

Національний університет водного господарства та природокористування

Навчально-науковий інститут охорони здоров'я

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

**Голова науково-методичної
ради НУВГП**

_____ **Олег Лагоднюк**

«__» _____ 2021

08-03-05S

СИЛАБУС

навчальної дисципліни

«Психологія здорової сексуальності»

Освітній рівень:

бакалаврський (перший)

Шифр ОП

для всіх спеціальностей

SYLLABUS

of the academic discipline

«Psychology of healthy sexuality»

Educational level:

bachelor's (first)

Code in Educational Program

for all specialties

РІВНЕ-2020

Силабус навчальної дисципліни «Психологія здорової сексуальності»
для здобувачів вищої освіти першого ступеня «бакалавр» усіх спеціальностей.
Рівне. НУВГП. 2020. - 9 с.

Розробник силабусу: Смольська Людмила Миколаївна, кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри медико-психологічних дисциплін

Силабус схвалений на засіданні кафедри медико-психологічних дисциплін
Протокол № 01 від “01” вересня 2020 року

Завідувач кафедри медико-психологічних дисциплін: Ногас А. О., к.н. фіз.вих. та спорту, доцент

Схвалено науково-методичною радою з якості ННІОЗ

Протокол № 01 від “03” вересня 2020 року

Голова науково-методичної ради з якості ННІОЗ Григус І. М., д.м.н., професор

Схвалено науково-методичною радою НУВГП

Протокол № 1 від “ 24 ” лютого 2021 р.

Учений секретар науково-методичної ради Костюкова Т. А.

Критерій, пункт/підпункт програми	Пояснення
Загальна інформація	
Ступінь вищої освіти	Бакалавр
Освітня програма	всі освітні програми
Спеціальність	всі спеціальності НУВГП
Рік навчання, семестр	2-4 рік, 4-8 семестр
Кількість кредитів	3 кредити
Лекції	14 год.
Лабораторні	16 год.
Самостійна робота	60 год.
Курсова робота	-
Форма навчання	Денна
Форма підсумкового контролю	Залік
Мова викладання	Українська
Інформація про викладача	
Лектор 	Смольська Людмила Миколаївна кандидат психологічних наук, доцент; доцент кафедри медико-психологічних дисциплін Профайл: http://wiki.nuwm.edu.ua/index.php/Смольська Людмила Миколаївна ORCID ID: https://orcid.org/0000-0001-5514-6822 Google Академія: https://scholar.google.com.ua/citations?user=Z9-LUIYAAAAJ&hl=uk Канали комунікації: l.m.smolska@nuwm.edu L_Smolska@ukr.net
Інформація про дисципліну	
Анотація навчальної дисципліни, у т.ч. мета та цілі	Курс спрямовує до розуміння явища психотілесного розвитку з його віковими та культурними чинниками. Предметом є сексуальність як збагачене культурно-психологічне явище здорової тілесної функціональності в умовах викликів. Метою є засвоєння психологічних аспектів збагаченого спілкування, відчуттів; набуття знань про статево-вікову фізіологічну норму. Цільовими орієнтирами є покращення власного образу людини, її самореалізація в стосунках та життєтворчості. Вивчення курсу допоможе виправляти персональні помилки та уникати психологічних маніпуляцій сексуального характеру в різних сферах життя.
Посилання щодо розміщення навчальної дисципліни на навчальній платформі Moodle	https://exam.nuwm.edu.ua/course/view.php?id=4293
Програмні компетентності ПК	ЗК 1. Навички використання інформаційних і комунікаційних технологій. ЗК 2. Здатність до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел. ЗК 3. Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями. ЗК 4. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях. ЗК 5. Здатність діяти соціально відповідально та свідомо. ЗК 6. Здатність реалізувати свої права і обов'язки як члена суспільства, усвідомлювати цінності громадянського (вільного демократичного) суспільства та необхідність його сталого розвитку, верховенства права, прав і свобод людини і громадянина в Україні.

