

# КИЇВСЬКИЙ ІНСТИТУТ СУЧАСНОЇ ПСИХОЛОГІЇ ТА ПСИХОТЕРАПІЇ

КАФЕДРА КЛІНІЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ  
КАФЕДРА СОЦІАЛЬНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

## РОБОЧА ПРОГРАМА ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА

### *Теорія і практика гештальт-терапії*

<b>Освітній рівень</b>	<u>II (магістерського) рівня вищої освіти / III (освітньо-науковий) рівень</u> (назва рівня вищої освіти)
<b>Галузь знань</b>	05 Соціальні та поведінкові науки / <u>C Соціальні науки, журналістика, інформація та міжнародні відносини</u> (шифр і назва галузі знань)
<b>Спеціальність</b>	<u>053 Психологія / C4 Психологія</u> (код й найменування спеціальності)
<b>Освітня програма</b>	Клінічна психологія / Психологія забезпечення ментального здоров'я / Психологія


**Розробник:** Дар'я ТРОФІМОВА, кандидат психологічних наук, доцент

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 «Теорія і практика гештальт-терапії» 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 кредити ЄКТС (90 годин).

Семестровий контроль – залік

#### **Мета та завдання освітнього компонента**

Освітній компонент «Теорія і практика гештальт-терапії» спрямований на вивчення теоретичних засад гештальт-підходу як одного з провідних напрямів сучасної психотерапії та опанування базових практичних принципів роботи в межах цього підходу. У курсі розглядаються філософські та методологічні основи гештальт-терапії, ключові поняття (усвідомлення, контакт, фігура–фон, відповідальність, тут-і-тепер), а також механізми формування та переривання контакту. Особлива увага приділяється терапевтичним відносинам, ролі терапевта, етичним аспектам і межах професійної компетенції. Курс поєднує теоретичний аналіз із практичним осмисленням гештальт-терапії як підходу до розуміння особистісних труднощів і підтримки психологічних змін.

#### **Результати навчання здобувачів за освітнім компонентом**

Після завершення вивчення освітнього компонента здобувачі вищої освіти здатні:

Пояснювати теоретичні, філософські та методологічні засади гештальт-терапії та її місце серед сучасних психотерапевтичних підходів.

Характеризувати ключові поняття гештальт-терапії (усвідомлення, контакт, фігура–фон, потреба, завершення гештальту, відповідальність).

Аналізувати механізми формування та переривання контакту в гештальт-підході.

Інтерпретувати психологічні труднощі клієнта з позицій гештальт-терапії.

Розуміти роль терапевтичних відносин і присутності терапевта у процесі змін.

Застосовувати базові принципи гештальт-підходу для аналізу консультативних і терапевтичних ситуацій у навчальному форматі.

Аналізувати кейси психотерапевтичної роботи з використанням гештальт-орієнтованого мислення.

Дотримуватися принципів професійної етики, автентичності та відповідальності у психотерапевтичній взаємодії.

Критично оцінювати можливості та обмеження гештальт-терапії в роботі з різними психологічними запитами.

Аргументувати значення гештальт-терапії для розвитку усвідомлення, саморегуляції та особистісного зростання.

## 2. ПРОГРАМА ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА

### Структура освітнього компонента

№ теми	Назва розділів і тем	Кількість годин					
		Всього	Аудит.	у тому числі			С.р.
				Лекції	Прак.	Інд.	
1	Витоки та становлення гештальт-терапії	8	2	2			6
2	Філософські та методологічні засади гештальт-підходу	8	2	2			6
3	Теорія поля та концепція організмичної саморегуляції	8	2	2			6
4	Усвідомлення і контакт у гештальт-терапії	8	2	2			6
5	Цикл контакту та механізми його переривання	9	3	2	1	0,5	6
6	Фігура і фон. Незавершені гештальти	9	3	2	1	0,5	6
7	Терапевтичні відносини та роль гештальт-терапевта	9	3	2	1	0,5	6
8	Базові методи і техніки гештальт-терапії	9	3	2	1	0,5	6
9	Гештальт-підхід у психологічному консультуванні	10	2	2			8
10	Сучасні напрями розвитку та інтеграція гештальт-терапії	10	2	2			8
<b>Всього годин</b>		<b>90</b>	<b>26</b>	<b>20</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>64</b>

### Зміст освітнього компонента

#### Тема 1. Витоки та становлення гештальт-терапії

Історія виникнення гештальт-терапії. Філософські та наукові джерела підходу (феноменологія, екзистенціалізм, гештальт-психологія). Місце гештальт-терапії серед сучасних психотерапевтичних напрямів.

