

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**Волинський національний університет імені Лесі Українки**  
**Факультет Психології**  
**Кафедра практичної психології та психодіагностики**

**СИЛАБУС**  
**вибіркового освітнього компоненту**

**Психологія любові**  

---

**підготовки Бакалаврів**

Луцьк – 2025

**Силабус освітнього компоненту «Психологія любові»** для освітнього рівня бакалавр.

**Розробник:** Грицюк Ірина Михайлівна, кандидат психологічних наук, доцент кафедри практичної психології та психодіагностики.

**Погоджено**



Гарант освітньо-професійної програми:

Ірина ГРИЦЮК

**Програма навчальної дисципліни затверджена на засіданні кафедри практичної психології та психодіагностики.**

протокол № 1 від 27 серпня 2025 р.



Завідувач кафедри: \_\_\_

Людмила МАГДИСЮК

## I. Опис освітнього компонента

Таблиця 1

| Найменування показників               | Галузь знань, спеціальність, освітньо професійна програма, освітній рівень | Характеристика освітнього компонента   |
|---------------------------------------|--|--|
| Денна форма навчання                  | Бакалавр   | Вибіркова                              |
| Кількість годин/кредитів <u>150/5</u> |  | Рік навчання <u>2</u>                  |
|                                       |  | Семестр <u>3</u> ий _____              |
|                                       |  | Лекції <u>10</u> год.                  |
| ІНДЗ: <u>є</u>                        |  | Практичні (семінарські) <u>20</u> год. |
|                                       |  | Самостійна робота <u>110</u> год.      |
|                                       |  | Консультації <u>10</u> год.            |
|                                       | Форма контролю: залік  |  |
| Мова навчання українська              |  |  |

## II. Інформація про викладача

ППП Грицюк Ірина Михайлівна

Науковий ступінь кандидат психологічних наук

Вчене звання доцент

Посада доцент кафедри практичної психології та психодіагностики

Контактна інформація: мобільний телефон +380505392867;  
електронна адреса [hrytsuyk\\_ira@ukr.net](mailto:hrytsuyk_ira@ukr.net)

Дні занять згідно електронного розкладу <http://94.130.69.82/cgi-bin/timetable.cgi>

В разі додаткової потреби здобувача в консультації час погоджується з викладачем.

## III. Опис дисципліни

1. **Анотація до ОК.** Курс спрямований на поглиблення розуміння любові у всіх її проявах. На формування умінь більш значимих стосунків, що приносять глибоке внутрішнє задоволення. Адже, наукові дослідження, що стосуються щастя, психічного та фізичного здоров'я, вказують на важливість такого фактору, як міцність людських стосунків. Це практичний курс, який допоможе як особистісному так і професійному становленню майбутніх психологів.

**Пререквізити.** Вивчення дисципліни базується на дисциплінах загального циклу підготовки: Загальна психологія, Психологія сім'ї, Психотерапія, Диференціальна психологія, Психофізіологія, Психологія здоров'я, Соціальна психологія.

**Постреквізити:** психологічне консультування, психотерапія.

**Метою** ОК «Психологія любові» є:

- формування компетентності студентів в галузі психології взаємин з собою та оточуючими;
- вивчення впливу культури на формування стосунків та зокрема любові;
- вивчення емоційних потреб і того, що означає бути здоровою, зрілою та дорослою особистістю;
- сформувати навички на рівні нейробіології стосунків, що дозволяють підтримувати емоційний зв'язок з іншими;
- підвищити рівень психологічної компетентності студентів у розумінні механізмів формування різних рівнів та видів любові;
- можливих наслідків порушення любові.

**уміння:**

- аргументувати власні погляди на актуальні проблеми психології любові;
- аналізувати вплив різних рівнів та видів любові й емоційних станів, які при цьому виникають;
- використовувати психологічні знання при реалізації професійних функцій;
- мати уявлення про методи досліджень, принципів і механізмів створення тренінгових програм з тематики формування любові, позбавлення залежності від цього почуття, формування любові до себе;
- підбирати адекватний комплекс засобів та технологій забезпечення вивчення психології любові на робочому місці;
- володіти методами і прикладними аспектами психології любові;
- застосовувати різноманітні підходи для ефективної психодіагностики і організації практичних навичок;
- використовувати знання про особливості різних видів та проявів любові при реалізації професійних функцій.

