

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Волинський національний університет імені Лесі Українки
Факультет психології
Кафедра педагогічної та вікової психології

СИЛАБУС

вибіркового освітнього компонента

**КОНСТРУКТИВНА ПСИХОЛОГІЯ САМОЗБЕРЕЖЕННЯ,
КОМПЕНСАЦІЇ ТА РЕАБІЛІТАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ**

підготовки **ДОКТОРА ФІЛОСОФІЇ**

спеціальності **С4 ПСИХОЛОГІЯ**

освітньо-наукової програми

ПСИХОЛОГІЯ ОСОБИСТОСТІ: ГЕНЕЗА, ЗДОРОВ'Я, БЕЗПЕКА

ЛУЦЬК 2026

Силабус вибіркового освітнього компонента «КОНСТРУКТИВНА ПСИХОЛОГІЯ САМОЗБЕРЕЖЕННЯ, КОМПЕНСАЦІЇ ТА РЕАБІЛІТАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ» підготовки доктора філософії, галузі знань *С Соціальні науки, журналістика, інформація та міжнародні відносини, спеціальності С4 Психологія*, за освітньо-науковою програмою *«Психологія особистості: генеза, здоров'я, безпека»*.

Розробник: Вірна Ж.П., доктор психологічних наук, професор кафедри педагогічної та вікової психології

Погоджено

Гарант освітньо-наукової програми:



Вірна Ж.П.

Силабус освітнього компонента затверджено на засіданні кафедри педагогічної та вікової психології

протокол № 6 від 28 січня 2026_р.

Завідувач кафедри:



Гошовський Я.О.

I. Опис освітнього компонента

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, освітньо-професійна /освітньо-наукова/освітньо-творча програма, освітній рівень	Характеристика освітнього компонента
Очна форма здобуття освіти	Галузь знань С Соціальні науки, журналістика, інформація та міжнародні відносини; Спеціальність С4 Психологія, Освітньо-наукова програма «Психологія особистості: генеза, здоров'я, безпека»; Освітній рівень: Доктор філософії	Вибірковий
Кількість годин/кредитів 120 / 4		Рік навчання: 2026-2027
		Семестр <u>1-ий</u>
		Лекції 10_год.
ІНДЗ: <u>є/немає</u>		Практичні 14_год. Лабораторні - _год. Індивідуальні - год.
		Самостійна робота 88_год.
		Консультації 8_год.
Форма контролю: залік/екзамен		
Мова навчання: українська		

II. Інформація про викладача



Прізвище, ім'я та по батькові: **Вірна Жанна Петрівна**

Науковий ступінь: **доктор психологічних наук**

Вчене звання: **професор**

Посада: **професор кафедри педагогічної та вікової психології**

Контактна інформація:

Virna.Zhanna@vnu.edu.ua

Дні занять:

<https://ps.vnu.edu.ua/cgi-bin/timetable.cgi?n=700>

III. Опис освітнього компонента

1. Анотація ВОК.

Курс спрямований на висвітлення основних теоретико-методологічних аспектів конструктивної психології самозбереження, компенсації та реабілітації у просторі психотерапевтичного дискурсу та ознайомлення з експериментальною стратегією і тактикою комплексних психологічних досліджень з конструювання (проектування) психологічних новоутворень людини. У курсі охоплено аналіз базових функціональних конструктів самозбереження, компенсації та реабілітації особистості та їх онтологічне призначення у житті людини; виокремлено центральні позиції конструктивного психологічного втручання в життя людини засобами психотерапії та психологічного консультування.

Програма містить результати з міжнародного наукового стажування за темою «Особистісна безпека в переживанні соціальної травми: оптимізація організаційних умов освіти і психотерапії» при Папському католицькому університеті Парани (м. Курітіба, Бразилія).

2. Мета і завдання освітнього компонента.