#### Тема 2. Філософські та методологічні засади гештальт-підходу

Феноменологічний метод, принцип «тут-і-тепер», холістичне бачення людини. Поняття відповідальності та свободи вибору в гештальт-терапії.

#### Тема 3. Теорія поля та концепція організмичної саморегуляції

Поняття поля «організм–середовище». Організмична саморегуляція як основа психічного здоров'я. Потреби, напруга та цикл їх задоволення.

#### **Тема 4. Усвідомлення і контакт у гештальт-терапії**

Поняття усвідомлення, його рівні та значення. Контакт як центральний процес психотерапії. Динаміка контакту між людиною і середовищем.

#### **Тема 5. Цикл контакту та його порушення**

Фази циклу контакту. Механізми переривання контакту (інтродекція, проєкція, ретрофлексія, дефлексія, конфлюенція). Їх психологічне значення.

#### **Тема 6. Фігура і фон. Незавершені гештальти**

Механізми формування фігури потреби. Незавершені гештальти та їх вплив на поведінку й емоційні стани. Робота з актуальним досвідом клієнта.

#### **Тема 7. Терапевтичні відносини в гештальт-терапії**

Роль терапевта, присутність, автентичність і відповідальність. Діалогічний принцип. Межі професійної ролі та етичні аспекти взаємодії.

#### **Тема 8. Базові методи і техніки гештальт-терапії**

Експеримент як ключовий метод. Робота з тілесним досвідом, емоціями, фантазіями та полярностями. Принцип недирективності.

#### **Тема 9. Застосування гештальт-підходу в психологічному консультуванні**

Можливості використання гештальт-терапії у консультуванні. Робота з типовими запитамі. Обмеження підходу та межі компетенції психолога.

#### **Тема 10. Сучасні напрями розвитку гештальт-терапії та інтеграція підходів**

Сучасні тенденції гештальт-терапії. Інтеграція з іншими психотерапевтичними напрями. Роль гештальт-підходу в сучасній психологічній практиці.

#### ***Література:***

1. Ільченко І. С. *Арт-терапія: навчальний посібник для студентів* / І. С. Ільченко. – Умань: Видавничо-поліграфічний центр «Візаві», 2013. – 150 с. <https://cutt.ly/BWEII7k>
2. Раздобудько Л. В., *Арт-терапія – мистецтво заради лікування (файл у застосунку)*.
3. Калька Н. *Практикум з арт-терапії: навч.-метод. посібник. Ч. 1.* / Н. Калька, З. Ковальчук. – Львів : ЛьвДУВС, 2020. – 232 с. <https://cutt.ly/xWEICDF>
4. Терлецька Л.Г. *Психокорекція засобами малюнку. Серія «Психологічний інструментарій»*. Київ. Главник. 2007. 144с, (є у шкільних бібліотеках).

## Практичні заняття

### Практичне завдання 1. Аналіз групового процесу та контакту

**Мета:** навчитися помічати динаміку контакту, фігуру–фон і механізми переривання контакту в групі.

**Формат роботи:** малі групи по 4–5 осіб.

**Тривалість:** 35–40 хв.

**Зміст завдання:**

1. Група отримує нейтральну навчальну тему для обговорення (наприклад, «Навчальні труднощі студентів»).
2. Протягом 15 хв відбувається вільне обговорення.
3. Після цього група переходить до спільного аналізу процесу:
  - як формувалася фігура;
  - які ролі проявлялися;
  - де виникали переривання контакту (дефлексія, конфлюенція тощо);
  - що підтримувало або ускладнювало контакт.

**Формат звіту:** усна презентація (3–5 хв).

### Практичне завдання 2. Проектування гештальт-експерименту

**Мета:** опанувати логіку гештальт-експерименту без його проведення.

**Формат роботи:** групи по 3–4 особи.

**Тривалість:** 30–35 хв.

**Зміст завдання:**

1. Група отримує типовий навчальний кейс (наприклад, труднощі з прийняттям рішення, хронічна напруга, уникання контакту).
2. Завдання групи — **спроєктувати** (а не виконати):
  - мету можливого експерименту;
  - форму (вербальний, тілесний, уявний тощо);
  - очікуваний ефект для усвідомлення клієнта;
  - можливі етичні обмеження.
3. Робота відбувається у формі спільного обговорення з фіксацією рішень.

