спогади про приємні моменти). 4 фактори, які сприяють відпочинку та відновленню (за Сабіною Соннентаг та Шарлоттою Фріц). Способи застосування медитації, йоги, релаксаційного дихання, оздоровчої фізичної активності, танцювальної терапії, музикотерапії в процесі відновлення психологічних ресурсів особистості. Арт-терапевтичні техніки в рекреаційній психології.

**Завдання для самостійної роботи:** Дослідити ефективність різних психотерапевтичних технік для відновлення ресурсів особистості. Створити інфографіку, яка пояснює ці види. Включити приклади з повсякденного життя, які демонструють, як кожен з цих технік впливає на процеси відновлення ресурсів особистості. Розробити поради психолога, щодо відновлення ресурсів особистості. Підготувати презентацію однієї із психологічних технік спрямовану на відновлення психологічних ресурсів особистості. Підготуватись до її практичного проведення в групі. [2],[3].

## **ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ II. Способи впливу особистості на профілактику та процеси відновлення ресурсів**

### **Тема 5. Основи оздоровчо-рекреаційної рухової активності (4 год)**

Поняття і показники здоров'я людини; чинники, які на нього впливають. Фізична рекреація, її значення в житті людини. Рухова активність; поняття оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Види та специфіка оздоровчорухової активності для людей різної вікової групи. Класифікація програм сучасних видів оздоровчої рухової активності

**Завдання для самостійної роботи:** Написати реферат на тему яка розкриє один із видів оздоровчо-рекреаційної рухової активності Прийоми саморегуляції функціонального стану за допомогою рухової активності. Групова дискусія на тему “Фізична культура і професійний спорт - користь та шкода для організму” Створити щоденник особистих рекомендацій щодо способів

використання оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Підготувати одну із видів рухової активності . [2],[3],[6],[7],[8].

### **Тема 6. Психологічні особливості роботи зі стресовими постстресовими станами в умовах рекреації. (4 год)**

Фізіологічні методи подолання стресу. Види та методика використання технік самозаспокоєння та мобілізації ресурсів. Використання внутрішнього ресурсу для подолання криз та нарощування життєстійкості. Ознаки емоційного вигорання. Ознаки професійного вигорання. Профілактика вигорання: правила безпеки, практичні рекомендації, вправи.

**Завдання для самостійної роботи:** Проаналізувати стадії емоційного вигорання та способи самопомоги на кожній із цих стадій. Розробити підбірку із 5 вправ релаксаційного дихання з метою переключення та самозаспокоєння. Проаналізувати приклади ефективного способу поведінки в стресових умовах на прикладі літератури чи фільму, їх впливи на діяльність персонажа та розвиток його особистості. Скласти особистий профіль стресостійкості, визначити основні чинники, що впливають ефективний розподіл ресурсів та підтримання праездатності; стратегії підвищення ефективності праездатності [6],[7].

### **Тема 7. Інноваційні підходи в рекреації (4 год)**

Інноваційна модель рекреаційної системи України. Валеологічна складова рекреаційної системи. Інноваційні підходи до здоров'язберігаючих технологій в Україні і світі. Створення здоров'язберігаючого середовища у вищих навчальних закладах та на робочому місці фахівців різних галузей. Принципи формування системи культури здоров'я населення.

**Завдання для самостійної роботи:** Практичне завдання: Інтерв'ю з представником будь якої соціальної групи; дослідити індивідуальні способи відновлення та збереження здоров'я, прийоми та інструменти подолання перевтоми і вигорання респондента. Самоаналіз особистих здоров'язберігаючих

технологій. Представлення якісного та кількісного аналізу мінідослідження у вигляді звіту. [6],[7].

