

КИЇВСЬКИЙ ІНСТИТУТ СУЧАСНОЇ ПСИХОЛОГІЇ ТА ПСИХОТЕРАПІЇ

КАФЕДРА КЛІНІЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА СОЦІАЛЬНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

РОБОЧА ПРОГРАМА ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА

Схема -терапія

Освітній рівень II (магістерського) рівня вищої освіти / III (освітньо-науковий) рівень
(назва рівня вищої освіти)

Галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки /
C Соціальні науки, журналістика, інформація та міжнародні відносини
(шифр і назва галузі знань)

Спеціальність 053 Психологія / C4 Психологія
(код й найменування спеціальності)

Освітня програма Клінічна психологія / Психологія забезпечення ментального здоров'я /
Психологія

Розробник: Тетяна РЯХОВСЬКА, доктор філософії в галузі психології, доцент кафедри клінічної психології

Робоча програма затверджена
на засіданні кафедр

клінічної психології та соціальної психології

протокол № 10 від 23 червня 2025 року

Завідувач кафедри
клінічної психології


(підпис)

Ірина ЛИСЕНКО
(ім'я та прізвище)

Завідувач кафедри
соціальної психології



(підпис)

Дар'я ТРОФІМОВА
(ім'я та прізвище)

Розглянуто на засіданні Ради якості вищої освіти

протокол № 5 від 30 червня 2025 року

Голова РЯВО


(підпис)

Наталія ЗАВ'ЯЗКІНА
(ім'я та прізвище)

ВСТУП

Робоча програма освітнього компонента «Схема-терапія» розроблена на основі Методичних рекомендацій до розроблення і оформлення робочої програми освітньої компоненти, затвердженої Вченою Радою Київського інституту сучасної психології та психотерапії від 22 лютого 2024 року, протокол №7.

1. ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Статус освітнього компонента – вибірковий.

Обсяг освітнього компонента – 3.0 кредитів ЄКТС.

Семестровий контроль – залік

Мета, завдання освітньої компоненти.

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.

Результати навчання здобувачів за освітнім компонентом

Після завершення вивчення освітнього компонента здобувачі вищої освіти здатні:

Пояснювати теоретичні засади схема-терапії, її місце серед сучасних психотерапевтичних підходів і зв'язок із когнітивно-поведінковою та гуманістичною традиціями.

Розрізняти ключові поняття схема-терапії: ранні дезадаптивні схеми, схематичні домени, режими схем та стратегії копіngu.

Аналізувати походження ранніх дезадаптивних схем у контексті дитячого досвіду, прив'язаності та базових емоційних потреб.

Інтерпретувати прояви схем і режимів схем у поведінці, емоційних реакціях і міжособистісних стосунках клієнта.

Застосовувати базові техніки схема-терапії (когнітивні, емоційні, поведінкові) у межах навчальних і супервізійних форматів.

Проектувати та обґрунтовувати індивідуальну логіку схема-терапевтичної роботи відповідно до психологічного запиту.

Аналізувати кейси з використанням концептуалізації в термінах схем і режимів.

Дотримуватися принципів професійної етики, безпеки та меж компетенції у застосуванні елементів схема-терапії.

Критично оцінювати можливості та обмеження схема-терапії в роботі з різними психологічними проблемами.

Аргументувати значення схема-терапії як ефективного підходу до роботи з хронічними емоційними труднощами та міжособистісними патернами.

2. ПРОГРАМА ОСВІТНЬОЇ КОМПОНЕНТИ

Структура освітньої компоненти

№ теми	Назва розділів і тем	Кількість годин					
		Всього	Аудит.	у тому числі			
				Лекції	Прак.	Інд. Конс.	С.р.
1	Тема 1. Концептуальна модель схема-терапії	49	17	14	2	1	32
2	Тема 2. Етапи та планування схема-терапії	41	9	6	2	1	32
Всього годин		90	26	20	4	2	64

Зміст освітньої компоненти

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. Література [3,6]

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. Література [5,6]

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. Література [5,6]

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. Література [1,6]

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. Література [1,2,4]

