



Національний університет
водного господарства
та природокористування

Міністерство освіти і науки України
Національний університет водного господарства та
природокористування
Навчально-науковий інститут охорони здоров'я

Кафедра медико-психологічних дисциплін

08-03-22М

МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ

до практичних робіт та організації самостійної роботи
із навчальної дисципліни

«Психологія здорової сексуальності»

для здобувачів вищої освіти другого
(магістерського) рівня

усіх освітньо-професійних програм
спеціальностей НУВГП
денної форми навчання

Схвалено
науково-методичною радою
НУВГП
Протокол № 1 від 24.02.2021 р.

Рівне – 2021



Методичні вказівки до практичних робіт та організації самостійної роботи із навчальної дисципліни вільного вибору «Психологія здорової сексуальності» для здобувачів вищої освіти другого (магістерського) рівня усіх освітньо-професійних програм спеціальностей НУВГП денної форми навчання [Електронне видання] / Смольська Л. М. – Рівне : НУВГП, 2021. – 25 с.

Укладач:

Смольська Л. М., кандидат психологічних наук,
доцент кафедри медико-психологічних дисциплін.

Відповідальний за випуск: Подоляка П. С., кандидат
медичних наук, в.о. завідувача кафедри медико-
психологічних дисциплін.

Вчений секретар

науково-методичної ради Костюкова Т. А.

Рекомендовано на засіданні кафедри медико-психологічних
дисциплін, протокол № 1 від 01.09.2020 року.

Рекомендовано науко-методичною радою з якості ННІОЗ,
протокол № 01 від 03.09.2020 року.

© Смольська Л. М., 2021

© НУВГП, 2021



ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1. ТЕМАТИЧНИЙ РОЗПОДІЛ ГОДИН ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ ТА САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ	7
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ ТА ОРГАНІЗАЦІЇ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ	8
Практичне заняття 1. Аналіз психології здорової сексуальності як інтегральної науки	8
Практичне заняття 2. Дослідження складових здорової сексуальності	9
Практичне заняття 3. Дослідження сексуального розвитку людини до її повної зрілості	12
Практичне заняття 4. Проблема моделювання статево-сексуального благополуччя дорослої людини	14
Практичне заняття 5. Кохання, шлюб та його Альтернативи	16
Практичне заняття 6. Психологічна, фізична безпека для сексуального здоров'я та благополуччя людини	18
Практичне заняття 7-8. Сучасні підходи та засоби сприяння здоровій сексуальності. Підсумкова конференція	20
РОЗДІЛ 3. РОЗПОДІЛ БАЛІВ, ЯКІ ОТРИМУЮТЬ СТУДЕНТИ	23
РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА	24



ВСТУП

Курс передбачає високий рівень наукової самостійності та критичного мислення. Одним з важливих результатів його має стати продуктивна наукова розвідка, оформлена у вигляді публікації та виступу на науковій конференції. Курс спрямовує на поглиблення розуміння психотілесного розвитку особистості під впливом вікових та соціокультурних чинників. Предметом є сексуальність як збагачене культурно-психологічне явище здорової людини в цілності її тіла, душі і розумових стратегій. Особливістю контенту є орієнтир на здоров'я та норму в умовах сучасних викликів.

Метою вивчення курсу є: сприяння збагаченому спілкуванню в соціальній комунікації, розвитку емоційного, тілесного та стратегічного інтелекту; сприяння розумінню людей у їхніх психосексуальних проблемах та поведінковій динаміці.

Цілями є: дизайн власного образу; самореалізація в стосунках; усвідомлена життєтворчість.

Вивчення курсу допоможе виправляти персональні помилки та уникати психологічних маніпуляцій сексуального характеру в різних сферах життя.

Курс передбачає підвищення науково-професійного рівня магістрантів засобами досліджень, тематично відповідних по можливості до профілю обраної спеціалізації.

У результаті вивчення навчальної дисципліни магістрант повинен набути такі **компетентності**: здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів); здатність мотивуватись та мотивувати у стосунках, що мають спільний сенс; здатність комунікувати, використовуючи коректні україномовні терміни та пояснення сексуальної проблематики; здатність самостійно вчитися протягом життя та оволодівати актуальною інформацією з



достовірних джерел; здатність творчо адаптувати набуті знання у практичних ситуаціях; здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство; здатність аналізувати будову, нормальний та індивідуальний розвиток людського організму та його функції.