Змістовний перелік **soft skills**, які формуються на ОК «Психологія любові»: емоційна чутливість – розпізнавання власних і чужих почуттів, глибше розуміння емоційних зв'язків. Вміння говорити про інтимні теми, потреби, очікування. Усвідомлення власних любовних сценаріїв, мотивацій, досвіду. Навички побудови довірливих стосунків – розвиток взаємності, підтримки, партнерства. Здатність зберігати особисті межі у близьких стосунках. Розуміння власної ідентичності, цінностей і потреб у любові. Та критичне мислення – аналіз соціальних стереотипів про кохання, романтику, гендерні ролі.

## 5. Структура навчальної дисципліни

Таблиця 2

| Назви змістових модулів і тем   | Усього    | Лекції   | Практичні | Лаб. | Сам. роб  | Конс | Форма контролю/ Бали |
|---|-----------|----------|-----------|------|-----------|------|----------------------|
| <b>Змістовий модуль 1. Любов як діагноз</b>   |           |          |           |      |           |      |                      |
| Тема 1: Феномен любові. Любов і її типи. Джерело і стилі любові   | 7         | 2        |           |      | 5         |      |                      |
| Тема 2: Любов – нормальне почуття здорової особистості. Чи любов як хвороба   | 7         |          | 2         |      | 5         |      | 7                    |
| Тема 3: Причини негативного ставлення до себе. Темна сторона внутрішньої дитини. «Капкан любові»                            | 7         | 2        |           |      | 5         |      |                      |
| Тема 4: Глибинні аспекти романтичної любові. Юнгіанська інтерпретація легенди Тристан та Ізольда                            | 7         |          | 2         |      | 5         |      | 7                    |
| Тема 5: Моделі любові за Маслоу, Фрейдом, Фромом та іншими видатними психологами та психотерапевтами. (Кеслер, Рейк та ін.) | 7         |          | 2         |      | 5         |      | 7                    |
| Тема 6: Теорія любові Дж. Лі. Стилi та кольори любові. Секс, сексуальність і любов.   | 7         |          | 2         |      | 5         |      | 7                    |
| Тема 7: Теорія любові Р. Дж. Стернберга (трикутник любові)  | 10        |          |           |      | 10        |      |                      |
| <b>Разом за модулем</b>   | <b>52</b> | <b>4</b> | <b>8</b>  |      | <b>40</b> | -    | <b>28</b>            |
| <b>Змістовий модуль 2. Нейробіологія гармонійних стосунків. Створення власного профілю</b>                                  |           |          |           |      |           |      |                      |
| <b>Тема 8 : Нейробіологія гармонійних стосунків. Ваші почуття та мій мозок</b>  |           | 2        | 2         |      | 10        | 2    | 7                    |