В ході ознайомлення із освітнім компонентом буде можливість методологічно відрефлексувати базові знання із психології самозбереження, компенсації та реабілітації особистості та визначити теоретико-методологічні аспекти конструктивної психології життя у просторі психотерапевтичного дискурсу та ознайомлення з експериментальною стратегією і тактикою комплексних психологічних досліджень з конструювання (проектування) психологічних новоутворень людини. До основних завдань належать: визначення життєвих сенсів та побудова мотиваційно-ціннісних векторів життя, розуміння реальності життя у свідомому та несвідомому вимірі, отримання життєвої компетентності та організація життєвого простору; здійснювати пошук, опрацювання та аналіз професійно важливих знань із різних джерел із використанням сучасних інформаційно-комунікаційних технологій; розробляти просвітницькі матеріали та освітні програми, впроваджувати їх, отримувати зворотній зв'язок, оцінювати якість; розуміння мети професійного й особистісного розвитку, оцінювання власних потенційних можливостей та обраних способів і шляхів розв'язання поставлених завдань.

3. Soft skills.

Освітній компонент спрямований на розвиток:

- ☐ Здатності організовувати та реалізовувати просвітницьку та освітню діяльність для різних категорій населення у сфері психології.
- ☐ Здатності і готовності приймати відповідальність за свої рішення в межах професійної компетенції у тому числі в ситуаціях ризику, виробляти нестандартні рішення в складних ситуаціях й досягати їх реалізації.
- ☐ Здатності і готовності адаптуватися до нових ситуацій, переоцінювати накопичений досвід, аналізувати свої професійні можливості, готовність до активної професійної мобільності.

4. Структура освітнього компонента.

Назви змістових модулів і тем	Лекції	пр.зан.	лаб.зан.	сам. робота	Конс	*Форма контролю / бали
Змістовий модуль I. Конструктивна психологія: самозбереження, компенсація та реабілітація						
Тема 1. Конструктивна психологія в системі психологічного знання	2	2		8		опитування (2 бала); дискусія (2 бала); розв'язування задач/кейсів (6 бала); підготовка реферату (2 балів);
Тема 2. Конструктивна психологія самозбереження людини	2	3		20	2	опитування (2 бала); дискусія (2 бала); розв'язування задач/кейсів (6 бала); підготовка реферату (2 балів);
Тема 3. Конструктивна психологія компенсації в поведінці людини	2	3		20	2	опитування (2 бала); дискусія (2 бала); розв'язування задач/кейсів (6 бала); підготовка реферату (2 балів);
Тема 4. Конструктивна психологія реабілітації особистості	2	3		20	2	опитування (2 бала); дискусія (2 бала); розв'язування задач/кейсів (6 бала); підготовка реферату (2 балів);
Тема 5. Прикладні питання конструктивної психології: віковий та клінічний ракурси	2	3		20	2	опитування (2 бала); дискусія (2 бала); розв'язування задач/кейсів (6 бала); підготовка реферату (2 балів);
Разом за модулем 1	10	14		88	8	120/60
Види підсумкових робіт						Бал
Модульна контрольна робота						40
Всього годин / Балів						120/100

5. Завдання для самостійного опрацювання.

Написання реферату (обсягом 10-12 сторінок, структурованим за планом, з використанням наведеного списку літератури).

Реферат. Важливим засобом у засвоєнні знань є написання рефератів та виголошення реферативної доповіді. Тематика рефератів пропонується за визначеними темами практичних занять та СРС. Мета реферативної доповіді полягає у засвоєнні здобувачами освіти основних аспектів розкритої у реферативному дослідженні теми, формуванні запитань, проведенні дискусії. На практичному занятті рекомендується обговорювати не більше двох рефератів.

Вимоги до реферату: обсяг – 10-12 аркушів формату А4; структура – вступ, основна частина, висновок, список використаних джерел.

У вступі розкривається актуальність теми, визначається мета, в основній частині містяться основні положення дослідження, що розкривають тему, у висновку викладаються основні положення та пропозиції автора, що впливають із розгляду теми. Реферативна доповідь та участь в її обговоренні можуть бути предметом окремого оцінювання викладачем або враховуватись ним при оцінці інших форм контролю.