Теми практичних (семінарських) занять освітньої компоненти

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Тема 1. Концептуальна модель схема-терапії	
	Семінар 1. Базові емоційні потреби. <i>Література [1,3,5,6]</i> <i>Практична задача №1: Аналіз кейсу (історії дитячих спогадів, незадоволені базові емоційні потреби). Література [1,3,5,6]</i>	2
2	Тема 2. Етапи та планування схема-терапії	
	Семінар 2. Діагностика та самопізнання. <i>Література [1,2,4]</i> <i>Практична задача №2: Заповнити опитувальники (Базові емоційні потреби, YSQ-L3, SMI). За результатами отриманих даних написати розгорнуте есе на одну з запропонованих тем. Література [1,2,4]</i>	2
Разом		4

Самостійна робота освітньої компоненти

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Тема 1. Концептуальна модель схема-терапії. <i>Завдання 1. Скласти конспект за тематичним планом з використанням теоретичного матеріалу лекцій, презентацій, рекомендованої літератури, самостійно визначених додаткових матеріалів. Література [1-6]</i> <i>Завдання 2. Опрацювати теоретичний матеріал для підготовки до практичних занять та заліку. Література [1-6]</i>	32
2	Тема 2. Етапи та планування схема-терапії. <i>Завдання 1. Скласти конспект за тематичним планом з використанням теоретичного матеріалу лекцій, презентацій, рекомендованої літератури, самостійно визначених додаткових матеріалів. Література [1-6]</i> <i>Завдання 2. Опрацювати теоретичний матеріал для підготовки до практичних занять та заліку. Література [1-6]</i>	32

3. ІНСТРУМЕНТИ, ОБЛАДНАННЯ ТА ПРОГРАМНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ, ВИКОРИСТАННЯ ЯКИХ ПЕРЕДБАЧАЄ НАВЧАЛЬНА ДИСЦИПЛІНА

Технічні засоби та обладнання: екранні (електронні презентації, віртуальні зали для відпрацювання практичних навичок), комп'ютерні (комп'ютери, планшети, освітні платформи, електронні бібліотеки).

Програмне забезпечення: системне ПЗ (Операційні системи, драйвери), освітні платформи (LMS) для дистанційного навчання, керування курсами (Zoom).

4. МЕТОДИ НАВЧАННЯ

Курс буде викладений у формі лекцій (20 год.) та практичних (4 год.) занять, організації самостійної роботи студентів (64 год.). Протягом курсу передбачено проведення індивідуальних консультацій (2 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.

5. ЗАСОБИ ДІАГНОСТИКИ ТА РЕЙТИНГОВА СИСТЕМА ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ

Засоби оцінювання та методи демонстрування результатів навчання

Засобами оцінювання та методами демонстрування результатів навчання освітнього компонентає:

Методи поточного контролю: Проводиться з метою оцінювання результатів навчання протягом семестру і включає систематичний моніторинг навчальних досягнень здобувачів. Поточний контроль здійснюється під час проведення практичних занять у формі виконання практичних завдань, розв'язання кейсів та активної участі в обговореннях, в обсязі навчального матеріалу, визначеному для кожного заняття.

- *практичні задачі* (у письмовій роботі студенту необхідно показати і теоретичні знання, і вміння застосовувати їх для розв'язування конкретних задач, психологічних проблем).

Методи підсумкового контролю: Проводиться з метою оцінювання результатів навчання наприкінці семестру, відповідно до навчального плану у вигляді заліку, як сумарної оцінки за відповідь на питання підсумкового контролю та виконання умов академічної дисципліни, в терміни, встановлені

графіком навчального процесу та в обсязі навчального матеріалу, визначеному робочою програмою дисципліни.

- відповідь на питання підсумкового контролю
- виконання умов академічної дисципліни

Форми контролю та критерії оцінювання результатів навчання

Форми поточного контролю:

Практична задача 1. Максимальна оцінка за виконання практичної задачі становить 20 балів. Завдання включає п'ять обов'язкових пунктів, кожен з яких оцінюється за такими критеріями:

«відмінно» - 4 бали: надано повну, точну та добре аргументовану відповідь на поставлене питання. Продемонстровано глибоке розуміння матеріалу та вміння його аналізувати.

«добре» - 2 бали: відповідь є правильною по суті, але містить незначні неточності, є неповною або недостатньо аргументованою.

«незадовільно» - 0 балів: відповідь відсутня, є невірною або не відповідає суті завдання.