**Формат звіту:** коротка презентація.

### Вказівки для підготовки здобувачів до групової роботи

До заняття здобувачі **повинні:**

1. **Ознайомитися** з теоретичними поняттями:
  - контакт і усвідомлення;
  - фігура–фон;
  - цикл контакту та механізми його переривання.
2. **Підготуватися до групової взаємодії:**

- бути готовими говорити від першої особи («я помічаю...», «я відчуваю...»);
  - утримуватися від оцінювання інших учасників;
  - дотримуватися конфіденційності навчального простору.
3. **Усвідомити межі формату:**
- робота має навчальний характер;
  - особистий досвід використовується лише за бажанням;
  - кожен має право відмовитися від участі в обговоренні.

## **Практичні завдання освітнього компонента**

### **Практичне завдання 1. Аналіз циклу контакту**

**Мета:** навчитися розпізнавати фази контакту та механізми його переривання.

**Зміст:**

- Обрати описану життєву ситуацію (або запропонований викладачем кейс).
- Проаналізувати проходження фаз циклу контакту.
- Визначити можливі механізми переривання контакту.

**Формат відповіді:** письмовий аналіз (1–2 сторінки).

### **Практичне завдання 2. Фігура–фон у психологічному досвіді**

**Мета:** сформувати навички феноменологічного опису досвіду.

**Зміст:**

- Описати одну актуальну психологічну ситуацію без інтерпретацій.
- Визначити фігуру потреби та фонові чинники.
- Проаналізувати, що заважає або підтримує завершення гештальту.

**Формат відповіді:** письмове рефлексивне есе (1 сторінка).

### **Практичне завдання 3. Терапевтичні відносини в гештальт-підході**

**Мета:** усвідомити роль терапевта та значення контакту.

**Зміст:**

- Проаналізувати навчальний кейс взаємодії «клієнт – терапевт».
- Визначити прояви присутності, автентичності та відповідальності терапевта.

- Описати можливі ризики порушення терапевтичних меж.

**Формат відповіді:** структурований аналіз кейсу (1–1,5 сторінки).

### **Практичне завдання 4. Гештальт-експеримент (навчальний рівень)**

**Мета:** ознайомитися з логікою експерименту в гештальт-терапії.

## **Зміст:**

- Запропонувати ідею гіпотетичного гештальт-експерименту для заданого запиту (без проведення).
  - Обґрунтувати його мету, форму та очікуваний ефект.
  - Вказати етичні обмеження та межі застосування.
- Формат відповіді:** опис проекту експерименту (до 1 сторінки).

## **Самостійна робота освітнього компонента**

1. Які історичні та філософські джерела гештальт-терапії?
2. У чому полягає відмінність гештальт-терапії від інших психотерапевтичних підходів?
3. Що означає принцип «тут-і-тепер» у гештальт-підході?
4. Як розуміється поняття поля «організм–середовище»?
5. Що таке організмична саморегуляція і яку роль вона відіграє в психічному здоров'ї?
6. Як визначається усвідомлення в гештальт-терапії та які його рівні?
7. Що таке контакт і які умови його виникнення?
8. Які фази циклу контакту ви можете назвати?
9. Які механізми переривання контакту описуються в гештальт-терапії?
10. Як формується фігура потреби на фоні досвіду?
11. Що таке незавершений гештальт і як він впливає на поведінку людини?
12. Яку роль відіграють терапевтичні відносини в гештальт-терапії?
13. Які професійні та етичні вимоги висуваються до гештальт-терапевта?
14. У чому полягає діалогічний принцип у гештальт-терапії?
15. Що таке експеримент у гештальт-підході та яка його мета?
16. Які види гештальт-експериментів ви знаєте?
17. У чому полягає відмінність між інтерпретацією та феноменологічним описом?
18. Які можливості застосування гештальт-підходу в психологічному консультуванні?
19. Які обмеження та межі компетенції гештальт-терапевта?
20. Які сучасні тенденції розвитку гештальт-терапії вам відомі?

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

Технічні засоби та обладнання: екранні (електронні презентації), комп'ютерні (комп'ютери, планшети, освітні платформи, електронні бібліотеки).

Програмне забезпечення: системне ПЗ (операційні системи, достатнє для дистанційного навчання з Moodle, Zoom, Google), освітні платформи для дистанційного навчання, керування курсами (Moodle, Zoom, Google тощо).

#### **4. МЕТОДИ НАВЧАННЯ**

Курс буде викладений у формі лекцій (20 год.) та практичних (4 год.), організації самостійної роботи студентів (64 год.).

