



ЗИГМУНД ФРОЙД УНІВЕРСИТЕТ УКРАЇНА
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

ЗАТВЕРДЖЕНО
Вченою радою університету

Протокол №10 від
«11» червня 2025 р.

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ГЕШТАЛЬТ ТЕРАПІЯ

Освітній рівень: Перший (бакалаврський)

Галузь знань: С «Соціальні науки, журналістика, інформація та міжнародні відносини»

Спеціальність: С4 Психологія

Освітньо-професійна програма "Психологія"

Статус дисципліни: вибіркова

Форма навчання: денна

<u>Форма навчання</u>	<u>Курс</u>	<u>Семестр</u>	<u>Лекції (год.)</u>	<u>Практичні (год.)</u>	<u>Самостійна робота студента (год.)</u>	<u>Разом (год.)</u>	<u>Залік (сем.)</u>
<u>Денна</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>20</u>	<u>14</u>	<u>56</u>	<u>90</u>	<u>3</u>

Робоча програма розроблена на основі освітньо-професійної програми підготовки бакалаврів в галузі С «Соціальні науки, журналістика, інформація та міжнародні відносини», Спеціальність: С4 Психологія, затвердженої вченою радою ЗФУУ (протокол № 10 від «11» червня 2025 року).

Програму навчальної дисципліни розробила:

Магістр з психології,
викладач кафедри психології

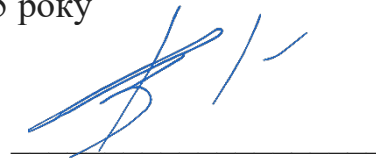

(підпис)

О. Лисенко

Робочу програму обговорено та затверджено на засіданні кафедри психології

Протокол № 9 від «21» травня 2025 року

Завідувач кафедри психології


(підпис)

І. Клименко

Гарант ОПП «Психологія»


(підпис)

І. Клименко

Пролонговано:

на 20__ /20__ н.р. _____ (_____) „__” _____ 20__ р., протокол №__
(підпис) (ПІБ)
на 20__ /20__ н.р. _____ (_____) „__” _____ 20__ р., протокол №__
(підпис) (ПІБ)
на 20__ /20__ н.р. _____ (_____) „__” _____ 20__ р., протокол №__
(підпис) (ПІБ)
на 20__ /20__ н.р. _____ (_____) „__” _____ 20__ р., протокол №__
(підпис) (ПІБ)

1. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, ОПП, ступень вищої освіти	Характеристика навчальної дисципліни	
		Денна форма навчання	
Кількість кредитів - 3	Галузь знань – С «Соціальні науки, журналістика, інформація та міжнародні відносини»	Статус дисципліни вибіркова Мова навчання Українська	
Змістових модулів - 2	Спеціальність: С4 Психологія Освітньо-професійна програма «Психологія»	Рік підготовки	
		2-й	
		Семестр	
			3-й
Загальна кількість кредитів/годин - 3/90		Лекції (год.)	
		20	
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних - 2 год.;	Ступень вищої освіти - Бакалавр	Практичні(год.)	
		14	
		Самостійна робота(год.)	
		56	
		Всього	
		90	
		Вид контролю	
			Залік

2.1. Мета та завдання навчальної дисципліни

Метою навчальної дисципліни «Гештальт терапія» є формування у студентів системи знань про теоретико-методологічні засади гештальт терапії, її принципи, техніки та практичне застосування у психологічній діяльності.

2.2. Завдання вивчення дисципліни.

Основними завданнями вивчення навчальної дисципліни «Гештальт терапія» є:

- Ознайомлення з історією виникнення та розвитку гештальт терапії.
- Формування уявлення про місце гештальт терапії в системі сучасної психотерапії.
- Опанування базових принципів та технік гештальт терапії.
- Розвиток практичних умінь проведення гештальт-сесій та роботи з клієнтом.
- Формування навичок саморефлексії та етичної відповідальності терапевта.

2.3. Передумови для вивчення дисципліни.

Дисципліна «Гештальт терапія» належить до циклу професійної підготовки фахівців-психологів і ґрунтується на знаннях, отриманих під час вивчення

фундаментальних психологічних дисциплін. Вона забезпечує практичну складову формування компетентностей, необхідних для проведення групової психологічної роботи.

Пререквізити:

Для ефективного засвоєння матеріалу студент повинен володіти знаннями, уміннями та навичками, отриманими під час вивчення таких курсів:

- Загальна психологія – забезпечує розуміння закономірностей психічної діяльності людини, процесів сприймання, мислення, емоцій, волі та поведінки.
- Психологія особистості – формує знання про структуру, динаміку та розвиток особистості, що необхідно для розуміння індивідуальних особливостей учасників тренінгу.
- Психодіагностика – формує навички вивчення особистісних і групових характеристик, що використовуються при відборі учасників і оцінюванні ефективності тренінгу.