При вивченні тем винесених на самостійне вивчення здобувач освіти повинен виконати одну із запропонованих *тем рефератів*:

1. Конструктивна поведінка в кризових і стресових ситуаціях.
2. Функціональні характеристики конструктивних і дезадаптивних реакцій в житті людини.
3. Конструктивна психологія як психологічна допомога людині у побудові майбутнього.
4. Методологічні зони перетину конструктивної, позитивної та гуманістичної психології.
5. Самозбереження, резильєнтність і мотивація виживання.
6. Самозбереження в умовах втрат і невизначеності.
7. Самозбереження і масові стресові фактори небезпеки.
8. Самозбереження в умовах війни та колективні стратегії виживання.
9. Компенсація як основа конструктивної ідентичності.
10. Компенсація і посттравматичне зростання.
12. Ризики нав'язування компенсаційних стратегій.
13. Реабілітація в межах кризи ідентичності після втрат і травм.
14. Масові травми і довготривала реабілітація.
15. Психологічна реабілітація як конструктивний процес відновлення особистісної цілісності.
16. Психологічна реабілітація та ризики хроніфікації дезадаптації.
17. Конструктивна психологія як ресурсно-орієнтований підхід у роботі з різними віковими групами.
18. Конструктивне функціонування особистості в умовах вікових і життєвих криз.
19. Можливості конструктивної психології у клінічній практиці роботи з психічними розладами.
20. Конструктивна психологія старіння: підтримка активності та психологічної цілісності

IV. Політика оцінювання

При вивченні вибіркового освітнього компоненту «Поведінковий аналіз: концепції, моделі, практичні технології» здобувач освіти виконує завдання згідно з навчальним планом та у відповідності до програми силабусу, що включають відвідування лекцій та практичних занять, опрацювання інформаційних джерел та літератури, підготовку відповідей згідно плану практичних занять, а також обґрунтовану участь в аналізі та дискусіях, розв'язання проблемних завдань (психотерапевтичних ситуацій) та виконання завдань самостійної роботи.

Освітній компонент складається з 1-го змістового модуля і передбачає перевірку якості його засвоєння. Кожна з тем змістового модуля оцінюється від 0 до 12 балів. Семестровий залік викладач виставляє за умови виконання здобувачем освіти завдань, передбачених силабусом ОК. Мінімальна позитивна кількість балів – 60. Здобувач освіти може додатково скласти на консультаціях із викладачем ті теми, які він пропустив протягом семестру (з поважних причин), таким чином покращивши свій результат рівно на ту суму балів, яку було виділено на пропущені теми.

Загальна оцінка за курс складається як алгебраїчна сума оцінок за змістовий модуль: поточне оцінювання (практичні заняття, самостійна робота, ІНДЗ); модульна контрольна робота. Максимальний рейтинговий бал за роботу протягом семестру може становити **100**.

Здобувач освіти зобов'язаний дотримуватись принципів академічної доброчесності, а саме: самостійності виконання індивідуальних завдань, плагіату, використання заборонених допоміжних матеріалів під час контрольних заходів. Щодо політики дедлайнів та перескладання, то здобувач повинен чітко дотримуватися графіку здачі матеріалів (допускається в онлайн і офлайн форматі).

В оцінюванні ОК враховуються результати навчання, які отримані у формальній (курси, сертифікати від акредитованих установ), неформальній (онлайн-курси, тренінги тощо) та інформальній (самоосвіта, власний досвід роботи тощо) за умови пред'явлення відповідних документів (сертифікатів, дипломів тощо). Також здобувач освіти може отримати додаткові (бонусні) бали за активну участь у наукових заходах, які тематично пов'язані з освітнім компонентом та підготовку доповідей і презентацій (до 10 % від максимальної кількості балів).

V. Підсумковий контроль

Усі види навчальної діяльності здобувача освіти оцінюються в балах. Сумарна кількість балів, яку отримує здобувач освіти при складанні модулів за 100-бальною шкалою визначає його підсумкову оцінку.

