

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ  
І ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ**  
Кафедра психології

**ЗАТВЕРДЖЕНО**  
Гуманітарно-педагогічний факультет  
«19» червня 2026 р.

**РОБОЧА ПРОГРАМА  
НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ  
«ГЕШТАЛЬТ-ТЕРАПІЯ»**

Галузь знань *С «Соціальні науки, журналістика та інформація»*  
Спеціальність *С4 «Психологія»*  
Освітня програма *«Психологія»*  
Факультет (ННІ) *Гуманітарно-педагогічний*  
Розробники: *доцент кафедри психології, к.пед.н., доцент Смолінчук Л.С.*

Київ – 2026 р.

## Опис навчальної дисципліни Гештальт-терапія

Навчальна дисципліна «Гештальт-психологія» спрямована на формування у майбутніх психологів загального розуміння методу, історії його виникнення, зв'язку з психоаналізом, феноменологією, екзистенціалізмом; усвідомлення місця гештальт-підходу серед інших напрямків (КПТ, психоаналіз, гуманістична терапія), його переваг і обмежень.

Галузь знань, напрям підготовки, спеціальність, ступінь вищої освіти		
Освітній ступінь	<i>(бакалавр)</i>	
Спеціальність:	<i>053 – «Психологія»</i>	
Освітня програма	<i>Психологія</i>	
Характеристика навчальної дисципліни		
Вид	вибіркова	
Загальна кількість годин	210	
Кількість кредитів ECTS	7	
Кількість змістових модулів	2	
Курсовий проект (робота) (за наявності)	-	
Форма контролю	Екзамен	
Показники навчальної дисципліни для денної та заочної форм навчання		
	денна форма навчання	заочна форма навчання
Рік підготовки (курс)	4	-
Семестр	7	-
Лекційні заняття	30 год.	-
Практичні, семінарські заняття	60 год.	-
Лабораторні заняття	-	-
Самостійна робота	120 год	-
Індивідуальні завдання	-	-
Кількість тижневих аудиторних годин для денної форми навчання	6	-

### 1. Мета, компетентності та програмні результати навчальної дисципліни

**Метою** вивчення навчальної дисципліни «Гештальт-терапія» є формування у майбутніх психологів цілісного уявлення про один з методів доказової терапії у сфері психічного здоров'я, засвоєння основних його підходів, принципів та технік.

**Перелік освітніх компонентів, які передують вивчення навчальної дисципліни:** Історія психології, Загальна психологія, Вікова та педагогічна психологія, Соціальна психологія, Психодіагностика, Психологія спілкування, Патопсихологія, Клінічна психологія, Психокорекція, Психологія особистості, Реабілітаційна психологія, Основи психологічного консультування, Основи психотерапії, Етика та психологія сімейного життя.

**Набуття компетентностей:**

*Інтегральна компетентність (ІК):* здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми у сфері психології, що передбачають застосування основних психологічних теорій та методів та характеризуються комплексністю і невизначеністю умов.

*Загальні компетентності (ЗК):*

ЗК1. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях;

ЗК2. Знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності;

ЗК4. Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями з дисципліни «Етика та психологія сімейного життя»;

ЗК5. Здатність бути критичним і самокритичним;

ЗК6. Здатність приймати обґрунтовані рішення до поставлених завдань з дисципліни;

ЗК7. Здатність генерувати нові ідеї в області КПТ;

ЗК8. Здатність до міжособистісної;

ЗК9. Здатність працювати в команді;

ЗК10. Здатність реалізувати свої права і обов'язки як члена суспільства, усвідомлювати цінності громадянського (вільного демократичного) суспільства та необхідність його сталого розвитку, верховенства права, прав і свобод людини і громадянина в Україні;

ЗК11. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.