Результатами вивчення курсу мають стати: вміння використовувати біологічні, медичні, педагогічні та психосоціальні аспекти в професійній діяльності та особистому житті; вміння підтримувати себе та мотивуватись до розвитку; демонструвати поглиблення базових знань з допомогою самоосвіти; вміння усвідомити й оцінити власний досвід та аналізувати й застосовувати досвід фахівців та колег.

Запропоновані методичні вказівки дозволяють забезпечити максимальну самостійність під час підготовки до практичних занять та їх проведення.

Методична концепція вивчення дисципліни є авторською і полягає в тому, щоб максимально організувати самостійну пізнавальну та наукову діяльність магістрантів. Вона складається з компонентів:

1) Пізнавально-орієнтувального – магістрант самостійно робить огляд загального змісту теми, питань по ній, завдань, списку джерел з тим, щоб зорієнтуватись: а) в обсязі матеріалу; б) його місці в системі предметної теорії та практики; в) рівні складності матеріалу.

2) Пізнавально-структуруючого – магістрант самостійно структурує та переструктурує матеріал різного ступеня складності з тим, щоб зробити його «своїм», тобто надати йому нового вигляду та особистісного смислу: а) системного; б) відповідного своїм



смакам та професійним інтересам (мотивація самовираження); в) цікавим для обговорення з колегами, (комунікативний та лідерський тренінг здобувача освіти).

3) Пізнавально-пошукового – магістрант самостійно знаходить та створює інформацію з тим, щоб: а) поглибити власний професійний ресурс знань та вмінь, систематизувати теоретичну базу; б) підтримувати високий рівень психічної енергії та самоповаги; в) набувати вмінь та практикуватись у діапазоні творчих завдань.

4) Пізнавально-дослідницького, експериментального – магістрант самостійно проводить емпіричні дослідження за темами з тим, щоб: а) накопчувати практичний досвід; б) перевіряти дієвість вивчених методів та формувати власний методично-професійний профіль; в) привносити особистісний творчий компонент в освітній процес та методи, якими майбутній фахівець буде користуватись.

5) Науково-методологічної – магістрант самостійно вивчає теоретичні джерела, формулює припущення, підбирає методи дослідження; здійснює його, опрацьовує та інтерпретує дані, узагальнює та робить висновки.

З цією метою **завдання для самостійної роботи** сформульовані до кожної практичної роботи так, щоб магістранти могли опрацювати тему в повному діапазоні компонентів освітньої діяльності: орієнтувальної, структуруючої, пошукової, експериментально-дослідницької, науково-методологічної.

Наукова самостійна робота здійснюється під керівництвом викладача курсу і виконується під час вивчення тем – з підготовкою тез або статей для участі в наукових конференціях та публікаціях у науково-методичній або професійно-просвітницькій періодиці.



РОЗДІЛ 1

ТЕМАТИЧНИЙ РОЗПОДІЛ ГОДИН ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ ТА САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

№ п.з.	Назва теми	Кількість Годин	
		Пра- кти- чні	Пра- кти- чні
1	Тема 1. Аналіз психології здорової сексуальності як інтегральної науки	2	6
2	Тема 2. Дослідження складових здорової сексуальності	2	6
3	Тема 3. Дослідження сексуального розвитку людини до її повної зрілості	2	8
4	Тема 4. Проблема моделювання статево-сексуального благополуччя дорослої людини	2	8
5	Тема 5. Кохання, шлюб та його альтернативи	2	8
6	Тема 6. Психологічна, фізична безпека для сексуального здоров'я та благополуччя людини	2	8
7	Тема 7. Сучасні підходи та засоби сприяння здоровій сексуальності.	4	16
8			
Всього годин:		16	60



РОЗДІЛ 2

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ ТА ОРГАНІЗАЦІЇ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

Практичне заняття № 1

Тема 1. Аналіз психології здорової сексуальності як інтегральної науки

Мета: Сформувати загальне цілісне уявлення про науково-прикладний напрямок «психологія здорової сексуальності»; мотивуватись до свідомого ціннісного ставлення до сексуальності як культурно-біопсихологічного явища.

Завдання:

1. **Попередньо** опрацюйте тематичну літературу.
2. Доповніть інформацію за відеоматеріалами.
3. Обговоріть зміст теми за питаннями, спираючись на свій конспект. Поділіться враженнями та ідеями у форматі «Круглий стіл експертів».
4. Продумайте зміст творчого міні-проекту «Психологія здорової сексуальності – новий професійний тренд». Створіть для розміщення в інтернеті презентаційний продукт слайдів або відео (*за бажанням та для відсутніх на занятті*).