## Зміст самостійної роботи здобувачів

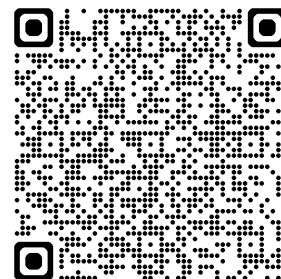
### Розподіл годин, виділених на вивчення дисципліни:

Найменування видів робіт	Розподіл годин за формами навчання	
	денна	заочна
Самостійна робота, год, у т.ч.:	48	82
Опрацювання матеріалу, викладеного на лекціях	20	34
Підготовка до практичних занять та контрольних заходів	20	34
Підготовка звітів з практичних робіт	-	4
Підготовка до поточного контролю	2	4
Опрацювання матеріалу, винесеного на самостійне вивчення	6	6

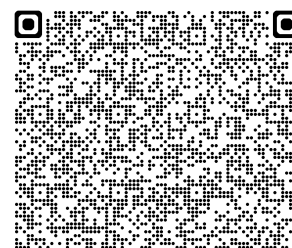
## ПОЛІТИКА КУРСУ

### 1) щодо системи поточного і підсумкового контролю

Організація поточного та підсумкового семестрового контролю знань студентів, проведення практик та атестації, переведення показників академічної успішності за 100-бальною шкалою в систему оцінок за національною шкалою здійснюється згідно з “Положенням про систему поточного і підсумкового контролю, оцінювання знань та визначення рейтингу здобувачів освіти”. Ознайомитись з документом можна за [покликанням](#).



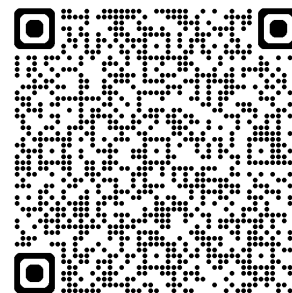
### 2) щодо оскарження результатів контрольних заходів



Здобувачі вищої освіти мають право на оскарження оцінки з дисципліни отриманої під час контрольних заходів. Апеляція здійснюється відповідно до «Положення про політику та врегулювання конфліктних ситуацій». Ознайомитись з документом можна за [покликанням](#).

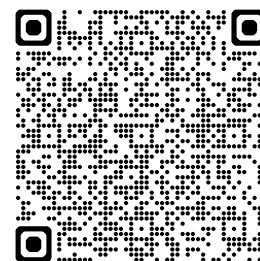
### **3) щодо відпрацювання пропущених занять**

Згідно “Положення про організацію освітнього процесу” здобувач допускається до семестрового контролю з конкретної навчальної дисципліни (семестрового екзамену, диференційованого заліку), якщо він виконав усі види робіт, передбачені на семестр навчальним планом та силабусом/робочою програмою навчальної дисципліни, підтвердив опанування на мінімальному рівні результатів навчання (отримав  $\geq 35$  бали), відпрацював визначені індивідуальним навчальним планом всі лекційні, практичні, семінарські та лабораторні заняття, на яких він був відсутній. Ознайомитись з документом можна за [покликанням](#).



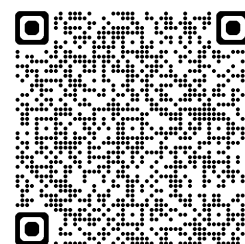
### **4) щодо дотримання академічної доброчесності**

“Положення про академічну доброчесність” закріплює моральні принципи, норми та правила етичної поведінки, позитивного, сприятливого, доброчесного освітнього і наукового середовища, професійної діяльності та професійного спілкування спільноти Університету, викладання та провадження наукової (творчої) діяльності з метою забезпечення довіри до результатів навчання. Ознайомитись з документом можна за [покликанням](#).



### **5) щодо використання штучного інтелекту**

“Положення про академічну доброчесність” визначає політику щодо використання технічних засобів на основі штучного інтелекту в освітньому процесі. Ознайомитись з документом можна за [покликанням](#).<sup>1</sup> “Положення про систему запобігання та виявлення академічного плагіату, самоплагіату, фабрикації та фальсифікації академічних творів” містить рекомендації щодо використання в академічних текстах генераторів на основі штучного інтелекту. Ознайомитись з документом можна за [покликанням](#).