|   |            |           |           |   |            |           |     |
|---|------------|-----------|-----------|---|------------|-----------|-----|
| <b>Тема 9:</b> Відмінності формування любовних почуттів у чоловіків та жінок.                     |            |           | 2         |   | 5          |           | 7   |
| <b>Тема 10 :</b> «R» резонанс у стосунках. Роль у формуванні стосунків дзеркальної системи мозку. |            |           |           |   | 10         | 2         |     |
| <b>Тема 11 :</b> Оцінка стосунків за системою С. А.Р.Е.   |            |           | 2         |   | 10         |           | 7   |
| <b>Тема 12 :</b> Мови любові. Любов і закоханість.  |            |           | 2         |   | 5          |           | 7   |
| <b>Тема 13 :</b> Любов батьків до дітей. Метаморфози батьківської любові                          |            | 2         |           |   | 5          | 2         |     |
| <b>Тема 14:</b> Еволюція сексуального потягу. Стратегії пошуку партнера                           |            | 2         |           |   | 5          |           |     |
| <b>Тема 15.</b> Формування 4 нейронних шляхів для здорових стосунків                              |            |           | 2         |   | 10         | 2         | 7   |
| <b>Тема 16.</b> Створення індивідуального профілю Любові та стосунків                             |            |           | 2         |   | 10         | 2         | 7   |
| <b>Разом за модулем</b>   |            | <b>6</b>  | <b>12</b> |   | <b>70</b>  | <b>10</b> | 42  |
| <b>Інші види робіт</b>  |            |           |           |   |            |           | Бал |
| контрольна робота   |            |           |           |   |            |           | 10  |
| Інші види роботи (участь у семінарах та конференціях)   |            |           |           |   |            |           | 5   |
| написання статті/тез,   |            |           |           |   |            |           | 5   |
| Виконання ІНДЗ  |            |           |           |   |            |           | 5   |
| Представлення результатів самостійної роботи Р/ІРС  |            |           |           |   |            |           | 5   |
| <b>Всього годин/ Балів</b>  | <b>150</b> | <b>10</b> | <b>20</b> | - | <b>110</b> | <b>10</b> | 100 |

Форма контролю\*: ДС – дискусія, ДБ – дебати, Т – тести, ТР – тренінг, РЗ/К – розв’язування задач/кейсів, ІНДЗ/ІРС – індивідуальне завдання/індивідуальна робота студента, РМГ – робота в малих групах, МКР/КР – модульна контрольна робота/ контрольна робота, Р – реферат, а також аналітична записка, аналітичне есе, аналіз твору тощо.

### 6. Завдання для самостійного опрацювання.

- 1) Анатолій Некрасов «Любов. Життя».
- 2) Луїза Хей «Мудрість жінки».
- 3) Профілактика любовної залежності.
- 4) Створення терапевтичних казок на тему любові.

- 5) Погляди Еріка Берна на любов («Секс в людській любові»).
- 6) Зцілення внутрішньої дитини, як прояв істинної любові до себе.
- 7) 31 правило любові за Капелланом.
- 8) Дослідження на тему задоволеності стосунками серед пар, які утворювались через любов і у пар, які створювались з розрахунку (Пол Йелсм та Куріакосе Атапіллі).
- 9) Любов з першого погляду чи одержимість
- 10) Любов і сім'я.
- 11) Любов і взаємодія з партнерами.
- 12) Астропсихологія. Час розкриття серця (все робимо з любов'ю).

Чакральне малювання . Мандали.

- 13) Архетипи і способи вираження і прийняття любові.
- 14) Сімейні сценарії. Як взяти позитив і позбавитись архаїчних аспектів, що заважають розкриттю потенціалу любові.
- 15) Аромопсихологія: Запаховий код (створення ідеальних пар).
- 16) Використання МАК у роботі з запитам про любов.
- 17) Коли любові надто багато. Профілактика любовної залежності.
- 18) Любов до того, хто не любить.

## **7. Політика викладача щодо здобувача освіти**

### ***Вимоги викладача:***

- обов'язкове відвідування навчальних занять;
- активність студента під час практичних занять;
- своєчасне виконання завдань самостійної роботи;
- виконання модульних контрольних завдань;
- відпрацювання занять, що були пропущені або не підготовлені (незадовільні оцінки) на консультаціях;

Не допустимо:

- пропуск занять без поважних причин;
- запізнення на заняття;
- користування мобільним телефоном, планшетом чи іншими мобільними пристроями під час заняття (за винятком дозволу викладача при необхідності виконання певних завдань, передбачених навчальною дисципліною);

- порушення дисципліни;
- списування та плагіат.