Короткий огляд теми

Особливості науково-практичного напрямку «психологія здорової сексуальності»; його категорії, предмет, проблематика, цілі. Коротка історія психології сексуальності як наукової галузі; виокремлення в ній клінічної психології сексуальності та запит на відгалуження психології здорової сексуальності. Методи дослідження



психології сексуальності. Основні терміни та поняття психології сексуальності. Концепції та моделі психології здорової сексуальності. Культурно-історичні та сучасні наукові джерела інформації про психологію здорової сексуальності.

Питання для обговорення

1. Які компоненти входять в напрямок «Психологія здорової сексуальності»? На яку мету та які задачі орієнтує даний напрямок, які проблеми вирішує?
2. Як виникла та розвивалась психологія сексуальності, які розділи містить? Які основні терміни, категорії, концепції психології здорової сексуальності?
3. Які джерела здорової сексуальності?

Аналіз відеоматеріалів:

<https://www.youtube.com/watch?v=h51fS-gz0UE>

(1 год.16 хв) – незвична лекція «Психологія сексуальності»

Теми наукового дослідження:

1. *Психологія здорової сексуальності – прикладна міжгалузєва наука.*
2. *Сексуальність в ціннісних кодах різних культур.*

Література:

Базова: 1, 2, 4.

Допоміжна: 2, 6.

Практичне заняття № 2

Тема 2. Дослідження складових здорової сексуальності

Мета: Виявити та проаналізувати складові здорової сексуальності та відповідної поведінки; виявити системну



складність сексуальної парної поведінки; поновити знання з біології про фізіологічні механізми та компоненти статевої близькості; поміркувати над сенсом проблеми фізіологічно зумовленого неспівпадіння фаз копулятивного циклу у чоловіків і жінок.

Завдання:

5. **Попередньо** опрацюйте тематичну літературу.
6. Доповніть інформацію за відеоматеріалами.
7. Обговоріть зміст теми за питаннями, спираючись на свій конспект. Поділіться враженнями та міркуваннями у форматі рольової гри «Експерти відповідають на запитання».
8. Продумайте зміст творчого міні-проєкту «Сексуальна поведінка: пошук гармонії». Створіть для розміщення в інтернеті електронний продукт (*це завдання для відсутніх на занятті*).

Короткий огляд теми

Сексуальна поведінка та її головні фактори: біологічний, психологічний, соціальний, культурний. Харизма та шляхи її підвищення. Роль структур головного мозку в поведінці та забезпеченні сексуального здоров'я і привабливості. Анатомо-морфологічне забезпечення статевої сексуальності. Природна біохімія здорової сексуальності. Здатність відчувати та викликати збудження у протилежної статі: жіночність та маскуліність. Риси чоловічої та жіночої сексуальної привабливості. Механізми виникнення сексуального потягу та фази копулятивного циклу; неспівпадіння фаз у чоловіка і жінки: сенс проблеми та можливості її подолання.

Питання для обговорення

1. Що впливає на сексуальну поведінку? Що є головними ключами сексуальності?



2. Яким чином нервова система забезпечує здорову сексуальність?

3. З чим асоціюється жіноча, з чим – чоловіча сексуальна привабливість?

4. Як трансформується енергія потягу в копулятивному циклі?

5. Що означає гармонійне сексуальне партнерство, якщо порівняти його з музичним дуетом?

Аналіз відеоматеріалів:

https://www.youtube.com/watch?v=yrxEEyFU_c8

(26 хв.) - Потяг

<https://www.youtube.com/watch?v=0GHvyCwxgx8>

(26 хв.) - Як розвинути харизму?

<https://www.youtube.com/watch?v=jAnsUCyoAIM>

(11 хв.) - «Харизма: 11 Золотих правил харизматичного человека»

<https://www.youtube.com/watch?v=GmplzB69hrE>

(5 хв.) - Що відбувається в організмі під час сексу?

Теми наукового дослідження:

1. Вплив сексуальності на здоров'я, молоджавість, довголіття.

2. Врахування фактору сексуальності у відновлюючій терапії та загальному оздоровленні.

Література:

Базова: 1, 2, 3, 4.

Допоміжна: 1, 2, 3, 4, 6.