	<p>ЗК 7. 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 та у розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.</p> <p>СК 1. Здатність аналізувати будову, нормальний та індивідуальний розвиток людського організму та його рухові функції.</p> <p>СК 2. Здатність допомогти пацієнту/клієнту зрозуміти власні потреби, обговорювати та пояснювати зміст і необхідність виконання оздоровчої програми.</p>
Програмні результати навчання РН	<p>РН 1. Застосовувати у професійній діяльності знання біологічних, медичних, педагогічних та психосоціальних аспектів фізичної терапії та ерготерапії.</p> <p>РН 2. Оцінювати себе критично, засвоювати нову фахову інформацію, поглиблювати знання за допомогою самоосвіти, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег.</p>
Перелік соціальних, «м'яких» навичок (soft skills)	Готовність до нового досвіду та професійна гнучкість, комплексне вирішення проблем, критичне мислення, саморозвиток, креативність, надання особистісного смислу освітньо-професійним діям, естетичний смак, лідерство, партнерство, соціально-рольове взаємодоповнення.

Результати навчання – ПРН – 1

Демонструвати уміння використовувати біологічні, медичні, педагогічні та психосоціальні аспекти в професійній діяльності та особистому житті

Види навчальної роботи студента (що студенти повинні виконати)	<ul style="list-style-type: none"> - Студенти знаходять найкориснішу та найцікавішу інформацію в Інтернеті з тем, що вивчаються, - як за вказаними посиланнями, так і самостійно; - оцінюють інформацію з точки зору перспективи професійного застосування та представляють інформацію для групового обговорення. - розробляють інструктажі для пацієнта/клієнта та його родичів; - в діловій грі «рекламують» нетрадиційні оздоровчі методи чи відповідний товар; - оцінюють власну роботу в ролі «експерта».
Методи та технології навчання	Ділові та імітаційні ігри, самостійна індивідуальна, парна та мікрогрупова робота, створення, представлення презентаційного матеріалу, перегляд відео та обговорення.
Засоби навчання	Інформаційно-комунікативні (Інтернет), комп'ютер, смартфон, Google Meet, інформативні тексти з літератури, схеми, малюнки, відеофайли.

Результати навчання – РН – 2

Оцінювати себе критично, засвоювати нову фахову інформацію, поглиблювати знання за допомогою самоосвіти, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег

Види навчальної роботи студента (що студенти повинні виконати)	<ul style="list-style-type: none"> - Студенти слухають повідомлення викладача та роблять нотатки; - виконують самостійні завдання як репродуктивного, так і пошукового характеру; - оформляють виконані завдання письмово, графічно, презентаційно; - наводять приклади професійного використання вивчених питань; - моделюють ситуацію навчання клієнтів методам психологічної самопомоги та збалансування фізичної енергії; - складають інструкції для учасників змодельованої ситуації щодо здорового психосексуального розвитку
--	---

	<ul style="list-style-type: none"> - формулюють відгуки та власний намір щодо вивченої теми.
Методи та технології навчання	<ul style="list-style-type: none"> - Інтерактивні лекційні заняття з елементами діалогу; - Фронтальна бесіда; - Доповідь та співдоповідь - Індивідуальний або колективний перегляд слайдових презентацій, відео з занотовуванням; - Кейси, імітаційні проблемно-пошукові ситуації; дискусії; - Оцінювання джерел інформації та самооцінка пізнавальної діяльності за показниками «що особливо вдалось», «що можна покращити», «що є особливо цінним для майбутньої практики»;
Засоби навчання	Література, відео, тексти з Інтернету; ІКТ; схеми та малюнки на екрані та/або на паперових носіях; презентації, фото та відео. Групова та парна комунікація, в тому числі в мережі Інтернет; створення текстів, малюнків, графічних зображень.

СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Лекцій –14 год	Практичних – 16 год	Самостійна робота – 60 год
----------------	---------------------	----------------------------

Тема 1. Психологія здорової сексуальності як інтегральна наука

Результати навчання РН –1 РН – 2	Лекційних годин – 2 С/практичних годин – 2 Сам. – 6	Базова л-ра: 1, 2, 4 Додаткова л-ра: 2, 5	Відеонавчання: https://www.youtube.com/watch?v=h51fS-qz0UE (1 год.16 хв)
--	---	--	--

Опис теми. Особливості науково-практичного напрямку «психологія здорової сексуальності»; його предмет, проблематика, цілі. Коротка історія психології сексуальності як наукової галузі; виокремлення в ній клінічної психології сексуальності та запит на відгалуження психології здорової сексуальності. Методи психологічного дослідження сексуальності. Основні терміни та поняття сексуальності. Концепції та моделі сексуальності. Культурно-історичні джерела інформації про сексуальність.