Постреквізити: (дисципліни, що вивчаються після курсу)

Після опанування дисципліни «Гештальт терапія» студенти отримують базові знання та навички, необхідні для подальшого вивчення і практичного застосування в таких курсах:

- Основи психологічного консультування – теоретичні засади, етичні принципи та базові навички ведення консультативної взаємодії між психологом і клієнтом.
- Індивідуальна та групова терапія – вивчає теоретичні основи, методи та практичні навички проведення психологічної допомоги у форматі особистої та групової взаємодії.
- Травмотерапія та кризове консультування – теоретичні засади та практичні методи психологічної допомоги людям, які переживають травматичні події та кризові стани.

3. Зміст навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1. Теоретичні основи гештальт-терапії

Тема 1. Історія виникнення та розвиток гештальт-терапії

Гештальт-терапія сформувалася у середині XX століття на перетині філософії, психоаналізу та гештальтпсихології. Її засновниками стали Фредерік Перлз, Лора Перлз та Пол Гудман, які поєднали гуманістичні ідеї з практичними психотерапевтичними методами. Важливим етапом розвитку було поширення гештальт-підходу у США та Європі, де він став одним із провідних напрямів сучасної психотерапії.

Тема 2. Основні принципи та концепти гештальт-підходу

Гештальт-терапія ґрунтується на принципі цілісності людини та її досвіду, де кожна ситуація розглядається як завершений гештальт. Центральними поняттями є фігура-фон, контакт та усвідомлення, які визначають спосіб взаємодії індивіда зі світом. Терапія спрямована на розвиток здатності клієнта усвідомлювати власні переживання та брати відповідальність за свій вибір.

Тема 3. Теорія поля та феноменологічний підхід

Теорія поля пояснює, що поведінка людини завжди формується у взаємодії з середовищем, а досвід має контекстуальний характер. Феноменологічний підхід у гештальт-терапії означає фокус на безпосередньому переживанні клієнта «тут-і-зараз» без інтерпретацій чи оцінок. Це дозволяє терапевту працювати з реальними проявами досвіду, а не з абстрактними поясненнями.

Тема 4. Потреби, цикл контакту та механізми переривання

Цикл контакту описує процес актуалізації потреби, її задоволення та завершення гештальту. Переривання контакту може відбуватися через різні механізми — проекцію, інтроекцію, ретрофлексію чи уникання. Розуміння цих процесів допомагає терапевту виявляти блоки у розвитку клієнта та сприяти відновленню природного руху до задоволення потреб.

Тема 5. Роль терапевта та клієнта у гештальт-процесі

У гештальт-терапії терапевт виступає не як експерт, а як партнер у діалозі, що підтримує автентичність і відкритість. Клієнт бере активну участь у процесі, усвідомлює власні переживання та відповідальність за вибір. Такий підхід створює простір для розвитку особистості та інтеграції досвіду.

Змістовий модуль 2. Практика та техніки гештальт-терапії

Тема 6. Методи роботи з усвідомленням та «тут-і-зараз»

Практика гештальт-терапії спрямована на розвиток здатності клієнта перебувати у теперішньому моменті. Терапевт допомагає звертати увагу на тілесні відчуття, емоції та думки, що виникають у процесі контакту. Це дозволяє клієнту краще розуміти себе та свої потреби.

Тема 7. Діалогічні техніки та експеримент у гештальт-терапії

Однією з ключових практик є використання діалогу та експерименту, що дозволяє клієнту досліджувати нові способи поведінки. Техніки «порожнього стільця» чи рольові ігри допомагають виразити приховані емоції та інтегрувати їх у досвід. Експеримент створює безпечний простір для пробування нових моделей взаємодії.

Тема 8. Робота з емоціями та тілесними проявами

Гештальт-терапія приділяє особливу увагу тілесним відчуттям як прояву емоційного стану. Терапевт допомагає клієнту усвідомити зв'язок між тілом та переживаннями, що сприяє інтеграції досвіду. Це дозволяє знімати напругу та відновлювати цілісність особистості.

Тема 9. Гештальт-підхід у роботі з групою та сім'єю

Групова та сімейна гештальт-терапія орієнтована на дослідження контактних меж та взаємодії між учасниками. Вона допомагає усвідомити

динаміку стосунків, конфлікти та способи їхнього вирішення. Такий формат сприяє розвитку комунікації та підтримки у спільноті.