<sup>1</sup> визначається політика використання ШІ в навчальній дисципліні - дозволене/заборонене, правила використання



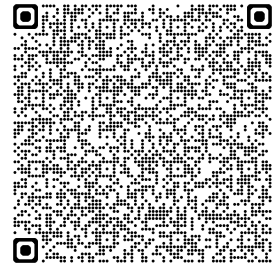
## **б) щодо використання технічних засобів в аудиторії та правила комунікації**

Використання мобільних телефонів, планшетів та інших гаджетів під час лекційних та практичних занять дозволяється виключно у навчальних цілях (для уточнення певних даних, перевірки правопису, отримання довідкової інформації тощо). На гаджетах повинен бути активований режим «без звуку» до початку заняття. Під час занять заборонено надсилання текстових повідомлень, прослуховування музики, перевірка електронної пошти, соціальних мереж тощо, окрім виробничої необхідності. Під час виконання заходів контролю використання гаджетів заборонено (за винятком, коли це передбачено умовами його проведення). У разі порушення цієї заборони результат анулюється без права перескладання.

Комунікація відбувається через електронну пошту і сторінку дисципліни в Moodle.

## **7) щодо зарахування результатів навчання, здобутих шляхом формальної/інформальної освіти**

Процедури визнання результатів навчання, здобутих шляхом формальної/інформальної освіти визначаються «Положенням про порядок визнання результатів навчання, здобутих шляхом неформальної та / або інформальної освіти». Ознайомитись з документом можна за [посиланням](#).<sup>2</sup>



Під час вивчення навчальної дисципліни «Основи психології» студентам надається можливість перезарахування неформальної освіти. До прикладу, із запропонованого переліку можна пройти сертифіковані (безкоштовні) курси на освітніх платформах, відтак сертифікат, який отримали під час навчання, – є підтвердженням засвоєння студентом окремих тем, що включені у зміст дисципліни.

<b>№ п/п</b>	<b>Перелік сертифікованих (безкоштовних) онлайн-курсів</b>	<b>Перелік тем, які можуть бути перезараховані (за умови наявності сертифіката на ім'я та прізвище студента/студентки)</b>
1.	Онлайн курс на тему: “Теорії особистості та напрямки психотерапії” <a href="https://www.psychologyed.org/personalitytheories">https://www.psychologyed.org/personalitytheories</a>	Поняття про психологію як науку: сучасні підходи до вивчення психології; огляд сучасних підходів, теорій, напрямів та методів дослідження психологічної науки.
2.	Онлайн курс з “Практичної психології” <a href="https://start-today.com.ua/uk/kursi-onlajn/spetsialne-n">https://start-today.com.ua/uk/kursi-onlajn/spetsialne-n</a>	Індивідуально психологічні особливості особистості.

<sup>2</sup> визначається перелік електронних та інших ресурсів та умови перезарахування

<a href="http://avchannya-uk/kursi-z-psihologiyi-onlajn.html">avchannya-uk/kursi-z-psihologiyi-onlajn.html</a>	Діяльність і вчинок: вчинкова активність особистості. Конфлікт: від розуміння до вирішення.
--	--

## МЕТОДИ НАВЧАННЯ

При вивченні дисципліни застосовується комплекс методів для організації навчання студентів з метою розвитку їх логічного та абстрактного мислення, творчих здібностей, підвищення мотивації до навчання та формування особистості майбутнього фахівця.

<b>Програмний результат навчання<sup>3</sup></b>	<b><u>Метод навчання</u></b>	<b><u>Метод оцінювання</u></b>
ПРН1. Аналізувати та пояснювати психічні явища, ідентифікувати психологічні проблеми та пропонувати шляхи їх розв'язання	бесіда бесіда-діалог аналітичний	усний контроль програмований контроль
ПРН2. Розуміти закономірності та особливості розвитку і функціонування психічних явищ в контексті професійних завдань	бесіда; бесіда-діалог; аналітичний; комп'ютерні і мультимедійні методи індуктивний;  бесіда мозковий штурм	самооцінювання
ПРН3. Здійснювати пошук інформації з різних джерел, у т.ч. з використанням інформаційно-комунікаційних технологій, для вирішення	комп'ютерні і мультимедійні методи індуктивний; аналітичний; дослідницький	письмовий контроль
ПРН4. Обґрунтувати власну позицію, робити самостійні висновки за результатами власних досліджень і аналізу літературних джерел	порівняльний; аналітичний	самооцінювання