*Спеціальні (фахові) компетентності (СК):*

СК1. Здатність оперувати категоріально-понятійним апаратом КПТ;

СК2. Здатність до ретроспективного аналізу вітчизняного та зарубіжного досвіду розуміння природи виникнення, функціонування та розвитку психічних явищ;

СК3. Здатність до розуміння природи поведінки, діяльності та вчинків індивідів;

СК4. Здатність самостійно збирати та критично опрацьовувати, аналізувати та узагальнювати психологічну інформацію з різних джерел;

СК8. Здатність організовувати та надавати психологічну допомогу (індивідуальну та групову): добирати і впроваджувати необхідні психодіагностичні методики, корекційні, психотренінгові методи, вести психологічну консультативну бесіду, застосовувати психотерапевтичні техніки відповідно до запитів клієнтів;

СК9. Здатність здійснювати просвітницьку та психопрофілактичну роботу відповідно до запиту клієнта;

СК10. Здатність дотримуватися норм професійної етики;

СК11. Здатність до особистісного та професійного самовдосконалення, навчання та саморозвитку.

*Програмні результати навчання (ПРН):*

ПРН 1. Аналізувати та пояснювати психічні явища в нормі та патології, ідентифікувати психологічні проблеми та пропонувати шляхи їх розв'язання;

ПРН 2. Розуміти закономірності та особливості розвитку і функціонування психічних явищ, можливості їх коригування у контексті професійних завдань;

ПРН 3. Здійснювати пошук інформації з різних джерел, у т.ч. іноземних та з використанням інформаційнокомунікаційних технологій, для вирішення професійних завдань;

ПРН 8. Презентувати результати власних досліджень усно / письмово для фахівців і нефахівців як рідною мовою, так і іноземною;

ПРН 9. Пропонувати власні способи вирішення психологічних задач і проблем у процесі професійної діяльності, приймати та аргументувати власні рішення щодо їх розв'язання;

ПРН 10. Формулювати думку логічно, доступно, дискутувати, обстоювати власну позицію, модифікувати висловлювання відповідно до культуральних особливостей співрозмовника;

ПРН 11. Складати та реалізовувати план діагностичного, корекційного, реабілітаційного, консультативного та психотерапевтичного процесу з урахуванням специфіки запиту та індивідуальних особливостей клієнта, забезпечувати ефективність власних дій;

ПРН12. Складати та реалізовувати програму психопрофілактичних та просвітницьких дій, заходів психологічної допомоги у формі лекцій, бесід, круглих столів, ігор, тренінгів, тощо, відповідно до вимог замовника.

ПРН14. Ефективно виконувати різні ролі у груповій роботі у процесі вирішення фахових завдань, у тому числі демонструвати лідерські якості;

ПРН15. Відповідально ставитися до професійного самовдосконалення, навчання та саморозвитку;

ПРН16. Знати, розуміти та дотримуватися етичних принципів професійної діяльності психолога;

ПРН18. Вживати ефективних заходів щодо збереження здоров'я (власного й оточення) та за потреби визначати зміст запиту до супервізії.

## 2. Програма та структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин												
	денна форма						заочна форма						
	усього	у тому числі					усього	у тому числі					
		л.	пр.	лаб	інд.	ср.		л.	пр.	лаб.	інд.	ср.	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
<b>Модуль 1. Історія та методологія гештальт-терапії</b>													
Тема 1.1. Історичні та філософські витоки гештальтпсихології		2	4			8							
Тема 1.2. Гештальтпсихологія і теорія поля		2	4			8							
Тема 1.3. Закони організації сприйняття (гештальт-фактори). Мислення та інсайт в гештальтпсихології.		2	4			8							
Тема 1.4. Динаміка формування та завершення гештальту		2	4			8							
Тема 1.5. Передумови, створення і розвиток гештальт-терапії		2	4			8							
Тема 1.6. Принципи гештальт-терапії		2	4			8							
Тема 1.7. Основні поняття гештальт-терапії		2	4			8							
Разом за змістовим модулем I		14	28			56							
<b>Модуль 2. Практичне використання гештальт-терапії</b>													
Тема 2.1. Контакт, функції та «межі контакту» в терапії		2	4			8							
Тема 2.2. Механізми переривання контакту		4	8			16							
Тема 2.3. Феноменологія та робота з тілесністю в гештальт-терапії		2	4			8							
Тема 2.4. Роль і місце експерименту в гештальт-терапії		2	4			8							
Тема 2.5. Творче пристосування особистості в гештальт-підході.		2	4			8							
Тема 2.6. Техніки групової терапії		2	4			8							
Тема 2.7. Обмеження методу та професійна етика		2	4			8							
Разом за змістовим модулем II		16	32			64							
<b>Усього годин</b>		210	30	60		120							

