

## СИЛАБУС ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА

### СХЕМА -ТЕРАПІЯ

<b>Рівень вищої освіти</b>	<u>II (магістерський) рівень вищої освіти / III (освітньо-науковий) рівень</u>
<b>Освітньо-професійна програма</b>	Клінічна психологія / Психологія забезпечення ментального здоров'я / Психологія
<b>Кафедра</b>	Клінічної психології
<b>Кількість кредитів</b>	3 кредити ЄКТС
<b>Форма контролю</b>	Залік
<b>Мова викладання</b>	Українська
<b>Розробники курсу</b>	Тетяна Ряховська
<b>Контактна інформація</b>	TLRyakhovska@gmail.com

### ЗАГАЛЬНА ІНФОРМАЦІЯ ПРО ОСВІТНІЙ КОМПОНЕНТ

Метою освітнього компонента є: формування системних знань про теоретичні засади та практичні інструменти схема-терапії для ефективної роботи зі стійкими психологічними проблемами, зокрема з розладами особистості, хронічною депресією та тривогою.

Завданнями освітнього компонента є:

- Сформувати цілісне уявлення про теоретичні основи схема-терапії, її інтегративний характер та місце серед сучасних психотерапевтичних підходів.
- Забезпечити глибоке розуміння ключових концепцій: базові емоційні потреби, ранні дезадаптивні схеми, копінг-стратегії та схема-режими.
- Проаналізувати зв'язок між незадоволенням базових потреб у дитинстві, типами прив'язаності та формуванням специфічних схем і режимів.
- Сприяти розвитку професійної рефлексії та самоаналізу через призму схема-терапевтичної моделі.
- Сприяння професійному розвитку шляхом підвищення якості роботи та розширення практичного інструментарію.

### ЗМІСТ ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА

#### Тема 1. Концептуальна модель схема-терапії.

Лекція 1. Вступ у схема-терапію. Основи схема-терапії. Ключові теоретичні положення. Історичний контекст виникнення методу та його місце серед інших напрямів терапії.

Лекція 2. Походження схем. Етіологія ранніх дезадаптивних схем. Базові емоційні потреби дитини, як ключовий фактор у формуванні схем. Дитячий досвід, зокрема незадоволення базових емоційних потреб, взаємодія з батьками та значущими дорослими. Вроджений темперамент дитини.

Лекція 3-4. Ранні дезадаптивні схеми. Глибокий аналіз 18 ранніх дезадаптивних схем, згрупованих у п'ять сфер. Визначення, типові переконання та емоції, поведінкові прояви та вплив схем на життя людини.

Лекція 5-7. Концепція схема-режимів. Поняття схема-режимів, тимчасових емоційних станів та моделей поведінки, які активуються в конкретних ситуаціях. Дитячі, батьківські, копінгові та здорові режими, їх взаємодія. Діагностика та побудова терапевтичної стратегії.

## Тема 2. Етапи та планування схема-терапії.

Лекція 8-10. Робота з режимами схем. Моделі режимів у схема-терапії. Ідентифікація та концептуалізація домінуючих режимів клієнта. Стратегії та техніки роботи з кожною групою режимів: валідація потреб вразливої дитини, протистояння вимогам караючих та вимогливих батьківських режимів, а також на подолання дезадаптивних копінгових стратегій.

## ПОЛІТИКА КУРСУ

Формат навчання. Zoom Meetings / Zoom Webinars — використовується як основна платформа для проведення лекційних, семінарських (практичних) занять у дистанційному форматі.

Правила поведінки. Повага до колег, етична комунікація, активна участь у групових завданнях. Під час онлайн-занять бажано вмикати мікрофон/камеру, дотримуватись етикету.

## ОЦІНЮВАННЯ

Вид діяльності здобувача вищої освіти	Кількість балів	Максимальна кількість балів (сумарна)
<b>Поточне оцінювання</b>		
Практична задача 1	4	20
Практична задача 2	40	40
<b>Сума балів</b>		<b>60</b>
<b>Підсумкове оцінювання з формою контролю залік</b>		
Виконання умов академічної дисципліни	20	20
Відповідь на питання підсумкового контролю	20	20
<b>Сума балів</b>		<b>40</b>
<b>Загальна сума балів</b>		<b>100</b>

## МЕТОДИ НАВЧАННЯ

Курс буде викладений у формі лекцій (14 год.) та практичних (6 год.)/практичних контактних занять (4 год.), організації самостійної роботи студентів (66 год.).

Під час викладання дисципліни використовуються наступні методи навчання: словесні (лекція, пояснення, бесіда), наочні (ілюстрація, демонстрація), практичні (аналіз кейсів, виконання практичних завдань), а також інтерактивні техніки та методики.

## РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА

1. Арнц, А., Якоб, Г. Практичний посібник зі схема-терапії (Schema Therapy in Practice: An Introductory

- Guide to the Schema Mode Approach). (Сучасний посібник, що фокусується на роботі з режимами).
2. Ван Вреесвік, М., Броерсен, Дж., Надау, М. Довідник зі схема-терапії: теорія та практика (Handbook of Schema Therapy: Theory, Research, and Practice). (Збірник статей, що містить детальний опис специфічних інтервенцій).
  3. Рафаелі, Е., Бернштейн, Д., Янг, Дж. Схема-терапія. Відмінні риси (Schema Therapy: Distinctive Features).
  4. Фаррелл, Дж., Райсс, Н., Шоу, А. Досвід схема-терапії в групах: посібник для практиків (The Schema Therapy Clinician's Guide: A Complete Resource for Building and Delivering Individual, Group and Integrated Schema Mode Treatment Programs). (Особливо корисно для розуміння технік у груповому форматі).
  5. Янг, Дж., Клоско, Дж. Прорвися крізь старі шаблони (Reinventing Your Life). (Книга, орієнтована на широке коло читачів, яка простою мовою пояснює концепції схем і дає практичні поради).
  6. Янг, Дж., Клоско, Дж., Вайсхаар, М. Схема-терапія. Посібник для практиків (Schema Therapy: A Practitioner's Guide). (Це фундаментальна праця, яка є обов'язковою для глибокого розуміння методу).