МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ТАВРІЙСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
імені В.І. ВЕРНАДСЬКОГО
Навчально-науковий гуманітарний інститут
Кафедра психології, філософії та суспільних наук

О. В. Костюченко

ТЕХНІКИ ГЕШТАЛЬТТЕРАПІЇ

Методичні рекомендації для підготовки до семінарських занять та самостійної роботи

для здобувачів вищої освіти зі спеціальності С4 Психологія другого (магістерського) рівня освіти

Київ – 2026 рік

РОЗРОБНИК: професор, доктор психологічних наук,
професор кафедри психології, філософії та суспільних наук
Олена КОСТЮЧЕНКО

Рецензент: професор, доктор психологічних наук, професор кафедри психології, *філософії та суспільних наук* Ольга ДРОБОТ

Розглянуто та схвалено на засіданні кафедри психології, філософії та суспільних наук Протокол № 1 від 26.08.2026

1. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Вивчення вибіркової дисципліни “**Техніки гештальттерапії**” передбачає комплексний підхід до підготовки магістрів-психологів, що базується на поєднанні глибокої теоретичної бази, практичного інструментарію та самостійного клінічного аналізу.

Відповідно до затвердженої програми обсягом 120 годин, цей процес передбачає:

1. Освоєння теоретико-методологічного фундаменту

Розуміння природи симптому: вивчення того, як емоційні конфлікти, хронічний дистрес та психологічні травми трансформуються у соматичні (тілесні) розлади через призму психонейроімуноендокринології (ПНІЕ).

Системний погляд на особистість: аналіз людини як цілісної системи за допомогою моделей логічних рівнів та концентричних кіл (Тіло – Розум – Душа – Соціум).

Орієнтацію в міжнародних стандартах: опанування сучасних критеріїв діагностики розладів тілесного відчуття (*Bodily Distress Disorder*) згідно з МКХ-11 та DSM-5.

2. Набуття практичних та клінічних навичок

Клінічне інтерв'ю: оволодіння специфікою збору соматичного анамнезу та алгоритмами взаємодії з медичним персоналом.

Діагностичний мінімум: опанування провідного інструментарію (оцінка олекситимії за TAS-20, визначення типу ставлення до хвороби за ТОБОЛ, аналіз копінг-стратегій).

Терапевтична гнучкість: вивчення методів деконструкції «вторинної вигоди» від хвороби та інтеграцію технік КПТ, гештальт-терапії та тілесно-орієнтованого підходу.

3. Інтенсивну самостійну та дослідницьку роботу (СР)

Проведення Case Study: самостійний розбір реального клінічного випадку із побудовою інтегральної карти виникнення симптому.

Розвиток культури здоров'я: практичне опанування магістрами методів психопрофілактики, релаксації та майндфулнес (із веденням щоденника самоспостереження).

Роботу з актуальною науковою базою: аналіз сучасних міжнародних та національних інформаційних ресурсів за період 2022–2026 років, повністю виключаючи застарілі чи нерелевантні джерела.

4. Чітку систему інтегральної звітності

Поточний моніторинг: накопичення балів за активність на 8 семінарах та виконання експрес-тестів (макс. 32 бали).

Презентацію індивідуальних здобутків: захист аналітичного есе та проєкту *Case Study* (макс. 38 балів).

Підсумкову атестацію: складання залікової роботи (макс. 30 балів) для підтвердження сформованості інтегральної компетентності магістра.

Метою вивчення навчальної дисципліни є: формування у магістрів системних знань про психосоматичні взаємозв'язки, етіологію психосоматичних розладів та оволодіння практичними навичками психологічної діагностики, корекції та профілактики.

Основні завдання дисципліни:

- вивчити класичні та сучасні теорії психосоматики (зокрема інтегральні та логічні рівні формування симптому);
- освоїти класифікацію психосоматичних розладів (МКХ-11 / DSM-5);
- оволодіти методами диференціальної діагностики та психологічного супроводу клієнтів.

2. ЗМІСТ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

МОДУЛЬ 1. Теоретико-методологічні засади гештальт-терапії

Тема 1.1. Філософські та теоретичні витоки гештальт-терапії. Основні поняття

Лекція: *Денна – 2 год / Заочна – 1 год.* Історичний контекст виникнення гештальт-підходу (Ф. Перлз, Л. Перлз, П. Гудмен). Вплив гештальтпсихології (К. Левін), психоаналізу, екзистенціалізму та феноменології. Ключові концепції: «холізм», «поле організм-середовище», «тут і тепер», «фігура і фон», «творче пристосування».

Семінар: *Денна – 2 год / Заочна – самостійно.* Порівняльний аналіз гештальт-підходу та психоаналізу. Дискусія щодо динаміки формування та завершення фігур потреб особистості. Практична вправа «Опис поля Фігура/Фон».

Самостійна робота: *Денна – 10 год / Заочна – 14 год.* Вивчення першоджерел Ф. Перлза; дослідження феномену холізму в сучасних напрямах психотерапії.

Питання для самоперевірки:

Як концепція «поля організм-середовище» змінює фокус роботи терапевта з інтрапсихічного на інтерперсональний?

Чим відрізняється розуміння «фігури» у класичній психології сприйняття та в гештальт-терапії?