Практичне заняття № 3

Тема 3. Дослідження сексуального розвитку людини до її повної зрілості

Мета: Виявити та проаналізувати етапи розвитку сексуальності від народження по юнацький вік включно; звернути увагу на умови та фактори розвитку саме здорової сексуальності; мотивуватись до мудрого відповідального ставлення до виховання дітей в родині.

Завдання:

1. **Попередньо** опрацюйте тематичну літературу.
2. Доповніть інформацію за відеоматеріалами.
3. Обговоріть зміст теми за питаннями, спираючись на свій конспект. Поділіться враженнями та міркуваннями у форматі «Консалтинг експертів».
4. Продумайте зміст творчого інформаційного продукту для батьків новонародженої дитини «Здорова сексуальність вашої дитини: що відбувається перші 18 років, та яка в цьому ваша роль». Створіть для розміщення в інтернеті електронну версію цього продукту (*це завдання для відсутніх на занятті*).

Короткий огляд теми

Сучасні погляди на етапи психосексуального розвитку та їх фази. Рушійні сили психосексуального розвитку від народження по юнацький вік. Статевий диморфізм, генетична диференціація статі, динаміка вікових змін. Психоемоційний, тілесно-руховий, соціально-ціннісний, гігієнічний, інформаційний фактори розвитку здорової сексуальності в немовляцькому, ранньому, дошкільному, передпубертатному, підлітковому вікових періодах. Вплив кризових періодів та статевої



конституції на сексуальну поведінку. Проблеми віку юнацтва-молодості як перехідного періоду до статево-сексуальної зрілості.

Питання для обговорення

1. Яка існує класифікація етапів з фазами психосексуального розвитку?
2. Що є рушійними силами розвитку сексуальності на кожному етапі, та яка роль криз в цьому?
3. Які фактори сприяють розвитку здорової сексуальності на різних етапах?
4. Що таке статевий диморфізм та як він забезпечує схильність до статевої поведінки, ідентичності?
5. В якому сенсі юнацтво-молодість називають перехідним періодом?

Аналіз відеоматеріалів:

<https://www.youtube.com/watch?v=4jS2qaI8Rv8>

(5 хв) - Статеве дозрівання у хлопчиків

<https://www.youtube.com/watch?v=jAuvyoyj5KHQ>

(6 хв) - Статеве дозрівання у дівчат

<https://www.youtube.com/watch?v=RuEUU5IZcy0>

(10 хв) - Що таке статеве виховання і навіщо воно потрібно?

<https://www.youtube.com/watch?v=DyIM0hu6Kis>

(10 хв.) - Статеве виховання в американській школі

Теми наукового дослідження:

1. Етично-правові, психологічно-педагогічні проблеми сексуального просвітництва в Україні.

2. Аналіз навчальних матеріалів та ринкової продукції для дитячого та підліткового просвітництва статево-сексуальної тематики.



Література:

Базова: 1, 2, 4.

Допоміжна: 2,5,6.

Практичне заняття № 4

Тема 4. Проблема моделювання статево-сексуального благополуччя дорослої людини

Мета: Проаналізувати проблему статево-сексуального благополуччя дорослої людини та можливості моделювати благополуччя за певними концепціями, сценаріями; мотивуватись до особистісного зростання.

Завдання:

1. **Попередньо** вивчіть літературу за темою.
2. Доповніть уявлення по темі переглядом відеоматеріалів.
3. Обговоріть питання теми та матеріали відео у вигляді ділової гри «Круглий стіл експертів», користуючись своїми короткими конспектами.
4. Зробіть ілюстровану презентацію з теми «Статево-сексуальне благополуччя» для розміщенні в інтернеті, включивши крім текстової інформації твори мистецтва – репродукції, музику (*це завдання для відсутніх на занятті*).

Короткий огляд теми

Особливості сексуальності дорослого. Поняття статево-сексуального благополуччя та фактори його динаміки. Партнерське благополуччя та соціальні зразки. Джерела та складові жіночої сексуальності. Паттерн жіночого благополуччя. Характеристики чоловічої



сексуальності. Чоловіче сексуальне благополуччя та сучасні проблеми його реалізації. Фантазії, самозбудження та самозадоволення – їх межа природність та функціональна значимість для статево-сексуального благополуччя в різних життєвих обставинах. Розставання, розлучення, самотність та їх відбиток на сексуальній сфері людини.