Тема 10. Сучасні напрями та інтеграція гештальт-терапії

Сьогодні гештальт-терапія активно інтегрується з іншими психотерапевтичними школами та методами. Вона використовується у роботі з травмою, організаційним консультуванням та коучингом. Актуальні дослідження підтверджують її ефективність і визначають перспективи розвитку у сучасній психології.

4. Структура залікового кредиту з дисципліни

Назви змістовних модулів і тем практичних занять	Кількість годин			
	денна форма			
	усього	у тому числі		
		л.	пр.	с.р.
Змістовий модуль 1. Теоретичні основи гештальт-терапії				
Тема 1. Історія виникнення та розвиток гештальт-терапії	9	2	2	5
Тема 2. Основні принципи та концепти гештальт-підходу	9	2	2	5
Тема 3. Теорія поля та феноменологічний підхід	9	2	2	5
Тема 4. Потреби, цикл контакту та механізми переривання	9	2	2	5
Тема 5. Роль терапевта та клієнта у гештальт-процесі	9	2	1	6
Змістовий модуль 2. Практика та техніки гештальт-терапії				
Тема 6. Методи роботи з усвідомленням та «тут-і-зараз»	9	2	1	6
Тема 7. Діалогічні техніки та експеримент у гештальт-терапії	9	2	1	6
Тема 8. Робота з емоціями та тілесними проявами	9	2	1	6
Тема 9. Гештальт-підхід у роботі з групою та сім'єю	9	2	1	6
Тема 10. Сучасні напрями та інтеграція гештальт-терапії	9	2	1	6
Усього:	90	20	14	56

5. Тематика практичних занять з дисципліни

Змістовий модуль 1. Теоретичні основи гештальт-терапії

Тема 1. Історія виникнення та розвиток гештальт-терапії

Питання для обговорення:

- Які філософські та психологічні ідеї найбільше вплинули на формування гештальт-терапії?
- У чому полягає внесок Ф. Перлза, Л. Перлз та П. Гудмана?
- Як історичний контекст XX століття сприяв поширенню гештальт-підходу?

Тема 2. Основні принципи та концепти гештальт-підходу

Питання для обговорення:

- Як принцип «цілісності» відрізняє гештальт-терапію від інших напрямів?
- Що означає поняття «фігура-фон» у життєвих ситуаціях?
- Чому усвідомлення та відповідальність є ключовими у терапії?

Тема 3. Теорія поля та феноменологічний підхід

Питання для обговорення:

- Як теорія поля пояснює взаємозв'язок людини та середовища?
- У чому полягає феноменологічний підхід у гештальт-терапії?
- Чому важливо працювати з досвідом «тут-і-зараз» без інтерпретацій?

Тема 4. Потреби, цикл контакту та механізми переривання

Питання для обговорення:

- Як виглядає цикл контакту у гештальт-терапії?
- Які механізми переривання контакту найчастіше зустрічаються у клієнтів?
- Як терапевт може допомогти відновити природний рух до задоволення потреб?

Тема 5. Роль терапевта та клієнта у гештальт-процесі

Питання для обговорення:

- Чому терапевт у гештальт-підході не є «експертом»?
- Як автентичність і відкритість впливають на терапевтичний процес?
- У чому полягає відповідальність клієнта у гештальт-терапії?

Змістовий модуль 2. Практика та техніки гештальт-терапії

Тема 6. Методи роботи з усвідомленням та «тут-і-зараз»

Питання для обговорення:

- Як вправи «тут-і-зараз» допомагають клієнту усвідомлювати власний досвід?
- Яку роль відіграють тілесні відчуття у процесі терапії?
- Чому важливо фокусуватися на теперішньому моменті?

Тема 7. Діалогічні техніки та експеримент у гештальт-терапії

Питання для обговорення:

- У чому терапевтична цінність техніки «порожнього стільця»?
- Як експеримент допомагає клієнту досліджувати нові моделі поведінки?
- Чому діалог є основою гештальт-процесу?

Тема 8. Робота з емоціями та тілесними проявами

Питання для обговорення:

- Як тілесні відчуття відображають емоційний стан клієнта?
- Які методи допомагають інтегрувати емоційний досвід?
- Чому невербальна експресія важлива у терапії?

Тема 9. Гештальт-підхід у роботі з групою та сім'єю

Питання для обговорення:

- Як гештальт-терапія пояснює групову динаміку?
- Які особливості має робота з контактними межами у сімейній терапії?
- Як групова взаємодія сприяє розвитку комунікації?

Тема 10. Сучасні напрями та інтеграція гештальт-терапії

Питання для обговорення:

- У яких сферах сьогодні застосовується гештальт-підхід?
- Як він інтегрується з іншими психотерапевтичними школами?
- Які перспективи розвитку гештальт-терапії у сучасній психології?