Основна література:

1. Гарріс Расс (2017). Терапія прийняття та відповідальності, яка сфокусована на травмі. Іван Байдак Тіні наших побачень, VIVAT.
2. Джанні Франчесетті (2025). Основи феноменологічно-гештальтистської психопатології: легкий вступ. Вид.-во Ростислава Бурлаки.
3. Заборовська, І. Р., & Туриніна, О. Л.(2021). Особливості застосування гештальт-терапевтичного методу в подоланні психологічних труднощів клієнтів. *Сучасна медицина, фармація та психологічне здоров'я*, (2(3), 54-66.
4. Francesetti G., Roubal J.(2025). Psychopathology in Gestalt Therapy: Contemporary Clinical Advances. New York : Gestalt International / Yakaboo.
5. Woldt A. L., Toman S. M. (2024). Gestalt Therapy: History, Theory, and Practice . London : Routledge.

Тема 1.2. Концепція «Self» в гештальт-підході (функції Id, Ego, Personality)

Лекція: *Денна – 2 год / Заочна – 1 год.* Поняття *Self* як процесу та інтегральної функції взаємодії на межі контакту. Структура *Self* та детальний аналіз її трьох складових: функція *Id* (соматичний фон, імпульси), функція *Ego* (активний вибір або відчуження), функція *Personality* (соціальна ідентичність, досвід). Клінічні прояви порушень та дефіцитарності функцій *Self*.

Семінар: *Денна – 2 год / Заочна – 1 год.* Практикум у симуляційних тріадах із верифікації дефіцитарності функцій *Self*. Аналіз ригідних фіксацій функції *Personality*.
Самостійна робота: *Денна – 12 год / Заочна – 14 год.* Опрацювання клінічних розробок сучасних авторів щодо роботи з дефіцитарною функцією *Id* (відновлення тілесної чутливості).
Питання для самоперевірки:
Які феноменологічні маркери вказують на те, що у клієнта заблокована функція *Ego*?
Як ригідні інтроєкти спотворюють функцію *Personality*?

Основна література:

1. Джанні Франчесетті (2025). Основи феноменологічно-гештальтистської психопатології: легкий вступ. Вид.-во Ростислава Бурлаки.
2. Маскельє Ґ. (2025). Прагнути свого життя: гештальт-терапія сьогодні. Вид.-во Ростислава Бурлаки.
3. Francesetti G., Roubal J.(2025). Psychopathology in Gestalt Therapy: Contemporary Clinical Advances. New York : Gestalt International / Yakaboo.

Тема 1.3. Цикл контакту (досвіду) та механізми його порушення (опір)

Лекція: *Денна – 2 год / Заочна – самостійно.* Контакт як базова одиниця досвіду. Чотирифазна модель циклу контакту (преконтакт, контактинг, фінальний контакт, постконтакт) за П. Гудменом та Ж.-М. Робіном. Модальності переривання контакту (механізми опору/захисту): інтроєкція, проекція, ретрофлексія, конфлюенція (злиття), дефлексія, еготизм.
Семінар: *Денна – 2 год / Заочна – 1 год.* Тілесний та лінгвістичний розбір опорів. Відпрацювання технік «деконструкції інтроєктів» та привласнення проекцій. **Денна / Заочна форма СРС:** Захист рефлексивного есе «Мій провідний механізм переривання контакту» (15 / 20 балів).
Самостійна робота: *Денна – 12 год / Заочна – 14 год.* Підготовка аналітичного есе; складання порівняльної таблиці маркерів переривання контакту на різних фазах.
Питання для самоперевірки:
На якій фазі циклу контакту найчастіше розгортається ретрофлексія та до яких соматичних наслідків вона призводить?
У чому полягає терапевтична цінність конфлюенції (злиття) першого роду і коли вона стає патологічною?

Основна література:

1. Маскельє Ґ. (2025). Прагнути свого життя: гештальт-терапія сьогодні. Вид.-во Ростислава Бурлаки.
2. Francesetti G., Roubal J.(2025). Psychopathology in Gestalt Therapy: Contemporary Clinical Advances. New York : Gestalt International / Yakaboo.
3. Woldt A. L., Toman S. M. (2024). Gestalt Therapy: History, Theory, and Practice . London : Routledge.

Тема 1.4. Феноменологія та діалог як основа гештальт-технік

Лекція: *Денна – 2 год / Заочна – самостійно.* Три стовпи гештальт-терапії. Феноменологічний метод у сесії: правила епохе (утримання від суджень), дескрипції (опис замість інтерпретації), горизонталізації. Діалогічний підхід М. Бубера: філософія стосунків «Я-Ти» та «Я-Воно». Концепція трьох зон усвідомлення (внутрішня, зовнішня, середня/«майя»).

Семінар: *Денна – 2 год / Заочна – самостійно.* Практична вправа «Констатація феноменів без інтерпретацій». Відпрацювання технік виведення клієнта із середньої зони фантазування та катастрофізації у реальність теперішнього моменту.

Самостійна робота: *Денна – 10 год / Заочна – 14 год.* Опрацювання концепції присутності та включеності терапевта; аналіз пасток середньої зони усвідомлення.

Питання для самоперевірки:

Як практично реалізувати правило «горизонталізації» під час аналізу невербальних та вербальних проявів клієнта?

У чому полягає відмінність стосунків «Я-Ти» від стосунків «Я-Воно» у терапевтичному сеттингу?

Основна література:

1. Джанні Франчесетті (2025). Основи феноменологічно-гештальтистської психопатології: легкий вступ. Вид.-во Ростислава Бурлаки.
2. Маскельє Ґ. (2025). Прагнути свого життя: гештальт-терапія сьогодні. Вид.-во Ростислава Бурлаки.
3. Френк Рубенфельд (2024). Цінності гештальт-терапії. Вид.-во «Status».
4. Francesetti G., Roubal J.(2025). Psychopathology in Gestalt Therapy: Contemporary Clinical Advances. New York : Gestalt International / Yakaboo.
5. Woldt A. L., Toman S. M. (2024). Gestalt Therapy: History, Theory, and Practice . London : Routledge.