Питання для обговорення

1. Як змінюється сексуальність в дорослому віці порівняно з юнацтвом; які фактори цих змін?
2. Чим характерне партнерське сексуальне благополуччя ?
3. Що включає в себе жіноче статево-сексуальне благополуччя?
4. Що впливає на чоловіче статево-сексуальне благополуччя?
5. Як фантазії впливають на сексуальне благополуччя?
6. Як розставання та самотність відбивається на сексуальності людей?

Аналіз відеоматеріалів:

<https://www.youtube.com/watch?v=trPyr7es24w>

(44 хв.) - Привабливість. Наука притягіння

<https://www.youtube.com/watch?v=U9AT5tNb9Q4>

(26 хв.) - Чоловіки і жінки

Теми наукового дослідження:

1. Відновлення сексуальності та загального здоров'я природними терапевтичними засобами.

2. Лайф-коучінг та велнес-коучінг – нові ринкові запити та пропозиції: сексуальність в спектрі моделювання.



Література:

Базова: 1, 2, 4.

Допоміжна: 2, 3, 4.

Практичне заняття № 5

Тема 5. Кохання, шлюб та його альтернативи

Мета: Проаналізувати проблематику кохання та розвитку стосунків в дошлюбному, шлюбному, іншому альтернативному форматі; мотивуватись до особистісного зростання.

Завдання:

1. **Попередньо** вивчіть літературу за темою.
2. Доповніть уявлення по темі переглядом відеоматеріалів, підготуйтеся до дискусії.
3. Обговоріть питання теми та матеріали відео у вигляді ділової гри «Круглий стіл фахівців», користуючись своїми короткими конспектами (ролі: журналіст, психолог, працівник шлюбного агентства, лікар, науковий консультант).
4. Зробіть ілюстрований, музично оформлений авторський продукт з теми «Кохання та шлюб: що відбувається з близькістю?» для розміщення в Інтернеті, використовуючи елементи мистецтва (*це завдання для відсутніх на занятті*).

Короткий огляд теми

Закоханість та кохання: роль інтимних стосунків у самоприйнятті та самоствердженні. Психологічні захисти та бар'єри близькості. Баланс психологічної і фізичної



близькості/автономності в коханні. Динаміка розвитку близьких стосунків: інтерес, притяжіння, задоволення, відштовхування, залежність. Різні типи людей, різні характеристики їх кохання. Динаміка та особливості шлюбного партнерства. Альтернативні нешлюбні та позашлюбні взаємини: різниця їх сприймання чоловіками та жінками. Рейтинг соціальних статусів за критерієм шлюбного партнерства / його альтернативи.

Питання для обговорення

1. Що таке закоханість та кохання – в чому різниця?
2. Яка роль психологічної та сексуальної близькості в стосунках? Який баланс між близькістю та автономністю має бути?
3. Які фази розвитку близьких стосунків проходять партнери?
4. Як розуміти вислів «Яка людина – таке її кохання»?
5. Які особливості динаміки дошлюбного та шлюбного партнерства?
6. В чому особливості варіантів нешлюбного партнерства?

Аналіз відеоматеріалів для дискусії:

<https://www.youtube.com/watch?v=1UQogYYXp6c&t=38s>

(26 хв.) - Феномен кохання.

<https://www.youtube.com/watch?v=nGLga0RGuzI>

(26 хв.) - Шлюб, секс, партнерство.

Теми наукового дослідження:

1. Синдроми «холодного серця» та «розбитого серця» в партнерстві та за його межами.
2. Професійна допомога при втраченому або



Література:

Базова: 1, 4.

Допоміжна: 4.

Практичне заняття № 6

Тема 6. Психологічна, фізична безпека для сексуального здоров'я та благополуччя людини

Мета: Сформувати уявлення про зв'язок між психологічної та фізичною безпекою щодо здоров'я та благополуччя людини; сформулювати та систематизувати правила безпечних стосунків; мотивуватись до саморозвитку.

Завдання:

1. **Попередньо** вивчіть літературу за темою.
2. Доповніть уявлення по темі переглядом відеоматеріалів, підготуйтеся до дискусії.
3. Обговоріть питання теми та матеріали відео у вигляді ділової гри «Круглий стіл фахівців», користуючись своїми короткими конспектами (ролі: журналіст, психолог, криміналіст, лікар, науковий консультант).
4. Зробіть деталізовану розширену програму авторського навчального курсу з теми «Безпека близькості» з інформаційним додатком у вигляді покрокової презентації матеріалу для розміщення в Інтернеті (*для відсутніх на практичному занятті*). Використовуйте елементи мистецтва.