Підсумкова оцінка формується шляхом додавання балів, отриманих за кожен із п'яти пунктів завдання. Для отримання максимального балу необхідно надати розгорнуті відповіді на всі п'ять пунктів завдання відповідно до вказаних критеріїв.

Практична задача 2. Максимальна оцінка за виконання практичної задачі становить 40 балів:

«відмінно» - 40 балів: есе повністю відповідає обраній темі. Продемонстровано глибоке, всебічне розуміння ключових понять. Автор використовує та коректно інтерпретує теоретичний матеріал курсу, виходячи за межі лекційного матеріалу. Позиція автора чітко сформульована та підкріплена переконливими аргументами. Автор не просто переказує матеріал, а аналізує його, наводить доречні приклади з реального життя, досліджень чи особистого досвіду. Робота має чітку та логічну структуру (вступ, основна частина, висновки). Думки викладені послідовно, між абзацами є логічний зв'язок. Робота є самостійним дослідженням, демонструє оригінальний підхід до теми та власні рефлексії автора.

«добре» - 25 балів: есе в цілому відповідає темі, але деякі аспекти розкрито не повною мірою. Автор демонструє хороше розуміння основних концепцій, проте аналіз не завжди є глибоким. Автор висловлює власну позицію, але аргументація не завжди є достатньо сильною або послідовною. Приклади доречні, але не завжди детально проаналізовані. Структура роботи в цілому є, але є незначні порушення логіки викладу або зв'язності між частинами тексту. Робота є самостійною, але містить мало оригінальних ідей.

«задовільно» - 10 балів: есе лише частково відповідає темі, розкриття поверхневе. Автор спирається на загальні уявлення, а не на конкретні теоретичні положення курсу. Аргументація слабка або відсутня. Робота має переважно реферативний характер (переказ джерел) без вираженого аналізу. Структура роботи невиразна, є

значні проблеми з логікою та послідовністю викладу. Робота має ознаки компіляції з різних джерел без належного творчого опрацювання.

«незадовільно» - 0 балів: робота не виконана або не відповідає темі. Продемонстровано нерозуміння основних понять. Позиція автора нечітка, аргументи відсутні або нелогічні. Структура відсутня, текст є набором не пов'язаних між собою тез. Робота має ознаки плагіату.

Форма підсумкового семестрового контролю:

Виконання умов академічної дисципліни. Відвідування лекцій та активна участь у практичних заняттях.

«відмінно»: - 20 балів: Здобувач відвідав 90-100% занять. Демонструє високу залученість: регулярно ставить доречні питання, бере активну участь в обговореннях, пропонує власні ідеї, якісно виконує завдання на практичних заняттях.

«добре»: - 15 балів: Здобувач відвідав 75-89% занять. Переважно є активним на заняттях, бере участь в обговореннях, але ініціативу проявляє не завжди.

«задовільно» - 10 балів: Здобувач відвідав 60-74% занять. Активність на заняттях низька, здобувач переважно є пасивним слухачем.

«незадовільно» - 0 балів: Здобувач відвідав менше 60% занять. Повна відсутність активності та залученості в навчальний процес.

Відповідь на питання підсумкового контролю (усна форма) оцінюється за 20-бальною шкалою. Загальний принцип оцінювання: Оцінюється не лише відтворення теоретичного матеріалу, а й здатність здобувача аналізувати, структурувати, порівнювати концепції та демонструвати розуміння практичного застосування теорії.

«відмінно»: - 20 балів: відповідь є вичерпною, глибокою та повністю розкриває суть питання. Здобувач демонструє впевнене володіння матеріалом, включаючи деталі, нюанси та взаємозв'язки між темами. Бездоганне використання професійної термінології. Усі поняття, теорії та моделі викладено коректно. Здобувач не просто переказує матеріал, а аналізує його, робить обґрунтовані висновки. Чітко продемонстровано зв'язок теорії з практикою (наведено доречні приклади, пояснено, як теоретичне знання застосовується в роботі). Відповідь має чітку, логічну структуру, думки викладені послідовно та цілісно.