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 2. Практичний інструментарій та техніки експерименту

Тема 2.1. Класифікація технік: експерименти, супресивні та експресивні техніки

Лекція: *Денна – 2 год / Заочна – 1 год.* Методологічна відмінність між вправою (технікою) та терапевтичним експериментом. Експеримент як творче моделювання на межі контакту. Класифікація К. Наранхо. Супресивні техніки (придушення уникання, припинення інтелектуалізації та розмов «про»). Експресивні техніки (вираження, посилення симптому, доведення дії до абсурду, пряме звернення).

Семінар: *Денна – 2 год / Заочна – 1 год.* Практикум з трансформації мовних кліше пацієнта (заміна безвідповідальних формулювань на активні). Відпрацювання супресивних та експресивних інтервенцій у парах.

Самостійна робота: *Денна – 12 год / Заочна – 14 год.* Розробка протоколу використання експресивних технік для роботи з невротичним уникненням.

Питання для самоперевірки:
Чому заборона на розмови у минулому часі та інтелектуалізацію вважається супресивною технікою?
Які критерії безпеки та екологічності є обов'язковими при розгортанні експресивного експерименту?

Основна література:

1. Заборовська, І. Р., & Туриніна, О. Л.(2021). Особливості застосування гештальт-терапевтичного методу в подоланні психологічних труднощів клієнтів. *Сучасна медицина, фармація та психологічне здоров'я*, (2(3), 54-66.
2. Короход Я. Д., Татьянчиков А. О. (2023). Деякі базові техніки гештальт-терапії для розвитку особистості. *Європейські орієнтири розвитку України в умовах війни та глобальних викликів XXI століття: синергія наукових, освітніх та технологічних рішень* : у 2 т. : матеріали Міжнар. наук.- практ. конф. (м. Одеса, 19 травня 2023 р.) / за заг. ред. С. В. Ківалова. Одеса, 2023. Т. 1. С. 254-256.
3. Костюченко О. В. (2024). Психологічні техніки в роботі з психосоматичними проблемами. *Психологія свідомості: теорія і практика наукових досліджень,* 200-205.
4. Костюченко О. В. (2025). Соціально-психологічні аспекти функціонування перцепції у життєдіяльності та професійній самореалізації особистості : монографія. Київ : Видавничий центр КНУКіМ.
5. Костюченко О., Чопик С., Василевська О. (2025). Психологічне значення тілесного досвіду в процесі особистісної трансформації клієнта в арттерапії. *Наукові інновації та передові технології,* 10(50), 1520-1531.
6. Фройд Мішель (2021). Примирення душі й тіла. 40 простих вправ за методом софрології. BookChef.
7. Woldt A. L., Toman S. M. (2024). Gestalt Therapy: History, Theory, and Practice . London : Routledge.

Тема 2.2. Техніки роботи з полярностями та внутрішньоособистісними конфліктами

Лекція: *Денна – 2 год / Заочна – 1 год.* Концепція полярностей особистості. Внутрішній розкол: фігура Нападника (*Topdog* – критик, тиран) та Захисника (*Underdog* – саботажник, жертва). Методологія роботи з «незавершеними гештальтами» (*Unfinished Business*). Техніка «порожнього стільця» (*Empty chair*): показання, обмеження та логіка «човникової» роботи (*shuttling*).

Семінар: *Денна – 2 год / Заочна – 1 год.* Практикум відпрацювання техніки «Порожній стілець» у тріадах. Моделювання діалогу між полярностями особистості клієнта під супервізією.

Самостійна робота: *Денна – 12 год / Заочна – 14 год.* Дослідження феномену хронічної образи як незавершеного гештальту; підготовка протоколу техніки інтеграції полярностей.

Питання для самоперевірки:

Яку маніпулятивну роль відіграє полярність *Underdog* (Захисник) у саботажі терапевтичних змін?
Які етапи є ключовими в алгоритмі техніки «Порожній стілець» для досягнення інтеграції частин особистості?

Основна література:

1. Джойс Філ, Сіллз Шарлотта (2024). Навички в гештальт-терапії. Вид. Ростислава Бурлаки.
2. Заборовська, І. Р., & Туриніна, О. Л.(2021). Особливості застосування гештальт-терапевтичного методу в подоланні психологічних труднощів клієнтів. *Сучасна медицина, фармація та психологічне здоров'я*, (2(3), 54-66.
3. Короход Я. Д., Татьянчиков А. О. (2023). Деякі базові техніки гештальт-терапії для розвитку особистості. *Європейські орієнтири розвитку України в умовах війни та глобальних викликів XXI століття: синергія наукових, освітніх та технологічних рішень* : у 2 т. : матеріали Міжнар. наук.- практ. конф. (м. Одеса, 19 травня 2023 р.) / за заг. ред. С. В. Ківалова. Одеса, 2023. Т. 1. С. 254-256.
4. Руелла Франк. (2023). Тілесні корені досвіду в психотерапії. Працюй-Поле.
5. Френк Рубенфельд (2024). Цінності гештальт-терапії. Вид.-во «Status».
6. Woldt A. L., Toman S. M. (2024). Gestalt Therapy: History, Theory, and Practice . London : Routledge.