Оцінка в балах	Лінгвістична оцінка
90-100	зараховано
82-89	
75-81	
67-74	
60-66	
0-59	Не зараховано

Питання до заліку:

1. Конструктивна психологія: об'єкт, предмет і завдання.
2. Історичні передумови становлення конструктивної психології.
3. Основні принципи конструктивної психології.
4. Конструктивне функціонування особистості: ключові ознаки.
5. Перспективи розвитку конструктивної психології.
6. Поняття самозбереження в психології: біологічні, психологічні та соціальні аспекти.
7. Самозбереження як прояв конструктивного функціонування людини: відповідальність за власне життя і ментальне здоров'я.
8. Психологічні механізми самозбереження: страх, тривога, саморегуляція і прогнозування наслідків.
9. Базові ознаки конструктивної самозбережувальної поведінки.
10. Самозбереження і психологічна допомога.
11. Поняття компенсації в психології: норма і патологія.
12. Психологічні механізми компенсації: самооцінка, саморегуляція і самоконтроль.
13. Поведінкова компенсація та її функціональні межі.
14. Компенсація в умовах втрат і кризових періодів.
15. Надкомпенсація та її соціально схвалювальні форми.
16. Поняття реабілітації в психології. Реабілітація в системі психологічної допомоги.
17. Конструктивний підхід до реабілітації: орієнтація на ресурси і потенціал особистості.
18. Психологічні механізми реабілітації: саморегуляція і відновлення контролю.
19. Психологічні наслідки кризових та травматичних подій. Ризики повторної травматизації.
20. Соціальний контекст реабілітації: соціальна підтримка, реінтеграція та стигматизація.
21. Конструктивне функціонування на різних етапах життя. Вікові ресурси, кризові періоди як точки зростання.
22. Конструктивна психологія дитячого та підліткового віку.
23. Конструктивна психологія дорослості та пізньої дорослості.
24. Клінічний ракурс конструктивної психології. Орієнтація на збережені функції та ресурси.

25. Конструктивна психотерапія при адаптаційних порушеннях, рання інтервенція і профілактика.

VII. Рекомендована література та інтернет-ресурси

Основна:

1. Вірна Ж.П. (2023). Конструктивна психологія як технологія перетворення психіки людини. *Психологічні перспективи*. Вип. 41. 41–54. DOI: <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2023-41-vir>.

2. Конструктивне розгортання життєвого та професійного шляху: самозбереження, компенсація та реабілітація особистості у віковому та клінічному ракурсі (2025) : кол. моногр. / Ж. Вірна, Н. Коструба, Ю. Паскевська [та ін.] ; за заг. ред. Ж. Вірної. Луцьк: ФОП Мажула Ю. М.

Додаткова:

1. Virna Zh. (2023). O instinto de autopreservação como manifestação da segurança psicológica da pessoa. Modern methods for the development of science : Abstracts of I International Scientific and Practical Conference. Haifa (Israel). 334-336. [електрон. ресурс] ; режим доступу : <https://eu-conf.com/wp-content/uploads/2023/01/MODERN-METHODS-FOR-THE-DEVELOPMENT-OF-SCIENCE.pdf>

2. Вірна Ж.П., Лазько А.М. (2023). Резильєнтність та адаптація до умов воєнного часу. *Психологія ревіталізації: вікові та педагогічні виміри монографія* ; за заг. ред. Я. Гошовського. Луцьк : Волинський національний університет імені Лесі Українки. 83-106. ISBN 978-617-8279-11-0

3. Вірна Ж.П. (2023). Життєстійкість як фактор збереження психічного здоров'я і психологічної безпеки в умовах воєнного часу. *Science and society: trends of interaction : collective monograph* / Compiled by V. Shpak; Chairman of the Editorial Board S. Tabachnikov. Sherman Oaks, California : GS Publishing Services. 171-181 ; режим доступу : https://www.eo.kiev.ua/resources/arhivMonographs/mono_2023_12.pdf

