

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ імені І. І. МЕЧНИКОВА
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ ТА СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ
КАФЕДРА ПРАКТИЧНОЇ ТА КЛІНІЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ**

ОСНОВИ ГЕШТАЛЬТ-ТЕРАПІЇ

**Методичні рекомендації
до практичних занять та самостійної роботи
для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
спеціальності 053 Психологія**

**ОДЕСА
ФОП Бондаренко М.О.
2023**

УДК 159.964.22:615.851(072)
О753

Укладач:

М.Г. Кирилішина, кандидат психологічних наук, доцент кафедри практичної та клінічної психології.

Рецензенти:

У.В. Варнава, кандидат психологічних наук, доцент кафедри соціальної роботи ОНУ імені І.І. Мечникова;

Л.С. Смокова, кандидат психологічних наук, доцент кафедри практичної та клінічної психології ОНУ імені І.І. Мечникова.

*Рекомендовано вченою радою факультету
Психології та соціальної роботи
ОНУ імені І. І. Мечникова.
Протокол № 1 від 20.09.2023*

О753 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.

Пропоновані методичні рекомендації допомагають при підготовці до відповідей на практичних заняттях, та підготовці до самостійного виконання завдань. Увагу приділено формуванню розвитку особистості майбутніх психологів, та професійної компетентності у сфері практичної діяльності зі спеціальності.

Розраховано для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальності 053 Психологія факультету психології та соціальної роботи ОНУ імені І.І. Мечникова.

УДК 159.964.22:615.851(072)

© Кирилішина М.Г., 2023

ЗМІСТ

ВСТУП	4
ЗМІСТ ДИСЦИПЛІНИ	5
ТЕМИ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ.....	6
ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ.....	13
ФОРМИ КОНТРОЛЮ І МЕТОДИ ОЦІНЮВАННЯ.....	19
ПИТАННЯ ДЛЯ ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ	21
РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА.....	22
Додаток А.....	23
Додаток Б.....	24

ВСТУП

Мета. Гештальт-терапія – один з основних напрямів психотерапевтичної практики, даний курс розроблений з метою освоєння теорії і основ практики гештальт-терапії, та отримання студентами загальних знань з психотерапевтичної практики. У курсі узагальнені теоретичні, методичні і організаційні питання з основ гештальт-терапії, що належить до групи методів гуманістичної психотерапії. Курс «Основи гештальт-терапії» допоможе визначати й оцінювати механізми функціонування психіки.

З метою глибокого засвоєння знань та їх практичного закріплення програмою передбачені практичні заняття, ці заходи, є необхідними для придбання теоретичних знань, та ознайомчих практичних навичок. Контроль за ефективністю вивчення курсу відбувається шляхом виконання контрольних завдань, практичних завдань. Опрацювання рекомендованої літератури до практичних занять допоможе розширити та поглибити знання студентів з курсу.

Завдання:

- знайомство з основами практики гештальт-терапії;
- навчити студентів сучасному розумінню підходів до психотерапії;
- придбання вмінь і навичок, що максимально сприяють становленню майбутнього фахівця.

У результаті вивчення навчальної дисципліни здобувач вищої освіти повинен **знати:**

- принципи, задачі та можливості гештальт-терапії;
- опанувати основами міжособистих взаємодій;
- принципи психотерапевтичної допомоги;
- знати категорії і поняття проблем або утруднень психічного характеру;

вміти:

- застосовувати на практиці методи гештальт-терапії;
- надавати професійну допомогу психологічними засобами;
- аналізувати інформацію і самостійно працювати з літературними джерелами в рамках психологічної проблематики;
- розуміти закономірності та особливості розвитку і функціонування психічних явищ в контексті професійних завдань;
- дотримуватися етичних принципів професійної діяльності психолога.

ЗМІСТ ДИСЦИПЛІНИ

Змістовний модуль 1. ТЕОРІЯ ГЕШТАЛЬТ-ТЕРАПІЇ

Тема 1. Основи гештальт-терапії. Основні етапи історичного розвитку гештальт-терапії. Становлення напрямку, основні поняття, принципи гештальт-терапії (поле – організм / середа, феноменологічний підхід в гештальт-терапії, діалог в гештальт-терапії, усвідомлення, фігура і фон, контакт, межа контакту, цикл досвіду, творче пристосування, теорія і функції self).

Тема 2. Консультативні навички. Розпізнавання експресії по обличчі і позах. Виразні рухи і міміка. Паравербальні виразні засоби. Активне слухання і вербальні слідування. Навички уваги, підкріплення. Позиції клієнта у взаємодії; взаємодія на – рівних, взаємодія з позиції – зверху і – знизу. Прояснення сенсу. Принцип побудови зворотнього зв'язку в процесі і кінцева сумація. Поняття групи як складової системи.