«добре»: - 15 балів: відповідь є правильною та розкриває питання по суті, але може бути недостатньо деталізованою в окремих аспектах. В цілому коректне використання термінології, але можуть траплятися незначні неточності, які не спотворюють загального змісту. Присутні елементи аналізу та порівняння, але вони можуть бути поверхневими або не повністю розкритими. Переважає репродуктивний (описовий) характер викладу. Зв'язок теорії з практикою вказано, але приклади можуть бути загальними або не до кінця розкривають суть застосування. Відповідь в цілому логічна, але може мати незначні порушення в послідовності викладу.

«задовільно» - 10 балів: відповідь є базовою, фрагментарною. Розкрито лише основні, найбільш загальні аспекти питання, без заглиблення в деталі. Присутні суттєві неточності у використанні термінології або у викладі теоретичних положень. Здобувач демонструє часткове розуміння матеріалу. Аналіз та порівняння практично відсутні. Відповідь має суто репродуктивний характер.

Зв'язок з практикою визначений слабо або відсутній. Думки викладені непослідовно, структура відповіді слабо простежується.

«незадовільно» - **0 балів**: відповідь не розкриває суті питання або є вкрай фрагментарною. Демонструється нерозуміння основних понять та концепцій. Присутні грубі помилки. Відсутні будь-які спроби аналізу. Практичний контекст відсутній. Відповідь не структурована, є набором розрізнених тез. Здобувач не надав відповіді на питання.

Оцінювання окремих видів навчальної роботи

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

Розподіл балів освітнього компонента з формою контролю залік

Поточне оцінювання (бали)	Залік (бали)	Сума балів
60	40	100

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Для оцінювання результатів навчання застосовується 100-бальна шкала оцінювання.

Сума балів	Оцінка ECTS	Національна оцінка	
		Екзамен	Залік
90-100	A	Відмінно	зараховано
82-89	B	Дуже добре (вище середнього рівня з кількома помилками)	
74-81	C	Добре (в загальному правильна робота з певною кількістю грубих помилок)	
64-73	D	Задовільно (непогано, але зі значною кількістю недоліків)	
60-63	E	Задовільно (задовольняє мінімальні критерії)	
35-59	FX	Незадовільно (із можливістю повторного складання)	не зараховано
1-34	F	Незадовільно (із обов'язковим повторним вивченням дисципліни)	

6. ОРІЄНТОВНИЙ ПЕРЕЛІК ПИТАНЬ ДЛЯ ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ

1. Що таке схема-терапія? Які її ключові цілі та завдання?
2. Назвіть та опишіть основні базові емоційні потреби дитини за Джеффри Янгом.
3. Яким чином незадоволення базових емоційних потреб у дитинстві призводить до формування ранніх дезадаптивних схем (РДС)?
4. Що таке ранні дезадаптивні схеми? Наведіть визначення та приклади.
5. Назвіть п'ять сфер (доменів) ранніх дезадаптивних схем. опишіть одну сферу та схеми, що до неї входять.
6. опишіть схему «Емоційна депривація»: її походження, ключові переконання та поведінкові прояви.
7. опишіть схему «Недовіра/Насильство»: її походження, ключові переконання та поведінкові прояви.
8. опишіть схему «Залежність/Некомпетентність»: її походження, ключові переконання та поведінкові прояви.
9. Що таке схема-режими? Чим вони відрізняються від РДС?
10. Назвіть та опишіть чотири основні категорії схема-режимів.
11. Охарактеризуйте дитячі режими. У чому різниця між режимами Вразливої, Злої та Щасливої Дитини?
12. Охарактеризуйте батьківські режими (Караючий та Вимогливий). Який їхній вплив на внутрішній стан людини?
13. опишіть три основні дезадаптивні копінгові стилі (капітуляція, уникнення, гіперкомпенсація) та відповідні їм режими.
14. Яка роль режиму Здорового Дорослого в терапії? Назвіть його основні функції.
15. Які основні етапи включає в себе процес схема-терапії?
16. опишіть техніки роботи з режимом Вразливої Дитини.
17. Які стратегії використовуються для протистояння та обмеження впливу Караючого та Вимогливого батьківських режимів?
18. Як у схема-терапії працюють із дезадаптивними копінговими режимами?
19. Що таке концептуалізація випадку в схема-терапії? Які елементи вона включає?
20. Які основні когнітивні, емоційні (експерієнтальні) та поведінкові техніки застосовуються в схема-терапії?

7. МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ОСВІТНЬОЇ КОМПОНЕНТИ

Навчальні посібники:

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).