<sup>3</sup> для вибіркових навчальних дисциплін вказується результат навчання

ПРН6.Формулювати мету, завдання дослідження, володіти навичками збору первинного матеріалу, дотримуватися процедури дослідження	синтетичний	поточний контроль
ПРН7.Рефлексувати та критично оцінювати достовірність одержаних результатів психологічного дослідження, формулювати аргументовані висновки	репродуктивний; проблемно-пошуковий	поточний контроль
ПРН 15.Відповідально ставитися до професійного самовдосконалення, навчання та саморозвитку	репродуктивний	самооцінювання
ПРН16.Знати, розуміти та дотримуватися етичних принципів професійної діяльності психолога	аналітичний дискусія	поточний контроль
ПРН18. Вживати ефективних заходів щодо збереження здоров'я (власного й оточення) та за потреби визначити зміст запиту до супервізії	творчий; кейс-метод	усний контроль; письмовий

### ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ

Вид	Зміст	% від загальної оцінки	Бал	
			min	max
Поточні контрольні заходи	всього	60	35	60
Підсумкові контрольні заходи	екзамен	40	24	40
Всього:	-	100	60	100

Процедура проведення контрольних заходів, а саме поточного контролю знань протягом семестру та підсумкового семестрового контролю, регулюється

«Положенням про систему поточного та підсумкового контролю оцінювання знань та визначення рейтингу студентів».

Фіксація **поточного** контролю здійснюється в “Електронному журналі обліку успішності академічної групи” на підставі чотирибальної шкали – “2”; “3”; “4”; “5”. У разі відсутності студента на занятті виставляється “н”. За результатами поточного контролю у Журналі, автоматично визначається підсумкова оцінка, здійснюється підрахунок пропущених занять.

***Критерії оцінювання:***

<b><i>«незадовільно»</i></b>	володіє навчальним матеріалом на рівні елементарного розпізнавання і відтворення окремих фактів, елементів, об’єктів, що позначаються окремими словами чи реченнями; володіє матеріалом на елементарному рівні засвоєння, викладає його уривчастими реченнями, виявляє здатність висловити думку на елементарному рівні; володіє матеріалом на рівні окремих фрагментів, що становлять не значну частину навчального матеріалу;
<b><i>«задовільно»</i></b>	володіє матеріалом на початковому рівні, значну частину матеріалу відтворює на репродуктивному рівні; володіє матеріалом на рівні, вищому за початковий, здатний за допомогою викладача логічно відтворити значну його частину; може відтворити значну частину теоретичного матеріалу, виявляє знання і розуміння основних положень, за допомогою викладача може аналізувати навчальний матеріал, порівнювати та робити висновки, виправляти допущені помилки;
<b><i>«добре»</i></b>	здатний застосовувати вивчений матеріал на рівні стандартних ситуацій, частково контролювати власні навчальні дії, наводити окремі власні приклади на підтвердження певних тверджень: вміє порівнювати, узагальнювати, систематизувати інформацію під керівництвом викладача, в цілому самостійно застосовувати її на практиці, контролювати власну діяльність, виправляти помилки і добирати аргументи на підтвердження певних думок під керівництвом викладача; вільно володіє вивченим обсягом матеріалу, та вміє застосовувати його на практиці; вільно розв’язує задачі в стандартних ситуаціях, самостійно виправляє допущені помилки, добирає переконливі аргументи на підтвердження вивченого матеріалу;

<b>«відмінно»</b>	виявляє початкові творчі здібності, самостійно визначає окремі цілі власної навчальної діяльності, оцінює окремі нові факти, явища, ідеї; знаходить джерела інформації та самостійно використовує їх відповідно до цілей, поставлених викладачем; вільно висловлює власні думки і відчуття, визначає програму особистої пізнавальної діяльності, самостійно оцінює різноманітні життєві явища і факти, виявляючи особисту позицію щодо них; без допомоги викладача знаходить джерела інформації і використовує одержані відомості відповідно до мети та завдань власної пізнавальної діяльності; використовує набуті знання і вміння в нестандартних ситуаціях; виявляє особливі творчі здібності, самостійно розвиває власні обдарування і нахили, вміє самостійно здобувати знання.
-------------------	---