Тема 2.3. Гештальт-підхід у роботі з метафорами, сновидіннями та тілесністю

Лекція: *Денна – 2 год / Заочна – самостійно.* Тілесний процес у гештальті: аналіз мікрорухів, дихання та пози як матеріалізованого захисту особистості. Екстерналізація та розгортання метафори клієнта. Сновидіння як екзистенційне послання та проекція відчужених частин особистості. Метод Перлза: ідентифікація з кожним елементом сну.

Семінар: *Денна – 2 год / Заочна – 1 год.* Практична вправа «Проживання сновидіння за Перлзом». Захист протоколів арт-гештальт вправ («Малюнок незавершеної ситуації»).

Самостійна робота: *Денна – 10 год / Заочна – 14 год.* Складання протоколу арт-гештальт техніки; аналіз невербальних та соматичних маркерів ретрофлексії в сесії.

Питання для самоперевірки:

Чому гештальт-терапевт відмовляється від класичного аналітичного тлумачення снів та символів?
Як перевести тілесний симптом клієнта у значуще міжособистісне повідомлення на межі контакту?

Основна література:

1. Костюченко О. В. (2024). Психологічні техніки в роботі з психосоматичними проблемами. *Психологія свідомості: теорія і практика наукових досліджень,* 200-205.

2. Костюченко О. В. (2025). Соціально-психологічні аспекти функціонування перцепції у життєдіяльності та професійній самореалізації особистості : монографія. Київ : Видавничий центр КНУКіМ.
3. Костюченко О., Чопик С., Василевська О. (2025). Психологічне значення тілесного досвіду в процесі особистісної трансформації клієнта в арттерапії. *Наукові інновації та передові технології,* 10(50), 1520-1531.
4. Руелла Франк. (2023). Тілесні корені досвіду в психотерапії. Працюй-Поле.
5. Фройд Мішель (2021). Примирення душі й тіла. 40 простих вправ за методом софрології. BookChef.
6. Francesetti G., Roubal J.(2025). Psychopathology in Gestalt Therapy: Contemporary Clinical Advances. New York : Gestalt International / Yakaboo.

Тема 2.4. Терапевтичні стосунки, етика, терапевтична позиція та супервізія

Лекція: *Денна – 2 год / Заочна – самостійно.* Позиція терапевта: автентичність, прозорість, відмова від директивності. Феномен саморозкриття терапевта (*self-disclosure*): межі та екологічність. Використання контрпереносу (терапевтичного резонансу) як діагностичного інструменту. Етичний кодекс EAGT. Види супервізії: очна, заочна, процесуальна.

Семінар: *Денна – 2 год / Заочна – 1 год.* Метод терапевтичного «акваріуму» (акваріумна демонстраційна сесія під супервізією викладача). **Денна / Заочна форма СРС:** Публічний захист мультимедійних проєктів *«Case Study»* (протоколів аналізу сесії за структурою *Self* та циклом контакту) – 15 / 20 балів.

Самостійна робота: *Денна – 10 год / Заочна – 12 год.* Оформлення індивідуального проєкту *Case Study*; аналіз етичних дилем за кодексом EAGT.

Питання для самоперевірки:

У чому полягає різниця між очною та заочною супервізією в гештальт-процесі?

Які етичні обмеження існують щодо використання феномену саморозкриття (*self-disclosure*) терапевта в сесії?

Основна література:

1. Френк Рубенфельд (2024). Цінності гештальт-терапії. Вид.-во «Status».
2. Francesetti G., Roubal J.(2025). Psychopathology in Gestalt Therapy: Contemporary Clinical Advances. New York : Gestalt International / Yakaboo.
3. Woldt A. L., Toman S. M. (2024). Gestalt Therapy: History, Theory, and Practice . London : Routledge.

3. МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО СЕМІНАРСЬКИХ ЗАНЯТЬ І САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

3.1. Методичні вказівки до семінарських занять

Семінарські заняття з дисципліни «Техніки гештальттерапії» мають виключно практичну, лабораторно-тренінгову спрямованість. Їхня мета – переведення теоретичних знань магістрів (про структуру *Self* та цикли контакту) у стійкі практичні навички терапевтичного інструментування.

Рекомендації для студентів:

- *Академічна підготовка:* До кожного занять студент зобов'язаний опрацювати першоджерела та сучасну європейську періодику (2022–2026 рр.), повністю виключаючи російські ресурси.
- *Участь у тріадах та симуляціях:* Більша частина часу на семінарі відводиться роботі в експериментальних групах (терапевт – клієнт – спостерігач). Студенти мають бути готовими до роботи зі своїм реальним (за бажанням) або модельованим психологічним матеріалом у ролі клієнта.
- *Позиція спостерігача (супервізора):* Перебуваючи в ролі спостерігача в тріаді, студент навчається фіксувати чисті феномени (невербальні реакції, мовні паттерни), утримуючись від передчасних інтерпретацій та оцінок («епохе»).

Критерії оцінювання поточного аудиторного контролю:

Для денної форми (макс. 5 балів за семінар):
4 бали – активна участь у практичних пробах, рольовому моделюванні та демонстрація точних гештальт-інтервенцій.
1 бал – успішне проходження письмового/комп'ютерного бліц-тестування.

Для заочної форми (макс. 10 балів за семінар під час сесії):
Інтегрована оцінка за якість демонстрації практичної техніки в методі «акваріуму» та результати залікового експрес-тесту.

3.2. Методичні вказівки до виконання самостійної роботи (СР)

Самостійна робота є провідним компонентом підготовки магістра (88 годин – стаціонар, 110 годин – заочна форма) і передбачає виконання двох великих індивідуальних завдань.

