

ЗИГМУНД ФРОЙД УНІВЕРСИТЕТ УКРАЇНА
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

ЗАТВЕРДЖЕНО
Вченою радою університету
Протокол №10 від
«11» червня 2025 р.

ГЕШТАЛЬТ ТЕРАПІЯ

СИЛАБУС

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>

1. Загальна інформація про викладача (лектора, асистента).

Лисенко Олена

Магістр з психології, викладач кафедри психології ЗФУУ

Контактна інформація: e-mail: office@usfu.edu.ua

2. Назва, код дисципліни і кількість кредитів

На вивчення навчальної дисципліни «Гештальт терапія» відводиться 90 годин 3 кредити ЄКТС.

3. Час і місце проведення навчальної дисципліни

Вивчення здійснюється протягом 3 семестру на 2-ому курсі навчання.

4. Пререквізити і постреквізити навчальної 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.

5. Характеристика навчальної дисципліни

Програма навчальної дисципліни «Гештальт терапія» призначена для здобувачів освіти закладів вищої освіти, які навчаються за спеціальностями психологічного та педагогічного профілю. Дисципліна спрямована на формування у студентів системного уявлення про теоретичні засади та практичні техніки гештальт-підходу, розвиток навичок усвідомлення, діалогічної взаємодії та роботи з емоційними й тілесними проявами.

Вивчення курсу забезпечує розуміння історії становлення гештальт-терапії, її ключових концептів та сучасних напрямів інтеграції у психотерапевтичну практику. Особлива увага приділяється практичним методам роботи «тут-і-зараз», технікам експерименту, груповій та сімейній терапії.

Дисципліна має міждисциплінарний характер, поєднуючи психологічні, філософські та педагогічні аспекти, і є важливим елементом професійної підготовки майбутніх психологів.

6. Призначення навчальної дисципліни.

Навчальна дисципліна «Гештальт терапія» є складовою частиною професійної підготовки здобувачів освіти закладів вищої освіти за спеціальностями психологічного та педагогічного профілю. Її призначення полягає у формуванні системних знань про теоретичні основи та практичні техніки гештальт-підходу, розвитку навичок усвідомлення, діалогічної взаємодії та роботи з емоційними й тілесними проявами.

Курс забезпечує інтеграцію гуманістичних ідей та сучасних психотерапевтичних практик, сприяє розвитку професійної компетентності майбутніх психологів і педагогів, а також формує здатність застосовувати гештальт-терапію у різних сферах — індивідуальній, груповій та сімейній роботі.

Дисципліна має міждисциплінарний характер і поєднує психологічні, філософські та педагогічні аспекти, що робить її важливим елементом освітньої програми та підготовки фахівців до практичної діяльності у сфері психічного здоров'я та освіти.

7. 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.

8. 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.

8.1. У результаті вивчення навчальної дисципліни «Гештальт терапія» здобувач вищої освіти повинен

Знати:

- історію виникнення та основні етапи розвитку гештальт-терапії;
- ключові принципи та концепти гештальт-підходу (цілісність, фігура-фон, контакт, усвідомлення);
- теорію поля та феноменологічний підхід у психотерапії;
- структуру циклу контакту та механізми його переривання;
- роль і функції терапевта та клієнта у гештальт-процесі;
- сучасні напрями розвитку та інтеграції гештальт-терапії з іншими психотерапевтичними школами.

Уміти:

- застосовувати методи роботи з усвідомленням та досвідом «тут-і-зараз»;
- використовувати діалогічні техніки та експериментальні методи у терапевтичному процесі;
- працювати з емоціями та тілесними проявами клієнта, інтегруючи їх у цілісний досвід;
- організовувати та проводити групові та сімейні гештальт-сесії;
- аналізувати та інтерпретувати процеси контакту, виявляти механізми його переривання;
- інтегрувати гештальт-підхід у професійну діяльність психолога чи педагога, враховуючи сучасні тенденції та практики.

9. 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.

10. 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

11. 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

12. 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>

13. Контроль і оцінка результатів навчання

13.1. Види контролю (поточний, підсумковий), проміжна атестація Методи контролю: поточний, підсумковий.

При оцінюванні знань здобувача освіти приділяється перевага стандартизованим методам контролю: тестування (комп'ютерне), письмові роботи, контроль практичних навичок.

Поточний контроль здійснюється на кожному практичному занятті відповідно до конкретних цілей теми. Він містить: опитування, співбесіду, відповіді на питання, комп'ютерне тестування, виступ з доповіддю, захист рефератів.

Підсумковий контроль здійснюється наприкінці вивчення дисципліни у вигляді диференційованого заліку.

13.2. Форми контролю

Оцінка за розділ визначається як сума оцінок поточної навчальної діяльності (у балах) та оцінки підсумкового контролю (у балах), яка виставляється при оцінюванні теоретичних знань та практичних навичок відповідно до переліків, визначених програмою дисципліни.

Максимальна кількість балів, що присвоюється здобувачу освіти при засвоєнні кожного розділу (залікового кредиту) – 100, в тому числі за поточну навчальну діяльність – 60 балів (60%), за результатами підсумкового контролю – 40 балів (40%).

Поточний контроль здійснюється на кожному практичному занятті відповідно до конкретних цілей з кожної теми та під час індивідуальної роботи викладача зі здобувачами освіти. При оцінюванні навчальної діяльності здобувача освіти необхідно надавати перевагу стандартизованим методам контролю: тестуванню, структурованим письмовим роботам, структурованому за процедурою контролю практичних навичок в умовах, що наближені до реальних.

14. Політика навчальної дисципліни

Здобувач освіти зобов'язаний дотримуватися обов'язків, передбачених статтею 63 Закону України «Про вищу освіту», а також:

- своєчасно та в повному обсязі відвідувати заняття, передбачені навчальним планом та графіком навчального процесу;
- своєчасно та належним чином виконувати всі види завдань, передбаченими навчальними планами та програмами;
- у встановленому державними стандартами обсязі володіти теоретичними знаннями, практичними навичками, сучасними методами досліджень, проходити контрольні заходи, передбачені навчальними планами та програмами;
- своєчасно складати (перескладати) залік, виконувати контрольні роботи, відпрацьовувати заняття в терміни та за графіком, встановленими кафедрою психології;
- своєчасно інформувати викладача щодо неможливості з поважних причин відвідувати заняття; постійно прагнути до підвищення загальної культури, морального вдосконалення, проявляти належну повагу до керівних, науково-педагогічних, навчально-допоміжних працівників;
- дбайливо ставитись до майна, яке йому надано в користування, дотримуватись правил внутрішнього трудового розпорядку;
- виконувати вимоги з охорони праці, техніки безпеки, виробничої санітарії, протипожежної безпеки, передбачені відповідними правилами та інструкціями.
- у повному обсязі відшкодувати збитки, нанесені невиконанням чи неналежним виконанням умов з охорони праці, техніки безпеки, виробничої санітарії, протипожежної безпеки.

Здобувач освіти зобов'язаний дотримуватися положень етичного кодексу ЗФУУ.

Здобувач освіти має права, передбачені статтею 62 Закону України «Про вищу освіту».

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