Поточний контроль проводиться на кожному практичному занятті. Він передбачає оцінювання теоретичної підготовки здобувачів вищої освіти із зазначеної теми (у тому числі, самостійно опрацьованого матеріалу) під час роботи на практичних заняттях та набутих навичок під час виконання завдань практичних робіт. Критерії поточного оцінювання знань здобувачів на практичному занятті (оцінюється в діапазоні від 0 до 7 балів): 7-6 балів – завдання виконане в повному обсязі, відповідь вірна, наведено аргументацію, використовуються професійні терміни. 5-4 бали – завдання виконане, але обґрунтування відповіді недостатнє, у звіті допущені незначні помилки. 3-2 бали – завдання виконане частково, допущені значні помилки. 1 бал за доповнення разове чи проявлену активність. 0 балів – завдання не виконане. Всього здобувач освіти за роботу на практичних заняттях може отримати максимум 70 балів.

Виконання контрольної роботи, оцінюється в діапазоні від 0 до 10 балів. Викладачем оцінюється повнота розкриття питання, цілісність, системність, логічна послідовність, вміння формулювати висновки, акуратність оформлення письмової роботи, самостійність виконання.

Виконання ІНДЗ (це творча робота здобувача), яка може бути оцінена від 0 до 5 балів.

За результатами поточного оцінювання студент може набрати максимум 100 балів. В разі невиконання завдань, та не складання заліку за першою відомістю, усі бали студента анулюються. До другої відомості студент може виконати поставлені перед ним завдання та набрати необхідну кількість балів.

**Неформальна освіта дає змогу студентові отримати додаткові бали (0-10)** і представлена такими видами роботи: курси підвищення професійної компетентності за відповідною проблематикою (КППК) – 5 балів, УК – участь у конференції - 0-5 бали (якщо студент проводив майстерклас, воркшоп тощо, то отриманий бал 5, пасивна участь, але активно включався в заняття інших тренерів, написав Ессе, відгук на подію, брав участь у промоакціях наукової

події, - 4 бали; пасивна участь до 2 балів. Публікації наукових м-лів – 5 балів і т.п. Публікація у фаховому виданні 5 балів, тези – 3 балів.

Представлення результатів самостійної роботи Р/РС - 5 балів.

Студент має право на зарахування результатів навчання, отриманих у інформальній освіті, у кількості 0-5 балів.

Порядок та процедура визнання результатів навчання, отриманих у неформальній та/або інформальній освіті, здійснюється відповідно до п.3 Положення про визнання результатів навчання, отриманих у формальній, неформальній та/або інформальній освіті у Волинському національному університеті імені Лесі Українки (Наказ № 220-з від 29.06.2022 р.).

За об'єктивних причин (наприклад, хвороба, працевлаштування, міжнародне стажування) навчання може відбуватись в он-лайн формі за погодженням із керівником курсу.

#### ***Політика щодо академічної доброчесності***

Дотримання академічної доброчесності здобувачами освіти передбачає:

- Самостійне виконання навчальних завдань, завдань поточного та підсумкового контролю результатів навчання;

- Посилання на джерела інформації у разі використання ідей, розробок, тверджень, відомостей;

- Дотримання норм законодавства про авторське право і суміжні права; дотримання принципів та положень Етичного кодексу психолога (<http://nsj.gov.ua/files/1448287570%D0%95%D1%82%D0%B8%D1%87%D0%BD%0%B8%D0%B9%20%D0%BA%D0%BE%D0%B4%D0%B5%D0%BA%D1%81%20%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B0.docx.pdf>);

- Надання достовірної інформації про результати власної (наукової, творчої) діяльності, використані методики досліджень і джерела інформації.

За порушення академічної доброчесності (плагіат, фальсифікація, списування, обман тощо) здобувачі освіти можуть бути притягнені до академічної відповідальності: повторне проходження оцінювання (контрольна робота, іспит,

залік тощо); повторне проходження відповідного освітнього компонента освітньої програми; відрахування з Університету.

Усі письмові роботи перевіряються на наявність плагіату і допускаються до захисту із коректними текстовими запозиченнями не більше 25%. Списування під час контрольних робіт та екзаменів заборонені (в т.ч. із використанням мобільних пристроїв). Мобільні пристрої дозволяється використовувати лише під час он-лайн тестування (наприклад, програма Kahoot).

### ***Політика щодо дедлайнів та перескладання***

Роботи, які здаються із порушенням термінів без поважних причин, оцінюються на нижчу оцінку (75% від можливої максимальної кількості балів за вид діяльності балів). Перескладання модулів відбувається за наявності поважних причин (наприклад, лікарняний).