## 3. Теми лекцій

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Історичні та філософські витоки гештальтпсихології	2
2	Теорія поля	2
3	Закони організації сприйняття (гештальт-фактори). Мислення та інсайт	2
4	Динаміка формування та завершення гештальту	2
5	Передумови, створення і розвиток гештальт-терапії	2
6	Принципи гештальт-терапії	2
7	Основні поняття гештальт-терапії	2

8	Контакт, функції та «межі контакту» в терапії	2
9	Механізми переривання контакту	2
10	Робота психолога з перериванням контакту	2
11	Феноменологія та робота з тілесністю в гештальт-терапії	2
12	Роль і місце експерименту в гештальт-терапії	2
13	Творче пристосування особистості в гештальт-підході	2
14	Техніки групової терапії	2
15	Обмеження методу та професійна етика	2

#### 4. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Історія виникнення та засновники напряму гештальтпсихології	4
2	Гештальтпсихологія та теорія поля	4
3	Закон фігури та тла. Поняття інсайту (осаяння) та продуктивного мислення за М. Вертгеймером	4
4	Поняття «незавершеного гештальту» та його вплив на психіку	4
5	Ф. Перлз та народження гештальт-терапії	4
6	Поняття контакту, опору, переносу та контрпереносу Поняття «тілесного усвідомлення», «селф»	4
7	Принципи гештальт-терапії	4
8	Цикл контакту	4
9	Переривання контакту. Конфлюенція та інтроєкція. Механізми формування, прояви у поведінці та мові клієнта	4
10	Переривання контакту. Проекція та ретрофлексія. Психосоматичний аспект ретрофлексії. Дефлексія та профлексія	4
11	Техніки роботи з тілом	4
12	Види експерименту в гештальт-терапії	4
13	Творче пристосування і травматичні події	4
14	Поняття групової динамік	4
15	Професійна етика та супервізія в гештальт-терапії	4

#### 5. Теми самостійної роботи

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Вплив феноменології та екзистенціалізму. Філософія діалогу Мартіна Бубера (відносини «Я-Ти» та «Я-Воно»).	8
2	Теорія Курта Левіна	8
3	Парадоксальні зміни, динаміка «фігура–тло»	8
4	Процесуальні моделі гештальт-терапії	8
5	Консультативні навички психолога. Зони усвідомлення: зовнішній світ, внутрішній світ тіла, світ думок і фантазій	8
6	Динаміка self. Аналіз основ виникнення невротичного конфлікту	8
7	Принцип «Тут і зараз»	8
8	Робота на «межі контакту»	8
9	Функції Id, Ego, Self та їх порушення	8
10	Техніки роботи з перериванням контакту	8
11	Робота з незавершеними гештальтами, сновидіннями та метафорами клієнта	8
12	Модель К.Левіна «Дослідження в дії»	8
13	Робота з травмою в гештальт-терапії	8
14	Робота з сім'єю в гештальт методі	8

**6. Методи та засоби діагностики результатів навчання:**  
(*вибрати необхідне чи доповнити*)

- усне або письмове опитування;
- співбесіда;
- тестування;
- захист практичних, проєктів;

**7. Методи навчання (вибрати необхідне чи доповнити):**

- метод проблемного навчання;
- метод практико-орієнтованого навчання;
- кейс-метод;
- метод проєктного навчання;
- змішаного навчання;
- метод навчання через дослідження;
- метод навчальних дискусій та дебат;
- метод командної роботи, мозкового штурму

**8. Оцінювання результатів навчання.**

Оцінювання знань здобувача вищої освіти відбувається за 100-бальною шкалою і переводиться в національну оцінку згідно чинного «Положення про екзамен та заліки у НУБіП України»