Під час викладання дисципліни використовуються наступні методи навчання: вербальні (лекція, групова дискусія), наочні (ілюстрація, демонстрація, приклад), практичні (аналіз малюнків і обраних фотографій та інших матеріалів, виконання та індивідуальне, а також групове опрацювання 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 компонента є:

*Методи поточного контролю:* Проводиться з метою оцінювання результатів навчання протягом семестру і включає систематичний моніторинг навчальних досягнень здобувачів. У письмовій роботі студенту необхідно показати і теоретичні знання, і вміння застосовувати їх для розв'язування конкретних задач і психологічних проблем. Під час контактних практичних занять здобувачі виконують групове завдання, демонструючи рівень засвоєння теоретичного матеріалу, беруть участь в дискусії та презентації своєї групової роботи.

- *практичні завдання* (у письмовій роботі здобувачу необхідно показати і теоретичні знання, і вміння застосовувати їх для розв'язування конкретних задач, психологічних проблем);
- *самостійна робота* (оцінюється під час поточного контролю теми);
  - *практичні заняття* (під час практичних занять здобувач повинен продемонструвати засвоєння теоретичного матеріалу, активну участь в обговоренні питань, уміння аналізувати психологічні явища, застосовувати теоретичні знання для розв'язання навчальних і професійно орієнтованих завдань).

*Методи підсумкового контролю:* Залік – є формою підсумкового контролю, яка полягає в оцінці засвоєння студентами навчального матеріалу на підставі результатів поточного навчання відповідно програми з дисципліни та не передбачає окремого навчального заняття для його складання. На останньому

тематичному навчальному занятті викладач навчальної групи оголошує суму балів студента за результатами поточного контролю.

### Форми контролю та критерії оцінювання результатів навчання

Вид діяльності здобувача	Кількість одиниць	Кількість балів за одиницю	Максимальна кількість балів
Виконання практичних завдань	4	До 15 балів за виконання практичних письмових завдань	60
Активність на практичному занятті, а також надані до завдань описи	2	До 20 балів за описи та активність до кожного практичних завдань	40

#### Критерії оцінювання практичних завдань (15 балів):

Критерій оцінювання	Бали	Характеристика
Відповідність змісту поставленому завданню	4	Робота відповідає меті та умовам завдання, демонструє розуміння запропонованої проблематики
Обґрунтованість і логіка викладу	5	Чітко сформульовані цілі, логічно вибудований опис, аргументовані запропоновані рішення
Очікувані результати та їх обґрунтування	3	Описано можливі результати, зміни або наслідки, наведено їх пояснення
Урахування етичних аспектів і меж застосування	2	Враховано етичні принципи, обмеження та умови використання запропонованого підходу
Структурованість і науковий стиль	1	Логічна структура, коректна мова, використання фахової термінології

#### Критерії оцінювання практичних занять (20 балів):

Критерій оцінювання	Бали	Характеристика
Коректність вибору та опису життєвої ситуації / кейсу	5	Ситуація описана чітко, логічно, є підстави для аналізу циклу контакту
Аналіз фаз циклу контакту	8	Послідовне й коректне визначення фаз циклу контакту, їх змістовний аналіз
Визначення механізмів переривання контакту	5	Правильне виявлення механізмів переривання, обґрунтування їх прояву в ситуації
Логічність, структурованість і науковий стиль викладу	3	Послідовність викладу, використання фахової термінології, відповідність письмовому формату

### Шкала оцінювання: національна та ECTS

Для оцінювання результатів навчання застосовується 100-бальна шкала оцінювання.

Сума балів	Оцінка ECTS	Національна оцінка	
		Екзамен	Залік

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

## 6. МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ОСВІТНЬОЇ КОМПОНЕНТИ

### Підручники:

5. Ільченко І. С. Арт-терапія: навчальний посібник для студентів / І. С. Ільченко. – Умань: Видавничо-поліграфічний центр «Візаві», 2013. – 150 с.

<https://cutt.ly/BWEII7k>

6. Раздобудько Л. В., Арт-терапія – мистецтво заради лікування (файл у застосунку).

7. Калька Н. Практикум з арт-терапії: навч.-метод. посібник. Ч. 1. / Н. Калька, З. Ковальчук. – Львів : ЛьвДУВС, 2020. – 232 с. <https://cutt.ly/xWEICDF>

8. Терлецька Л.Г. Психокорекція засобами малюнку. Серія «Психологічний інструментарій». Київ. Главник. 2007. 144с, (є у шкільних бібліотеках).