## **8. Підсумковий контроль**

На залік виносяться основні питання, що потребують творчої відповіді та вміння синтезувати отримані знання і застосовувати їх під час розв'язання практичних задач.

Форма проведення підсумкового контролю – усний залік.

### **ПЕРЕЛІК ПИТАНЬ, ЩО ВІНОСЯТЬСЯ НА ЗАЛІК**

1. Любов, як поняття. Вплив на формування любові культури.
2. Любов і її типи.
3. Джерело і стилі любові
4. Любов з позиції З. Фрейда
5. Любов з позиції Е. Берна
6. Любов з позиції Фрома
7. Любов з позиції Маслоу
8. Любов з позиції Кейлера
9. Любов з позиції Рейка
10. Любов з позиції Дж.Стернберга
11. Любов з позиції Дж.Лі
12. Глибинні аспекти романтичної любові.

13. Любов як хвороба
14. Транси внутрішньої дитини. «Капкан любові»
15. Нейробіологія гармонійних стосунків.
16. Метаморфози батьківської любові. Сімейні сценарії та Ролі.
17. Еволюція сексуального потягу. Стратегії пошуку партнера
18. Оцінка стосунків за системою С. А.Р.Е.
19. Мови любові. Любов і закоханість.
20. Профілактика любовної залежності.
21. Любов як страждання.
22. Методи роботи з любовними залежностями.
23. Профілактика любовної залежності.

Обов'язково: створити тренінг на тему Любові або Трансформаційну Гру.

### Шкала оцінювання

| Оцінка в балах | Лінгвістична оцінка | Оцінка за шкалою ECTS |  |
|----------------|---------------------|-----------------------|--|
|                |                     | Оцінка                | Пояснення                                  |
| 90–100         | Відмінно            | A                     | відмінне виконання                         |
| 82–89          | Дуже добре          | B                     | вище середнього рівня                      |
| 75–81          | Добре               | C                     | загалом хороша робота                      |
| 67–74          | Задовільно          | D                     | непогано                                   |
| 60–66          | Достатньо           | E                     | виконання відповідає мінімальним критеріям |
| 1–59           | Незадовільно        | Fx                    | Необхідне перескладання                    |

### VII. Рекомендована література та інтернет-ресурси

1. Ліндсі К. Гібсон Дорослі діти емоційно незрілих батьків. Як позбутися психологічних травм дитинства, полюбити себе та інших. Київ: Видавництво Наталії Переверзевої, 2022. 224с.
2. Ліндсі К. Гібсон Вільні діти емоційно незрілих батьків. Як встановлювати кордони, активно діяти та проявляти себе у світі. Київ: Видавництво Наталії Переверзевої, 2022. 224 с.

3. Грицюк І.М. Психофізіологія. Луцьк : Вежа-Друк, 2021. 322с.
4. Грицюк І.М., Федоренко Р.П., Магдисюк Л.І. Психологія сімейних взаємин: теорія та практика. Луцьк: Вежа-Друк, 2022. 252 с.
5. Грицюк І. М., Магдисюк Л.І. Дослідницькі методи в різних галузях практичної психології: навч. посібник. Луцьк: Вежа-Друк, 2022. 248 с.
6. Гері Чепмен П'ять мов любові. Київ: Свічадо, 2021. 213 с.
7. Ліза Теркерст Небажана. Жити в любові, навіть, якщо почуваєшся гірше за інших, відкинутою та самотньою. Київ: Свічадо, 2021. 345 с.
8. Темплар Р. Правила любові. Як побудувати щасливі та приємніші стосунки. Київ: КМ-Букс, 2022. 272 с.
9. Iryna Hrytsiuk, Liudmyla Mahdysiuk, Tryhub Halyna, Khnykina Oksana and Zameliuk Mariia Psychological Readiness of Young People for Early Marriage: Desires and Reality, *Youth Voice Journal*, Great Britain: 2022. P. 1-21. ISSN