**8.1. Розподіл балів за видами навчальної діяльності**

9. Вид навчальної діяльності	Результати навчання	Оцінювання
<b>Модуль 1. «Історія та методологія гештальт-терапії»</b>		
Практична робота 1.	ПРН 1. Аналізувати та пояснювати психічні явища в нормі та патології, ідентифікувати психологічні проблеми та пропонувати шляхи їх розв'язання; ПРН 2. Розуміти закономірності та особливості розвитку і функціонування психічних явищ, можливості їх коригування у контексті професійних завдань; ПРН 10. Формулювати думку логічно, доступно, дискутувати, обстоювати власну позицію, модифікувати висловлювання відповідно до культуральних особливостей співрозмовника; ПРН16. Знати, розуміти та дотримуватися етичних принципів професійної діяльності психолога;	7
Практична робота 2.		7
Практична робота 3		7
Практична робота 4.		7
Практична робота 5.		7
Практична робота 6.		7
Практична робота 7		8
Самостійна робота	ПРН 3. Здійснювати пошук інформації з різних джерел, у т.ч. іноземних та з використанням інформаційнокомунікаційних технологій, для вирішення професійних завдань; ПРН 8. Презентувати результати власних досліджень усно / письмово для фахівців і нефахівців як рідною мовою, так і іноземною	20
Модульна контрольна робота 1.	ПРН15. Відповідально ставитися до професійного самовдосконалення, навчання та саморозвитку	30
<b>Всього за модулем 1</b>		<b>100</b>
<b>Модуль 2. «Практичне використання гештальт-терапії»</b>		
Практична робота 1.	ПРН 2. Розуміти закономірності та особливості розвитку і функціонування психічних явищ, можливості їх коригування у контексті професійних завдань; ПРН 10. Формулювати думку логічно, доступно, дискутувати, обстоювати власну позицію, модифікувати	6
Практична робота 2.		6
Практична робота 3.		6
Практична робота 4.		6
Практична робота 5.		7

Практична робота 6.	висловлювання відповідно до культуральних особливостей співрозмовника; ПРН 11. Складати та реалізувати план діагностичного, корекційного, реабілітаційного, консультативного та психотерапевтичного процесу з урахуванням специфіки запиту та індивідуальних особливостей клієнта, забезпечувати ефективність власних дій; ПРН14. Ефективно виконувати різні ролі у груповій роботі у процесі вирішення фахових завдань, у тому числі демонструвати лідерські якості; ПРН16. Знати, розуміти та дотримуватися етичних принципів професійної діяльності психолога; ПРН18. Вживати ефективних заходів щодо збереження здоров'я (власного й оточення) та за потреби визначати зміст запиту до супервізії	6
Практична робота 7.		7
Практична робота 8.		6
Самостійна робота	ПРН 9. Пропонувати власні способи вирішення психологічних задач і проблем у процесі професійної діяльності, приймати та аргументувати власні рішення щодо їх розв'язання	20
Модульна контрольна робота 2.	ПРН15. Відповідально ставитися до професійного самовдосконалення, навчання та саморозвитку	30
<b>Всього за модулем 2</b>		<b>100</b>
<b>Навчальна робота</b>		<b>(M1 + M2)/2*0,7 ≤ 70</b>
<b>Іспит</b>		<b>30</b>
<b>Всього за курс</b>		<b>100</b>

### 9.1. Шкала оцінювання знань здобувача вищої освіти

Рейтинг здобувача вищої освіти, бали	Оцінка за національною системою (екзамени/заліки)
90-100	відмінно
74-89	добре
60-73	задовільно
0-59	незадовільно