4. Вірна Ж.П. (2023). Соціальний самоконтроль як ментальний ресурс подолання стресу студентами в умовах воєнного стану. *Актуальні проблеми освіти і науки в умовах війни: мат. І-ої наук.-прак. онлайн-конференції з міжнар. участю* / упор. В. Шпак ; за загальною редакцією С. Табачнікова. Київ : ДП «Експрес-об'ява». 83-89 ; <https://lib.udau.edu.ua:8443/server/api/core/bitstreams/051e4cc2-a540-41c5-8c56-28cae4eb7f8e/content>

5. Virna Zh. (2023). Segurança psicológica de uma pessoa: diacronia do instinto de autopreservação à organização construtiva da vida. *KELM*. №5 (57). 89-97 ; <https://kelmczasopisma.com/ua/jornal/84>

6. Вірна Ж.П. (2024). Ментальні ресурси: теоретична експлікація структурно-функціональної організації. *Contemporary Ukrainian science: theoretical and practical achievements : collective monograph* / Compiled by V. Shpak; Chairman of the Editorial Board S. Tabachnikov. Sherman Oaks, California : GS Publishing Services. 162-168 ; https://www.eo.kiev.ua/resources/arhivMonographs/mono_2024_18/mono_2024_18.pdf ; DOI: [10.51587/9798-9866-95990-2024-018-162-168](https://doi.org/10.51587/9798-9866-95990-2024-018-162-168)

7. Вірна Ж.П., Марчук Р. (2024). Смысловий конфлікт молодості під час війни: довіра, ідентичність та гідність. *Перспективи та інновації науки (серія Педагогіка, Психологія, Медицина)*. № 7(41). 643-658 ; DOI:[https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-7\(41\)](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-7(41))

8. Вірна Ж.П. (2025). Імідж та споживацтво постмодерних дітей під час війни. *Education and science: theory&praxis : collective monograph* / Compiled by V. Shpak; Chairman of the Editorial Board S. Tabachnikov. Sherman Oaks, California : GS Publishing Services. 172-180 ; DOI: [10.51587/9798-9917-51919-2025-022-172-180](https://doi.org/10.51587/9798-9917-51919-2025-022-172-180)

9. Вірна Ж.П. (2025). Образ майбутнього в клінічній модальності психологічної допомоги. Актуальні проблеми психології особистості та міжособистісних взаємин: матеріали XVII Міжнародної науково-практичної конференції / за ред. С.Д. Максименка, Л.А. Онуфрієвої. Кам'янець-Подільський : Видавець Ковальчук О.В. 230-233.
10. Вірна Ж.П. (2025). Автономність людини: діалектика оптимального функціонування. Соціально-психологічні ресурси особистості в екстремальних умовах: мат. Всеукр. наук.-практ. конференції, м. Київ, Львів –Торунь : Liha-Pres, 2025 ; <http://catalog.liha-pres.eu/index.php/liha-pres/catalog/view/399/12879/28993-1>
11. Ivanashko, O., Lysenko, S., Eyng, A. M., Virna, Z., & Volkov, K.(2025) Does Personal Autonomy Help Adaptation Of Youth To The Conditions Of War?, *Youth Voice Journal*, 15(4), 47-57, ISBN (ONLINE): 978-1-80463-076-1
12. Virna Zh., Eyng A.M. (2025). Humam rights in humanitarian contexts: socio-psychological analysis of personal security in the experience of social trauma. *Психологічні перспективи*. Вип. 45. 199-209. <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2025-45-vir>
13. Вірна Ж.П. (2025). Деприваційні ризики рекурентних життєвих стресів. *Перспективи та інновації науки (серія Педагогіка, Психологія, Медицина)*. 10(56). 1371-1382.
14. Besika A. A nomothetic theory of well-being: four functional abilities that promote psychological stability and resilience. *Current Psychology* (2024) 43:11170–11181 <https://doi.org/10.1007/s12144-023-05225-5>
15. Schäfer, S.K., Supke, M., Kausmann, C. *et al.* A systematic review of individual, social, and societal resilience factors in response to societal challenges and crises. *Commun Psychol* 2, 92 (2024). <https://doi.org/10.1038/s44271-024-00138-w>
16. Tomasulo D. (2023). *The Positivity Effect*. New Harbinger Publications. ISBN 9781648481116