Тема 2. Складові здорової сексуальності

Результати навчання РН –1 РН – 2	Лекційних годин -2 С/практичних годин – 2 Самостійної роботи годин – 6	Базова л-ра: 1, 2, 3, 4 Допоміжна л-ра: 1, 2, 3, 5.	Відеонавчання: https://www.youtube.com/watch?v=GmpLzB69hrE (5 хв.) Що відбувається в організмі під час сексу? https://www.youtube.com/watch?v=0GHvyCwxgx8 Як розвинути харизму? (26 хв.) https://www.youtube.com/watch?v=jAnsUCyoAIM «Харизма: 11 Золотих Правил Харизматичного Чоловека» (11 хв.) https://www.youtube.com/watch?v=yxxEEyFU_c8 (26 хв.) Потяг
--	--	--	---

Опис теми. Сексуальна поведінка та її головні фактори. Психологізм сексуальної привабливості; харизма та шляхи її підвищення. Роль структур головного мозку в поведінці та забезпеченні сексуального здоров'я та 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.

Тема 3. Особливості та умови сексуального розвитку від народження до зрілості

Результати навчання РН –1 РН – 2	Лекційних годин – 2 С/практичних годин – 2 Самостійної роботи годин – 8	Базова л-ра: 1, 2, 3, 4 Допоміжна л-ра: 2, 4, 5.	Відеонавчання: https://www.youtube.com/watch?v=4jS2qaI8Rv8 (5 хв) Статеве дозрівання у хлопчиків https://www.youtube.com/watch?v=jAuvyoy5KHQ (6 хв) Статеве дозрівання у дівчат https://www.youtube.com/watch?v=RuEUU51Zcy0 (10 хв) Що таке статеве виховання і навіщо воно потрібно? https://www.youtube.com/watch?v=DyIM0hu6Kis (10 хв.) Статеве виховання в американській школі
--	---	---	--

Опис теми. Етапи психосексуального розвитку та їх фази. Механізми психосексуального розвитку від народження до досягнення повної сексуальної зрілості. Статевий диморфізм, генетична диференціація статі, висхідні вікові зміни. Психоемоційний, тілесно-руховий, соціально-ціннісний, гігієнічний, інформаційний фактори розвитку здорової сексуальності в немовляцькому, ранньому, дошкільному, початковому шкільному, передпубертатному, підлітковому вікових періодах. Вплив кризових періодів та статевої конституції на сексуальну поведінку. Вік юнацтва-молодості як перехідний період до статево-сексуальної зрілості.

Тема 4. Вплив різних факторів на статево-сексуальне благополуччя дорослої людини

Результати навчання РН –1 РН – 2	Лекційних годин – 2 С/практичних годин - 2 Самостійної роботи годин – 8	Базова л-ра: 1, 2, 4 Допоміжна л-ра: 1, 2, 3, 4	Відеонавчання: https://www.youtube.com/watch?v=trPyr7es24w (44 хв.) Привабливість. Наука протягування https://www.youtube.com/watch?v=U9AT5tNb9Q4 (26 хв.) Чоловіки і жінки
--	---	--	---

Опис теми. Інтегральна природа 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 межева природність та функціональна значимість для статево-сексуального благополуччя в різних життєвих обставинах. Розставання, розлучення, самотність та їх відбиток на сексуальній сфері людини.

Тема 5. Кохання, шлюб та його альтернативи

Результати навчання РН –1 РН – 2	Лекційних годин – 2 С/практичних годин – 2 Самостійної роботи годин – 8	Базова л-ра: 1, 4 Допоміжна л-ра: 2, 4	Відеонавчання: https://www.youtube.com/watch?v=1UQogYYXp6c&t=38s (26 хв.) Феномен кохання https://www.youtube.com/watch?v=nGLga0RGuzI Шлюб, секс, партнерство (26 хв.)
--	---	---	---

Опис теми. Різниця між сексуальним бажанням та закоханістю: чоловічий та жіночий варіант. Поняття фізичної близькості, механізми напруження та розрядки в сексуальних тілесних контактах. Поняття психологічної близькості, динаміка розвитку стосунків: інтерес, задоволення, залежність. Особливості виникнення кохання та прив'язаності. Динаміка та особливості шлюбних стосунків: що відбувається з

любов'ю. Альтернативні нешлюбні та позашлюбні взаємини: різниця їх сприймання чоловіками та жінками.