### 9.2. Політика оцінювання

<b>Політика щодо дедлайнів та перескладання</b>	Відтермінування здачі завдань самостійної роботи, практичних занять у випадках хвороби чи якоїсь іншої вагомої для здобувача причини може бути дозволене за умови надання необхідної документації. Відтермінування здачі екзамену може бути дозволене у випадку вагомої причини за умови погодження з гарантом ОНП та деканатом. Проведення навчальних занять, терміни та умови виконання навчальних завдань можуть бути адаптовані до запитів здобувачів із документально підтвердженими особливими потребами. Відповідальністю здобувача залишається вчасне надання таких документів.
<b>Політика щодо академічної доброчесності</b>	Вступаючи на цей курс, здобувачі повинні дотримуватися норм поведінки, прописаних у Положенні про академічну доброчесність у Національному університеті біоресурсів і природокористування України ( <a href="https://nubip.edu.ua/official-documents?page=23">https://nubip.edu.ua/official-documents?page=23</a> ). Здобувачі повинні знати та дотримуватись академічної доброчесності з усіх питань цього курсу. Порушення академічної доброчесності тягне за собою академічну відповідальність
<b>Політика щодо відвідування</b>	Відвідування лекцій та практичних занять з курсу є обов'язковим, воно забезпечує краще розуміння матеріалу, дає можливість простежити зв'язок

між теоретичною інформацією та її прикладним аспектом, сформувавши систему знань та ґрунтовно підготуватись до екзамену. За об'єктивних причин (наприклад, хвороба, міжнародне стажування) навчання може відбуватись індивідуально (в он-лайн формі за погодженням із гарантом ОНП та деканатом).
---

## 9. Навчально-методичне забезпечення:

електронний навчальний курс навчальної дисципліни

<https://elearn.nubip.edu.ua/course/view.php?id=4618>

Gestalt Review : official journal of the Gestalt International Study Center.

<https://gestaltreview.com/>

Ф.Перлз Молитва [https://www.youtube.com/shorts/PSmfEZ3\\_hS4](https://www.youtube.com/shorts/PSmfEZ3_hS4)

<https://www.youtube.com/watch?v=jmwSA2DEPKU>

Ф.Перлз Про страждання [https://www.youtube.com/shorts/O6III\\_XOS2w](https://www.youtube.com/shorts/O6III_XOS2w)

Ф.Перлз Горе <https://www.youtube.com/watch?v=mS1pygeod2s>

Ф.Перлз Вислови <https://youtu.be/184Zqrxo4a4?si=2F5m-sUlaELjS48w>

Ф.Перлз Усвідомлення [https://youtu.be/dOb5\\_zA9CC0?si=M46oHqwarUpSyE2R](https://youtu.be/dOb5_zA9CC0?si=M46oHqwarUpSyE2R)

Ф.Перлз Техніка пустого стільця <https://youtu.be/YLhccwVndT8?si=yyUKJ-B69NJnpv3P>

О.Виноградов Практикум <https://www.youtube.com/watch?v=AtiUgZnK2m4>

<https://www.rozмова.me/vydy-psykhoterapiyi/heshalt-terapiya>

## 10. Рекомендовані джерела інформації

1. Булюбаш Н. Ю. Керівництво з гештальт-терапії. 2-ге вид. Київ : Центр навчальної літератури, 2019. 432 с.
2. Гінгер С. Гештальт: мистецтво контакту : пер. з фр. Київ : Сварог, 2021. 284 с.
3. Карпенко Є.В. Методи сучасної психотерапії : навч. посібник. Дрогобич: Посвіт, 2016. 250 с.
4. Основи гештальт-терапії: методичні рекомендації до практичних занять та самостійної роботи для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти за спеціальністю 053 Психологія / уклад.: М.Г. Кирилішина.Одеса: ФОП Бондаренко М.О., 2023. 26 с.
5. Перлз Ф. Гештальт-підхід: пер. з англ. Київ : Видавничий дім «Альтернатива», 2018. 240 с.
6. Перлз Ф. Еґо, голод та агресія. К., 2020. 235 с.
7. Perls F., Hefferline R., Goodman P. Gestalt Therapy: Excitement and Growth in the Human Personality. New York : Julian Press, 1951. 470 p.
8. Gestalt Therapy: History, Theory, and Practice / ed. by A. L. Woldt, S. M. Toman. Thousand Oaks : SAGE Publications, 2005. 368 p.