Гайдлайн із написання рефлексивного есе (Тема 1.3, макс. 15 балів)

Тема: «Мій провідний механізм переривання контакту: самодослідження».

Обсяг та оформлення: 4–5 сторінок (Times New Roman, 14 pt, інтервал 1.5).

Методичні вимоги: Робота має характер глибокої професійної саморефлексії. Здобувач повинен проаналізувати свій повсякденний та професійний досвід взаємодії з оточенням і визначити, яка модальність опору (інтроєкція, проекція, ретрофлексія чи конфлюенція) є для нього найбільш характерною.

Зміст аналізу: Необхідно описати:

- Як цей опір виявляється на тілесному рівні (затиски, подих, міміка);
- Які ригідні батьківські чи соціальні програми (інтроєкти) його підтримують;
- Як цей механізм допомагає (або заважає) під час роботи в ролі терапевта в студентських тріадах.

Інструкція з виконання індивідуального проєкту «Case Study» (Тема 2.4, макс. 15 балів)

Тема: «Протокол феноменологічного аналізу сесії/кейсу клієнта».

Форма представлення: Письмовий аналітичний звіт (протокол) + мультимедійна презентація (до 12 слайдів).

Алгоритм написання протоколу:

- *Феноменологічний опис клієнта:* вік, стать, ключовий запит, невербальний портрет на початку сесії.
- *Аналіз динаміки Self:* опис того, як розгорталися функції *Self* клієнта під час сесії. Де було помітно дефіцитарність функції *Id* (невміння розпізнавати потреби) або ригідність функції *Personality*.
- *Аналіз циклу контакту:* фіксація фази, на якій відбувся зрив (наприклад, преконтакт чи контактинг), та опис конкретного механізму опору клієнта.
- *Терапевтичний експеримент:* опис техніки (наприклад, «порожній стілець», робота з полярностями, ідентифікація з об'єктом сну), яку застосував терапевт. Яка була реакція клієнта, як змінилася фігура його потреби, чи відбулася інтеграція досвіду.
- *Самоаналіз терапевта:* опис власного контрпереносного (тілесного, емоційного) резонансу та супервізорські висновки щодо сесії.

3.3. Критерії оцінювання компонентів самостійної роботи

Критерії оцінювання есе (макс. 15 балів – денна / 20 балів – заочна):

- *Високий рівень (14–15 / 17–20 балів):* Високий рівень щирості та психологічної культури. Точне та доречне використання понятійного апарату гештальт-підходу. Робота структурована, висновки логічні та глибокі.
- *Достатній рівень (10–13 / 11–16 балів):* Тема розкрита, але самоаналіз замінено загальним реферативним описом механізмів опору з підручника. Відсутні яскраві приклади з особистого досвіду. Наявні помилки в оформленні посилань.
- *Низький рівень (1–9 / 1–10 балів):* Поверхневий опис без прив'язки до гештальт-методології, змішування понять із когнітивною чи психоаналітичною терапією, формальне виконання вимог до обсягу.

Критерії оцінювання проєкту «Case Study» (макс. 15 балів – денна / 20 балів – заочна):

- *Високий рівень (14–15 / 17–20 балів):* Бездоганний феноменологічний розбір випадку. Продемонстровано сформованість інтегральної компетентності: чітко зв'язано фізіологічні, ментальні та інтерперсональні прояви клієнта. Запропонований гештальт-експеримент є екологічним та творчим. Захист супроводжується якісним мультимедійним матеріалом.
- *Достатній рівень (10–13 / 11–16 балів):* Протокол сесії детальний, але вибір терапевтичної техніки є шаблонним, без глибокої індивідуалізації під структуру *Self* клієнта. Під час усного захисту студент потребує навідних запитань викладача.
- *Низький рівень (1–9 / 1–10 балів):* Робота містить грубі помилки в оцінці механізмів опору. Експеримент проведено директивно (порушено етичний кодекс EAGT). Презентація оформлена недбало, захист слабкий.

4. РОЗПОДІЛ ГОДИН І БАЛІВ ЗА ВИДАМИ ДІЯЛЬНОСТІ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

для денної форми навчання, 88 год.

№ з/п	Вид самостійної роботи магістранта (денна форма)	Кіль кість годин	Макс.к.-сть балів за вид діяльності	Форма контролю набуття результатів
1	**Теоретичне опрацювання та аналіз першоджерел:** Вивчення класичних праць (Ф. Перлз, П. Гудмен) та сучасних європейських клінічних посібників (2022–2026 рр.), конспектування ключових понять структури *Self* та теорії поля.	**18**	— *(враховано в оцінку за семінари)*	Перевірка лекційних конспектів та експрес-тестування на початку семінарських занять.
2	**Виконання індивідуального аналітичного завдання (Есе):** Написання та підготовка до захисту рефлексивного есе на тему: *«Мій провідний механізм переривання контакту: самодосліджен*ня».	**14**	**15**	Рецензування текстового варіанту есе викладачем та усна презентація висновків.
3	**Розробка індивідуального практичного проєкту (Case Study):** Клінічний розбір сесії із покроковим оформленням *«Протоколу феноменологічного аналізу сесії/кейсу клієнта за структурою Self та циклом контакту»*.	**24**	**15**	Публічний захист мультимедійної презентації проєкту на підсумковому семінарі.
4	**Практикум самоспостереження:** Ведення щоденника феноменологічних самоспостережень, фіксація фігур власних потреб та відстеження зон тілесної ретрофлексії (м'язових затисків).	**16**	— *(враховано в оцінку за семінари)*	Вибірковий моніторинг щоденників самоспостереження (з дотриманням етичних норм конфіденційності)
5	**Підготовка до підсумкового контролю:** Систематизація знань щодо алгоритмів експериментів (зокрема техніки	**16**	— *(винесено на залік)*	Результати написання підсумкової комплексної залікової

	порожнього стільця), повторення етичного кодексу EAGT та тренувальне тестування.			роботи (30 балів).
	УСЬОГО ГОДИН НА СР (ДЕННА ФОРМА)	**88**	**30**	

для заочної форми навчання, 112 год.