Короткий огляд теми

Відмова від ролі та концепції «жертви» - новий рівень соціальної свідомості. Вік згоди та «перший раз»: психологічні та фізичні проблеми. Сексуальні стосунки: фактори й ознаки психологічної та фізичної небезпеки для здоров'я та життя. Маніпулятивні стратегії сексуальної поведінки. Правила безпечних стосунків. Роль спостережливості та пильності. Прийоми ненасильницького спілкування та виходу з небезпечних ситуацій. Елементарні запобіжні засоби безпечного сексу. Впровадження сексуального просвітництва серед дітей, молоді. Цілі, форми, джерела такого просвітництва. Підліткові клуби, студії, гуртки та проблематика сексуальності в їхньому змісті.

Питання для обговорення

1. Початок інтимного життя: що треба знати особі, щоб забезпечити своє благополуччя?
2. На які індикатори небезпеки слід звернути увагу? Яких правил слід дотримуватись?
3. В чому сутність ненасильницького спілкування?
4. Як проводити просвітництво щодо безпеки близькості серед підлітків та молоді - які теми, матеріали та питання включати, який формат має бути; хто має проводити?

Аналіз відеоматеріалів:

<https://www.youtube.com/watch?v=-hW7NMbRSQ0>

(5 хв.) Для чого потрібна цнотливість?

https://www.youtube.com/watch?v=9qziRX5_XNw

(5 хв.) Коли має бути «перший раз»?

<https://www.youtube.com/watch?v=nZv1-Mmh214>

(10 хв.) Ознаки доступної жінки. Школа безпеки у стосунках



Теми наукового дослідження:

1. *Переживання, пов'язані із сексуальним насильством: відновлюючі підходи та практики.*
2. *Культура сексуального просвітництва: передовий іноземний досвід проти небезпечних стосунків.*

Література:

Базова: 1, 4.

Допоміжна: 1, 2, 4, 5, 6.

Практичне заняття № 7-8

Тема 7. Сучасні підходи та засоби сприяння здоровій сексуальності.

Мета: Систематизувати уявлення про засоби та методи сприяння здоровій сексуальності в дорослому віці, досліджуючи їх ефективність; поглибити знання та набути практичних вмінь професійно або в особистому житті використовувати ці засоби та методи; мотивуватись до саморозвитку.

Завдання:

1. **Попередньо** вивчіть літературу за темою.
2. Доповніть уявлення по темі переглядом відеоматеріалів, підготуйте власну рекламу для продукції чи послуги сприяння здоровій сексуальності.
3. Обговоріть питання теми та матеріали відео у вигляді ділової гри «Круглий стіл фахівців», користуючись своїми короткими конспектами (ролі: дієтолог, велнес-коуч (лайф-коуч), журналіст, психолог, фізіотерапевт, ароматерапевт, кінезіолог).
4. Проведіть тематичний практикум осанки, ходи,



фізичних вправ, рецептів.

5. Поділіться своїми музичними та -кіно смаками в контексті еротичності та енергостимулювання - запропонуйте варіанти відповідного «меню».
6. Зробіть авторський продукт з теми «Сприяння здоровій сексуальності», включивши елементи мистецтва (*це завдання для відсутніх на практичному занятті*).

Короткий огляд теми

Сексуальність та джерела психічної енергії. Сексуальність та чакральна-енергетична гармонія цілісної людини. Особливості осанки, ходи для покращення сексуального здоров'я. Види фізичної активності для покращення сексуальності. Режим дня, харчування, гігієна інформаційного споживання та праці. Спеціальні вправи та використання приладдя для покращення сексуальної сфери. Аромати сексуального збудження. Харчування та сексуальність. Напої, що підвищують сексуальну активність. Музика та її енергетичні ефекти. Природні ресурси та подорожі: вода, пейзажі, повітря, звуки природи – вплив на психічну енергію цих та інших факторів середовища.

Питання для обговорення

1. Як пов'язані психічна енергія людини та її сексуальність?
2. Як осанка, хода, сприяють гармонізації, відновленню енергії та роблять людину привабливою?
3. Які поведінкові звички сприяють покращенню сексуальності?
4. Які види фізичної активності, які спеціальні вправи покращують сексуальне здоров'я, які механізми цього?