Усі пропущені заняття, а також негативні оцінки студенти зобов'язані відпрацювати впродовж трьох наступних тижнів. У випадку недотримання цієї норми, замість “н” в журналі буде виставлено “0” (нуль балів), без права перездачі. Відпрацьоване лекційне заняття в електронному журналі позначається літерою «в». До підсумкового контролю допускаються студенти які за результатами поточного контролю отримали не менше 35 балів. Усі студенти, що отримали 34 балів і менше, не допускаються до складання підсумкового контролю і на підставі укладання додаткового договору, здійснюють повторне вивчення дисципліни впродовж наступного навчального семестру. За результатами підсумкового контролю (диференційований залік/екзамен) студент може отримати 40 балів. Студенти, які під час підсумкового контролю отримали 24 бали і менше, вважаються такими, що не здали екзамен/диференційований залік і повинні йти на перездачу.

Загальна семестрова оцінка з дисципліни, яка виставляється в екзаменаційних відомостях оцінюється в балах (згідно з **Шкалою оцінювання знань за ЄКТС**) і є сумою балів отриманих під час поточного та підсумкового контролю.

### **Шкала оцінювання знань за ЄКТС:**

Оцінка за національною шкалою	Рівень досягнень, %	Шкала ECTS
<b>Національна диференційована шкала</b>		
Відмінно	90 – 100	A
Добре	83 – 89	B
	75 – 82	C
Задовільно	67 – 74	D
	60 – 66	E
Незадовільно	35 – 59	FX
	0 – 34	F
<b>Національна недиференційована шкала</b>		
Зараховано	60 – 100	-
Не зараховано	0 – 59	-

Студенти, які не з'явилися на екзамени без поважних причин, вважаються такими, що одержали незадовільну оцінку.

## РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ<sup>4</sup>

### Основна література

1. Андрєєва О. В. (2014). Фізична рекреація різних груп населення : монографія, Київ, 280 с
2. Мілютіна К.Л. Пащенко С.Ю. (2022) Психологія дозвілля та рекреації : навч. посіб. — 304 с. : фот., рис., табл. — on-line.
3. Олексієнко Я. І., Гунько П. М. (2018). Теорія, види та технології оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності : навч.-метод. посіб., Черкаси, 260 с
4. Писаревський І. М. (2017) Конспект лекцій з дисципліни «Рекреалогія» для студентів 2 курсу всіх форм навчання, Харків, 93 с.
5. Смаль І.В., Смаль В.В. (2004) Рекреація, туризм і дозвілля: тлумачення і

<sup>4</sup> обов'язково: враховувати вимоги [ДСТУ 8302:2015](#) (відповідно до [Наказу № 65, від 4.03. 2016](#)), [рекомендації](#) Національного агентства з забезпечення якості вищої освіти, використовувати літературу за останні 5-7 років, наводити власні публікації за змістом навчальної дисципліни.

співвідношення понять. Педагогічні та рекреаційні технології в сучасній індустрії дозвілля: праці міжнар. наук.- практ. конф. (Київ, 4-6 черв. 2004 р.) Київ. 2004. С. 123-128.

6. Симоненко С.М (2021) Рекреаційна психологія дитинства: теорія і практика. 320 с.

### Додаткова література

7. Вознесенська О. Л. (2015), Арт-терапія у подоланні психічної травми : практ. посіб. К.,148 с.

8. Климчук В. О. (2016), Посттравматичне зростання та як йому можна сприяти у психотерапії, N 5. – С. 46–52

9. Логвиненко М. (2019) Активна фізична рекреація як спосіб боротьби з професійною втомою працівників правоохоронних органів [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://er.dduvs.in.ua/bitstream/123456789/5748/1/34.pdf> (дата звернення: 24.02.2022). 2019.

10. Савінов В. В. (2018). Відновлювальні ефекти плейбек-театру у роботі з людьми, що переживають наслідки травматичних подій [Електронний ресурс] Чернівці, С. 140–143. – Режим доступу: <http://lib.iitta.gov.ua/711342/>

11. Титаренко Т. М. (2016). Індикатори психологічного здоров'я особистості К., Вип. 9. – С. 196–215.

12. Титаренко Т. М. (2017). Критерії відновлення психологічного здоров'я в умовах довготривалої травматизації. Український психологічний журнал. N 1 (3). – С. 140–150.