№ з/п	Вид самостійної роботи магістранта (заочна форма)	Кількість годин	Макс. к.-сть балів	Форма контролю набуття результатів
1	**Самостійне теоретичне опрацювання тем курсу:** Глибоке вивчення лекційних тем модулів 1 та 2, які не увійшли до скороченого 4-годинного аудиторного курсу; аналіз європейських гайдлайнів.	**34**	**—**	Перевірка конспектів першоджерел, експрес-тестування під час лабораторно-екзаменаційної сесії.
2	**Виконання контрольної роботи / Аналітичного есе:** Написання розширеного рефлексивного есе на тему: *«Мій провідний механізм переривання контакту: самодослідження»* із залученням додаткових клінічних джерел.	**24**	**20**	Рецензування, перевірка оригінальності та оцінювання текстового варіанту роботи викладачем.
3	**Розробка індивідуального проєкту (Case Study):** Оформлення розлогого письмового протоколу клінічного кейсу із детальним обґрунтуванням вибору гештальт-експерименту (наприклад, роботи зі сновидіннями чи полярностями).	**30**	**20**	Перевірка друкованого/електронного протоколу аналізу сесії та його захист під час сесії.
4	**Практикум із самоусвідомлення в міжсесійний період:** Самостійне відпрацювання технік розрізнення трьох зон усвідомлення та ведення щоденника практик самоусвідомлення.	**12**	**—**	Моніторинг щоденників за бажанням студента під час індивідуальних консультацій.
5	**Підготовка до заліку:** Повторення диференціальних маркерів опорів, фаз циклу контакту та підготовка до вирішення залікових клінічних кейсів.	**10**	**—** *(винесено на залік)*	Результати написання підсумкової залікової роботи (30 балів).
	УСЬОГО ГОДИН НА СРС (ЗАОЧНА ФОРМА)	**110**	**40**	

Методична вказівка щодо зведення балів:

1. *Для денної форми:* 30 балів за СРС (15 за есе + 15 за кейс) підсумовуються з 40 балами за аудиторну роботу на 8 семінарах (разом 70 балів поточного контролю).
2. *Для заочної форми:* 40 балів за СРС (20 за есе + 20 за кейс) підсумовуються з 30 балами за роботу на 3 інтенсивних семінарах під час сесії (разом 70 балів поточного контролю).

5. КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ НАВЧАЛЬНИХ ДОСЯГНЕНЬ (КОМПОНЕНТИ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ)

Компонент СР	Критерії оцінки	Макс. балів
1. Аналітичне есе	**Високий рівень:** Глибока психологічна рефлексія, точне оперування поняттями гештальт-підходу (інтроєкція, ретрофлексія тощо), опрацювання сучасної фахової літератури (2022–2026 рр.) **Достатній рівень:** Поверхневе самоспостереження, реферативний характер викладу без глибокої психологічної індивідуалізації. **Низький рівень:** Формальний опис, змішування гештальт-понять з іншими напрямами психотерапії.	**13** *(денна)* **20** *(заочна)*
2. Індивідуальний проєкт «Case Study»	**Високий рівень:** Системний феноменологічний розбір сесії. Точно верифіковано фазу зриву циклу контакту, запропоновано адекватний та екологічний гештальт-експеримент (наприклад, робота з порожнім стільцем), оформлено мультимедійну презентацію. **Достатній рівень:** Опис кейсу правильний, але терапевтичні інструменти підібрані шаблони, без урахування специфіки функцій *Self* клієнта. **Низький рівень:** Порушення методології гештальт-терапії, грубі помилки в оцінці опорів.	**15** *(денна)* **20** *(заочна)*

6. ФОРМИ КОНТРОЛЮ НАБУТТЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ З ДИСЦИПЛІНИ «ТЕХНІКИ ГЕШТАЛЬТТЕРАПІЇ»

для денної форми навчання (стаціонар)

Назва тем та модулів	Форма поточного контролю	Макс. балів
Модуль 1. Теоретико-методологічні засади гештальт-терапії		35
Тема 1.1. Філософські та теоретичні витоки.	Усна відповідь на семінарі (участь у дискусії) + бліц-тестування.	5 (4 + 1)
Тема 1.2. Концепція «Self» (Id, Ego, Personality).	Феноменологічний аналіз функцій *Self* у симуляційних тріадах + бліц-тест.	5 (4 + 1)
Тема 1.3. Цикл контакту та механізми опору.	1. Практичний розбір тілесної ретрофлексії на семінарі **– 5 балів** (4 + 1 бліц-тест). 2. **Контроль СРС:** Перевірка та захист рефлексивного есе **– 15 балів**.	20
Тема 1.4. Феноменологія та діалог як основа технік.	Виконання вправи «Констатація феноменів без інтерпретацій» + бліц-тест.	5 (4 + 1)
Модуль 2. Практичний інструментарій та техніки експерименту		**35**
Тема 2.1. Класифікація технік: супресивні та експресивні.	Трансформація мовних кліше пацієнта та супресивні інтервенції + бліц-тест.	5 (4 + 1)
Тема 2.2. Робота з полярностями та конфліктами.	Відпрацювання техніки «Порожній стілець» у ролі терапевта + бліц-тест.	5 (4 + 1)
Тема 2.3 Робота з метафорами, снами та тілесністю.	Ідентифікація з об'єктами сну за методом Перлза + бліц-тест.	5 (4 + 1)
Тема 2.4. Терапевтичні стосунки, етика та супервізія.	1. Дискусія щодо етичного кодексу EAGT та контрпереносу **– 5 балів** (4 + 1 бліц-тест). 2. **Контроль СРС:** Публічний захист проєкту *«Case Study»* (презентація) **– 15 балів**.	20
УСЬОГО ЗА ПОТОЧНИЙ КОНТРОЛЬ	**Накопичувальний бал протягом семестру**	**70**
Підсумковий контроль. Сесія	**Залік** (письмово: тестові завдання)	**30**
РАЗОМ БАЛІВ		**100**