5. Що дає дієтологія, ароматерапія, фізіотерапія, біоенеротерапія для покращення сексуальності?
6. Як природні ресурси й подорожі впливають на психічну енергію та сприяють підвищенню лібідо?

Аналіз відеоматеріалів:

<https://www.youtube.com/watch?v=QDhuzs9Uvkw>

(11 хв.) Духовність і мастурбація

<https://www.youtube.com/watch?v=7glNutcrMdm>

(5 хв) Сексуальність: чи можна моделювати ?

<https://www.youtube.com/watch?v=qN8XY3FNyXg>

(5 хв.) Рецепти для покращення потенції

https://www.youtube.com/watch?v=tV-VNrYQq_E

(10 хв.) Вправи Кегеля на укріплення тазового дна



Теми наукового дослідження:

1. Моніторинг та корекція сексуальності у велнес-коучінгу/лайф-коучінгу.
2. Сексуальність та атрибути іміджу.
3. Сексуальність в рекламі та бізнесі.

Література:

Базова: 1, 4.

Додаткова: 1, 2, 4, 6.



РОЗДІЛ 3

РОЗПОДІЛ БАЛІВ, ЯКІ ОТРИМУЮТЬ СТУДЕНТИ

Поточне тематичне на с/практичних заняттях								Сума балів за практик.
№ т-ми	Т.1	Т.2	Т.3	Т.4	Т.5	Т.6	Т.7	
№ п-ї	Пр.1	Пр.2	Пр.3	Пр.4	Пр.5	Пр.6	Пр.7-8	
Год. практик.	2	2	2	2	2	2	4	
Бали за тему	5	5	5	5	5	5	10	40
Год. самоств.	6	6	8	8	8	8	16	

За роботу на с/практичних заняттях та виконану самостійну роботу – **40** балів

За наукове дослідження, оформлене в тезах чи статті для публікації - **15** балів.

За тематичний творчий продукт з однієї теми курсу – **5** балів.

За МК-1 – **20** балів,

За МК-2 – **20** балів.

(Підсумковий контроль, залік - 40 балів).

$$40+15+5+20+20=100$$

Всього: **100** балів.



Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка	
	для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	Відмінно	Зараховано
82-89	Добре	
74-81		
64-73	Задовільно	
60-63		
35-59	незадовільно, з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	незадовільно, з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано, з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

Базова:

1. Діденко С. В., Козлова О. С. Психологія сексуальності : підручник. К. :Академвидав, 2009. 304 с.
URL:https://pidru4niki.com/1584072036123/psihologiya/psihologiya_seksualnosti (дата звернення 03.09.2020).

2. Смольская Л. Н. Психология сексуальности. Модуль 1. Сексуальность в спектре научных исследований. Рабочий ученик. М. : РосНОУ, 2006. 75 с.



3. Смольская Л. Н. Психология сексуальности. Модуль 2. Сексуальность в норме и патологии. Рабочий учебник. М. : РосНОУ, 2006. 69 с.

4. Щербатых. Ю. Психология любви и секса. Популярная энциклопедия. М. : ЭКСМО-Пресс, 2002. 608 с. URL: <https://www.klex.ru/8dl> (дата звернення 03.09.2020).

Додаткова:

1. Амен Д. Д. Мозг и любовь. Секреты практической нейробиологии / пер. с англ. И. Верёвкиной. М. : Эксмо, 2011. 304 с. URL: <https://www.klex.ru/et0> (дата звернення 03.09.2020).

2. Мартель В. Сексуальность, любовь и Гештальт. СПб. : Речь, 2006. 192 с. URL: <https://www.klex.ru/3e1> (дата звернення 03.09.2020).

3. Полеев А. М. Вся правда о женском оргазме. М. : Эксмо, 2013. 320 с. URL: <https://www.klex.ru/upq> (дата звернення 03.09.2020).

4. Полеев А. М. Как сохранить SEX в супружестве. М. : Эксмо, 2013. 211 с. URL: <https://www.klex.ru/upo> (дата звернення 03.09.2020).

5. Полеев А. М. Трудный подросток глазами сексолога. Практическое руководство для родителей. М. : Эксмо, 2014. 199 с. URL: <https://www.klex.ru/upp> (дата звернення 03.09.2020).

6. Тексти з проблематики сексуального благополуччя. Національний інститут сексології та сексуального здоров'я URL: <https://sexology.education/878-2/> (дата звернення 03.09.2020).