Тема 6. Свідомий підхід до психофізичної безпеки та сексуального здоров'я

Результати навчання РН –1 РН – 2	Лекційних годин – 2 С/практичних годин – 2 Самостійної роботи годин – 8	Базова л-ра: 1, 4 Допоміжна л-ра: 1, 2, 4, 5, 6	Відеонавчання: https://www.youtube.com/watch?v=nZv1-Mmh214 (10 хв.) Ознаки доступної жінки. Школа безпеки у стосунках 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»?
--	---	--	--

Опис теми. Сексуальні стосунки: фактори й ознаки психологічної та фізичної небезпеки для здоров'я та життя. Маніпулятивні стратегії сексуальної поведінки. Правила безпечних стосунків, спостережливість. 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.

Тема 7. Сучасні підходи та засоби сприяння здоровій сексуальності

Результати навчання РН –1 РН – 2	Лекційних годин – 2 С/практичних годин - 4 Самостійної роботи годин – 16	Базова л-ра: 1, 4 Допоміжна л-ра: 1, 2, 4, 6	Відеонавчання: https://www.youtube.com/watch?v=QDhuzs9Uvkw (11 хв.) Духовність і мастурбація https://www.youtube.com/watch?v=7glNutcMdm (5 хв) Сексуальність: можна моделювати за принципами 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
--	--	---	--

Опис теми. Біоенергетичні центри та циркуляція психофізичної енергії. Сексуальність та чакрально-енергетична гармонія. 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. Афродізіаки: аромати, продукти, напої; музика та її підсилюючі енергетичні ефекти. Сексуальність та атрибути іміджу. Сексуальність в рекламі та бізнесі.

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

Базова:

1. Діденко С.В., Козлова О.С. Психологія сексуальності: Підручник.- К.:Академвидав, 2009.- 304
https://pidru4niki.com/1584072036123/psihologiya/psihologiya_seksualnosti
2. Смольская Л.Н. Психология сексуальности. Модуль 1.Сексуальность в спектре научных исследований. Рабочий учебник. 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. –

Додаткова:

1. Амен Д.Д. Мозг и любовь. Секреты практической нейробиологии/Амен Д.Д.; [пер.с англ.И.Верёвкиной]. – М.:Эксмо, 2011. – 304 с. – Скачати: <https://www.klex.ru/et0>
2. Мартель В. Сексуальность, любовь и Гештальт. – СПб.: Речь, 2006. -192 с. – Скачати: <https://www.klex.ru/3e1>
3. Полеев А.М. Вся правда о женском оргазме. - М.:Эксмо, 2013. – 320 с. Скачати: <https://www.klex.ru/upq>
4. Полеев А.М. Как сохранить SEX в супружестве. – М.: Эксмо, 2013. – 211 с. - Скачати: <https://www.klex.ru/upo>
5. Полеев А.М. Трудный подросток глазами сексолога. Практическое руководство для родителей. – М.: Эксмо, 2014. – 199 с. - Скачати: <https://www.klex.ru/upp>
6. <https://sexology.education/878-2/> Національний інститут сексології та сексуального здоров'я