для заочної форми навчання

Назва тем та модулів	Форма поточного контролю	Макс. балів
Модуль 1. Теоретико-методологічні засади гештальт-терапії		**30**
Теми 1.1–1.4. − Витоки та філософія гештальту − Структура *Self* та цикл контакту − Модальності переривання контакту − Феноменологія та діалог.	**Аудиторний контроль під час сесії:** Усна відповідь на Семінарі №1, активна участь у теоретичній дискусії щодо фігур потреб особистості та бліц-тестування за базовими поняттями	10
Тема 3 (в межах Модуля 1). Механізми опору та захисту	**Контроль СРС (міжсесійний період):** Перевірка, рецензування та оцінювання текстового варіанту аналітичного рефлексивного есе *«Мій провідний механізм переривання контакту»*.	20
Модуль 2. Практичний інструментарій та техніки експерименту		**40**
Теми 2.1–2.2 − Супресивні та експресивні техніки − Робота з внутрішнім критиком.	**Аудиторний контроль під час сесії:** Робота на Семінарі №2: відпрацювання техніки «Порожній стілець» у тріо, трансформація мовних кліше + бліц-тест.	10
Теми 2.3 -2.4 − Робота зі снами та тілом − Етичний кодекс EAGT та супервізія	**Аудиторний контроль під час сесії:** Робота на Семінарі №3: участь у методі «терапевтичного акваріуму» (експерименти зі сновидіннями), етичний бліц-тест.	10
Тема 2.5 (в межах Модуля 2). Клінічний розбір та супервізія	**Контроль СРС (захист під час сесії):** Оформлення, презентація та захист індивідуального практичного проєкту *«Case Study: Протокол аналізу сесії клієнта»*.	20
УСЬОГО ЗА ПОТОЧНИЙ КОНТРОЛЬ	**Накопичувальний бал заочної форми**	**70**

7. ІНТЕРАКТИВНІ МЕТОДИ ТА ТЕХНОЛОГІЇ НАВЧАННЯ

- *Метод терапевтичного акваріуму:* один студент («терапевт») та інший («клієнт») проводять реальну 15-хвилинну сесію в центрі кола, група та викладач здійснюють супервізорський аналіз процесу та технік.
- *Експериментальні тріади:* відпрацювання в малих групах (терапевт, клієнт, спостерігач) експресивних технік («гарячий стілець», челночна робота з полярностями).
- *Арт-гештальт тренінги:* малювання незавершених ситуацій з минулого та їх інтеграція через взаємодію з малюнком на межі контакту.

8. ПИТАННЯ ДО ЗАЛІКУ

- Концепція «Тут і тепер» та її терапевтичне значення в гештальт-терапії.
- Функції *Self* (*Id, Ego, Personality*): прояви в клінічній практиці та терапевтична робота з ними.
- Феноменологічний підхід в гештальт-терапії: правила опису, горизонталізації та перевірки.
- Порівняльний аналіз механізмів опіру: інтроєкція та проекція (етіологія, діагностичні маркери, техніки роботи).
- Ретрофлексія як тілесний затиск і симптом: стратегія розгортання імпульсу в гештальт-процесі.
- Техніка «порожнього стільця»: показання, протипоказання, покроковий алгоритм реалізації експерименту.

- Робота зі сновидіннями в гештальт-підході: відмінність від психоаналітичного тлумачення.
- *Практичний кейс*: Клієнт під час розповіді про втрату близької людини посміхається, його тіло затиснуте, дихання поверхневе. Опишіть феноменологічні інтервенції терапевта та запропонуйте супресивну чи експресивну техніку.

Перелік питань для підготовки до підсумкового контролю

1. Теорія гештальттерапії.
2. Поняття фігури і фону в гештальттерапії.
3. Поняття незавершеного гештальту.
4. Поле організм/середа.
5. Основні поняття та принципи гештальттерапії.
6. Цикл контакту у гештальттерапії.
7. Види психологічного захисту.
8. Феноменологічний підхід у гештальттерапії.
9. Контакт, межа контакту у гештальттерапії.
10. Творче пристосування.
11. Теорія і функція self.
12. Арт-терапія, робота з малюнком, метафорою, сновидінням.
13. Терапевтична метафора.
14. Динаміка тілесних переживань у особистій історії.
15. Основні стратегії роботи в гештальтпідході.
16. Робота з внутрішньою феноменологією.
17. Робота на межі контакту.
18. Перенесення, контрперенесення.
19. Робота з симптомами та психосоматичними змінами.
20. Динамічна концепція особистості у гештальттерапії
21. Гештальттерапія сімейний системний підхід.
22. Робота з парами та малими системами.
23. Різновиди технік, експеримент в гештальттерапії.
24. Техніки інтегрованого та спрямованого усвідомлення (відчуттів, емоцій, станів, їх вербалізація).
25. Робота із відносинами
26. Робота з кризовими станами та втратами.
27. Робота з конфліктами.
28. Робота зі сновидіннями, уявою та фантазією.
29. Робота з творчим самовираженням.
30. Процедури групової гештальттерапії.
31. Експерименти для розвитку навичок терапевта.