6. Тематика самостійних занять з дисципліни

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Витоки та становлення гештальт-терапії: історичний контекст і ключові постаті	5
2	Базові принципи та концептуальні засади гештальт-підходу	5
3	Теорія поля та феноменологічний метод у психотерапії	5
4	Цикл контакту: потреби та механізми його переривання	5
5	Діалогічна взаємодія: роль терапевта і клієнта у процесі гештальт-терапії	6
6	Практики усвідомлення та робота з досвідом «тут-і-зараз»	6
7	Діалогічні методи та експериментальні техніки у гештальт-процесі	6
8	Емоційна сфера та тілесні прояви у гештальт-терапії	6
9	Групова та сімейна робота в гештальт-підході	6
10	Сучасні тенденції та інтеграція гештальт-терапії з іншими напрямками психотерапії	6
Всього		56

7. Засоби оцінювання та методи демонстрування результатів навчання

У процесі вивчення дисципліни «Гештальт терапія» використовуються наступні методи оцінювання навчальної роботи студентів:

- стандартизовані тести;
- поточне опитування;
- залікове модульне тестування та опитування;
- реферати, презентації;
- залік

8. Критерії, форми поточного та підсумкового контролю

Підсумковий бал (за 100-бальною шкалою) з дисципліни «Гештальт терапія» визначається як середньозважена величина, залежно від питомої ваги кожної складової залікового кредиту:

Модуль 1		Модуль 2	
40%	10%	40%	10%
Поточне оцінювання	Модульний контроль 1	Поточне оцінювання	Модульний контроль 2
Оцінка за поточне оцінювання визначається як середнє арифметичне з оцінок, отриманих під час занять (5 занять, 5 тем – 5 оцінок).		Оцінка за поточне оцінювання визначається як середнє арифметичне з оцінок, отриманих під час занять (5 занять, 5 тем – 5 оцінок).	

2.Модульний контроль 1 проводиться на 5 занятті. Оцінка за Модульний контроль 1 виставляється на підставі виконання письмового завдання.	2.Модульний контроль 2 проводиться на останньому практичному занятті. Оцінка за Модульний контроль 2 виставляється на підставі виконання письмового завдання.
--	---

Усі форми контрольних заходів та критерії оцінювання здобувачів зазначенні в положенні університету про оцінювання результатів вивчення навчальної дисципліни.

Шкала оцінювання

За шкалою університету	За національною шкалою	За шкалою ECTS
90-100	відмінно	A (відмінно)
85-89	добре	B (дуже добре)
75-84		C (добре)
65-74	задовільно	D (задовільно)
60-64		E (достатньо)
35-59	незадовільно	FX (незадовільно з можливістю повторного складання)
1-34		F (незадовільно з обов'язковим повторним курсом)

9. Інструменти, обладнання та програмне забезпечення, використання яких передбачає навчальна дисципліна

№ п/п	Найменування	Номер теми
1	Мультимедійний проектор	1-10
2	Проекційний екран	
3	Комунікаційне програмне забезпечення (Google Chrome, Firefox)	
4	Наявність доступу до мережі Інтернет	
5	Персональні комп'ютери, ноутбук.	
6	Комунікаційне програмне забезпечення (Zoom) для проведення занять у режимі он-лайн (за необхідності)	
7	Комунікаційна навчальна платформа (Moodle) для організації дистанційного навчання (за необхідності)	
8	Програмне забезпечення: ОС Windows	

10. РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ

Основні:

1. Перлз, Ф., Перлз, Л., Гудман, П. Гештальт-терапія: збудження і ріст особистості. Нью-Йорк: Julian Press, 1951.
2. Перлз, Ф. Практика гештальт-терапії. Нью-Йорк: Bantam Books, 1969.
3. Йонтеф, Г. Гештальт-терапія: введення у контакт. Нью-Йорк: Gestalt Journal Press, 1993.
4. Полстер, І., Полстер, М. Інтеграція гештальт-терапії. Нью-Йорк: Brunner/Mazel, 1973.

Додаткові:

5. Clarkson, P. Gestalt Counselling in Action. London: SAGE Publications, 1999.
6. Jacobs, L. Dialogic Approach in Gestalt Therapy. Gestalt Journal Press, 1995.
7. Becker, C. Contemporary Gestalt Practice. London: Routledge, 2018.
8. Gestalt Review. Gestalt Journal Press, ISSN 1084-8657.
9. British Gestalt Journal. London: BGJ Publications, ISSN 1361-8230.

Інформаційні ресурси:

13. European Association for Gestalt Therapy (EAGT). <https://www.eagt.org>
14. Gestalt Therapy International Directory. URL: <https://gestalttherapy.net>
15. Українська асоціація гештальт-терапії. URL: <http://gestalt.org.ua>