Розрахунок балів при оцінюванні

За поточну (практичну) складову оцінювання максимально: 40 балів за практичні, 10 балів – лекційні, 10 балів індивідуальне завдання. Всього: 60 балів	МК-1 – 20 балів МК-2 – 20 балів Всього: 40 балів
Усього за дисципліну максимально	100 балів
Оцінювання та структура оцінки бакалавра	Максимально для бакалавра: - за лекції – 10 б. (активність/ конспект); - за кожен лабораторну – 5 балів (виконане завдання, активність, засвоєний матеріал) Всього: 60 балів. Додатково: за індивідуальне наукове дослідження, оформлене в доповідь або статтю на конференцію (компенсація пропусків та часткове відпрацювання вивченого матеріалу) – 10 балів
Місце навчальної дисципліни в освітній траєкторії здобувача вищої освіти.	Дисципліна є вибірковою. Процес вивчення передбачає актуалізацію знань з анатомії та набуття й поглиблення знань психологічного, медико-біологічного, соціально-педагогічного наукового спектру.
Поєднання навчання та досліджень	Дослідницькі проекти виконуються у формі написання наукової статті або тез доповіді самостійно або у співавторстві за темами, що вивчаються та дотичною до них проблематикою майбутньої професії студента.
Правила та вимоги (політика)	
Дедлайни та перескладання	Відпрацювання відбувається шляхом виконання індивідуальної роботи, в тому числі волонтерської. Ліквідація академічної заборгованості здійснюється згідно «Порядку ліквідації академічних заборгованостей у НУВГП», http://ep3.nuwm.edu.ua/4273/ . Згідно цього документу реалізується право студента на повторне вивчення дисципліни чи повторне навчання на курсі. Перездача модульних контролів здійснюється згідно http://nuwm.edu.ua/struktorni-pidrozdili/navch-nauk-tsentr-

	<p>nezalezhnoho-otsiniuvannia-znan/dokumenty.</p> <p>Оголошення стосовно деєлайнів здачі та перездачі оприлюднюються на сторінці MOODLE https://exam.nuwm.edu.ua/</p>
Правила академічної доброчесності	<p>Всі студенти, співробітники та викладачі НУВГП мають бути чесними у своїх стосунках, що застосовується і поширюється на поведінку та дії, пов'язані з навчальною роботою. Студенти мають самостійно виконувати та подавати на оцінювання лише результати власних зусиль та оригінальної праці. Студенти, які порушують «Кодекс честі університету», не отримають бали за це завдання, а в разі грубих порушень, курс не буде їм зараховано, студенти будуть направлені на повторне вивчення.</p> <p>При здачі індивідуальних навчально-дослідницьких робіт може проводитись перевірка на плагіат.</p> <p>В цілому студенти та викладачі мають дотримуватись:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Положення про запобігання плагіату випускних кваліфікаційних робіт здобувачів вищої освіти зі змінами та доповненнями • Кодекс честі студентів • Кодекс честі наукових, науково-педагогічних і педагогічних працівників НУВГП • Положення про виявлення та запобігання академічного плагіату в НУВГП <p>http://nuwm.edu.ua/sp/akademichna-dobrochesnistj</p>
Вимоги до відвідування	<p>Студент зобов'язаний брати участь у всіх заняттях. Відпрацювати пропущені заняття можна шляхом подання звіту опрацювання теми самостійно та проведене дослідження. Форми звіту: презентації, конспекти, складені та виконані за темою різні види творчих завдань (картки з кейсами, тести, кросворди, інструкції, відео тощо)</p>
Неформальна та інформальна освіта	<p>Студенти мають право на перезарахування результатів навчання набутих у неформальній та інформальній освіті згідно відповідного положення http://nuwm.edu.ua/sp/neformalna-osvita.</p> <p>Студенти можуть самостійно на платформах Prometheus, Coursera, edEx, edEra, FutureLearn та інших опанувати матеріал для перезарахування результатів навчання. При цьому важливо, щоб знання та навички, що формуються під час проходження певного онлайн-курсу чи його частин, мали зв'язок з очікуваними навчальними результатами даної дисципліни та перевірялись в підсумковому оцінюванні.</p>
Правила отримання зворотної інформації про дисципліну	<p>Систематичний відгук студентів в анонімній формі та при бажанні в авторській (друкується студентами і подається викладачу) за питаннями: Що подобається в курсі та стилі викладача? Що є особливо цінним для майбутньої професії? Що і як можна покращити? Що особисто я хочу покращити при вивченні курсу?</p>
Оновлення	<p>Зміст даного курсу може оновлюватись не частіше, ніж щорічно, але не рідше одного разу на три роки.</p>
Навчання осіб з інвалідністю	<p>Можливість навчатися очно-дистанційно. Надається волонтерська підтримка іншими студентами.</p>

Лектор: Смольська Людмила Миколаївна, к.психол.н., доцент