Додаток А

ТЕМИ РЕФЕРАТІВ, АНАЛІТИЧНИХ ЕСЕ ТА САМОСТІЙНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ

Змістовий модуль 1. Теоретико-методологічні засади гештальт-терапії

До Теми 1.1. Філософські та теоретичні витоки гештальт-терапії

1. **Реферат:** Вплив теорії поля Курта Левіна на формування концепції «організм-середовище» в гештальт-підході.
2. **Есе:** Феномен холізму в сучасній психотерапії: як інтеграція душі та тіла змінює якість терапевтичного контакту.
3. **Реферат:** Порівняльний аналіз концепції «фігури та фону» у класичній гештальтпсихології та клінічній гештальт-терапії Ф. Перлза.

До Теми 1.2. Концепція «Self» в гештальт-підході (функції Id, Ego, Personality)

1. **Есе:** Динаміка функції *Ego* в епоху цифрової невизначеності: проблеми вибору та творчого пристосування особистості.
2. **Реферат:** Клінічні прояви дефіцитарності функції *Id*: терапевтична робота з відновленням соматичної чутливості.
3. **Есе:** Ригідність функції *Personality* як чинник міжособистісних конфліктів: аналіз на прикладі клінічного кейсу.

До Теми 1.3. Цикл контакту (досвіду) та механізми його порушення (опір)

1. **Есе: (Обов'язкова тема завдання СРС)** Мій провідний механізм переривання контакту: глибокий рефлексивний аналіз та стратегії самодослідження.
2. **Реферат:** Інтроєкція як механізм формування ригідних життєвих сценаріїв: методи «розжовування» та асиміляції у гештальт-процесі.
3. **Есе:** Ретрофлексія як матеріалізований соматичний захист: трансформація м'язового панцира в живий емоційний імпульс.
4. **Реферат:** Феноменологія проекції та дефлексії: диференціальна діагностика маркерів опору під час терапевтичної сесії.

До Теми 1.4. Феноменологія та діалог як основа гештальт-технік

1. **Есе:** Філософія «Я – Ти» стосунків М. Бубера як протидія прагматизації та дегуманізації у практиці психотерапевта.
2. **Реферат:** Три стовпи феноменологічного методу в гештальті: практичне застосування правил епохе, дескрипції та горизонталізації.
3. **Есе:** Середня зона усвідомлення («майя») як пастка інтелектуалізації: техніки повернення клієнта в реальність «тут і тепер».

Змістовий модуль 2. Практичний інструментарій та техніки експерименту

До Теми 2.1. Класифікація технік: експерименти, супресивні та експресивні техніки

1. **Реферат:** Експеримент у гештальт-терапії як простір безпечного ризику та творчого пошуку: критерії екологічності.
2. **Есе:** Руйнування мовних кліше пацієнта як супресивна техніка: повернення особистісної відповідальності за допомогою зміни лінгвістичних маркерів.

3. **Реферат:** Методологія застосування експресивних технік (посилення симптому, доведення до абсурду) у роботі з невротичним уникненням.

До Теми 2.2. Техніки роботи з полярностями та внутрішньоособистісними конфліктами

1. **Есе:** Діалог між *Topdog* та *Underdog*: аналіз механізмів внутрішнього тирану та методів інтеграції особистісних полярностей.
2. **Реферат:** Техніка «порожнього стільця» (*Empty chair*): еволюція методу від Ф. Перлза до сучасного діалогічного гештальту.
3. **Есе:** Феномен «незавершеного гештальту» (*Unfinished Business*): психологічна природа хронічної образи та технологія її завершення в сесії.

До Теми 2.3. Гештальт-підхід у роботі з метафорами, сновидіннями та тілесністю

1. **Реферат:** Тілесний процес у гештальт-терапії: аналіз мікрорухів та дихання пацієнта як первинного коду несвідомого.
2. **Есе:** Сновидіння як екзистенційне послання: порівняльний аналіз методу ідентифікації Ф. Перлза та класичного психоаналітичного тлумачення снів [Woldt].
3. **Реферат:** Технологія екстерналізації та розгортання клієнтської метафори в просторі психотерапевтичного кабінету.

До Теми 2.4. Терапевтичні стосунки, етика, терапевтична позиція та супервізія

1. **Есе:** Етичні дилеми терапевтичного саморозкриття (*self-disclosure*): де пролягає межа між автентичністю терапевта та експлуатацією клієнта.
2. **Реферат:** Терапевтичний резонанс та тілесний контрперенос як найважливіші інструменти діагностики на межі контакту.
3. **Есе:** Порівняльний аналіз моделей очної та заочної супервізії в процесі професійного становлення магістра-психолога.

Методична примітка для магістрантів:

- Магістрант самостійно обирає одну тему реферату або есе протягом вивчення курсу.
- Роботи мають спиратися виключно на сучасну європейську та американську методологічну базу (2022–2026 рр.), повністю виключаючи літературу країни-агресора.
- В есе вітається використання особистого клінічного досвіду (або досвіду роботи в навчальних тріадах) та саморефлексії.