Тема 3. Механізми психологічного захисту. Злиття, інтродекція, проєкція, ретрофлексія, як механізми психологічного захисту. Творче пристосування. Парадоксальні методи, робота з полярностями, теорія парадоксального зміни, арт-терапія, робота з малюнком, метафорою, сновидіннями. Модальності контакту, терапевтичні метафори.

Тема 4. Динаміка self. Опір, види опіру. Его-функція, втрата ego-функції і основні типи переривання контакту. Процес-аналіз терапевтичної сесії. Відчуження і пробудження тілесності. Динаміка тілесних переживань в особистій історії.

Змістовний модуль 2. ПРАКТИКА ГЕШТАЛЬТ-ТЕРАПІЇ

Тема 5. Методологія практики гештальт-терапії. Основні стратегії роботи гештальт-терапевта. Робота з внутрішньою феноменологією. Робота на межі контакту. Терапевтична позиція, професійна самосвідомість гештальт-терапевта.

Тема 6. Психотерапевтичні феномени. Позитивні і негативні сторони особливих психотерапевтичних феноменів. Види реагування. Інтерпретація, інтервенція і інсайт. Відпрацювання і осмислення неусвідомлених імпульсів, конфліктних, фантазій та механізмів захисту і пізнання опору, який йде від відповідних джерел.

Тема 7. Терапевтичні відносення у гештальт-терапії. Поняття – регресія, звертання до минулої поведінки. Терапевтичний контракт між клієнтом і психологом. Перенесення. Контрперенесення. Ознаки перенесення і контрперенесення. Криза та травма. Робота з симптомами та психосоматичними порушеннями.

Тема 8. Системна сімейна гештальт-терапія. Гештальт-терапія з дітьми та батьками. Сімейна гештальт-терапія. Гештальт-терапія системний підхід. Робота з парами і малими системами. Феномени поля у груповій динаміці.

ТЕМИ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

Практичне заняття 1. Принципи гештальт-терапії: «Я і Ти», «що і як», «тут і тепер», принцип «суб'єктивізація висловлювань», зіткнення потреб організму із середовищем

Знайомство на практиці з принципами гештальт-терапії. Цілісне сприйнятті особистості та взаємодія з оточенням для досягнення гармонії та здоров'я. Принцип "Я і ти": важливість взаємодії між людьми. Значення усвідомлення і вираження власних почуттів та думок, сприйняття інших як індивідів зі своїми власними унікальними досвідами. Принцип "Тут і тепер": сприймання «тут і зараз», фокус на поточний момент, дослідження в даному контексті. Принцип "Що і як": важливість сприйняття того, що відбувається в поточний момент (що), а також як це відбувається (як). Усвідомлення внутрішнього досвіду і зовнішніх дій. Принцип "Суб'єктивізація висловлювань": розвиток відкритого сприйняття особистих думок і почуттів клієнта. Зіткнення потреб організму із середовищем: взаємодія між потребами і бажаннями особистості та зовнішніми обставинами. Практичні вправи.

Вправа "Спостереження за взаємодією":

Утворіть пари. Один з вас буде розмовляти про щось, що відбулося останнім часом, а інший уважно спостерігатиме за його невербальними виразами, жестами та мімікою. Потім обміняться ролями.

Вправа "Тут і тепер":

Сідайте зручно і закрийте очі. Поглиблено усвідомте своє дихання, тіло та навколишні звуки. Повністю погрузитесь у досвід моменту "тут і тепер".

Вправа "Суб'єктивізація висловлювань":

Поділіться зі своїм партнером якоюсь ситуацією, використовуючи "Я-повідомлення". Наприклад, скажіть: "Я почуваюся роздратованим, коли...".

Вправа "Зіткнення потреб":

Запишіть на аркушах паперу свої внутрішні потреби та ситуації, коли ви відчуваєте, що ці потреби не задоволені. Роздивіться, які зовнішні фактори можуть впливати на ваші потреби.

Рекомендовано – розкрити можливості для глибшого розуміння та використання принципів гештальт-терапії в практичній діяльності, та сприяти виявленню незрозумілих реакцій, паттернів та потенційних шляхів змін у житті. Практичне заняття допомагає покращити сприйняття себе та взаємини з навколишнім світом. Зосередження на теперішньому моменті допомагає виявити поточні емоції, реакції та думки, що є ключем до розкриття паттернів поведінки. Вивчення взаємодії між внутрішніми потребами та зовнішнім оточенням допомагає зрозуміти конфлікти та пошук згоди між ними.

Практичне заняття 2. Консультативні навички. Зони усвідомлення: зовнішній світ, внутрішній світ тіла, світ думок і фантазій

Консультативні навички та зони усвідомлення. Способи взаємодії з іншими людьми, усвідомлення різних аспектів внутрішнього світу. Консультативні навички: емпатія та активне слухання. Зони усвідомлення. Зовнішній світ: усвідомлення оточуючого середовища (людей, подій та ситуацій), здатність сприймати деталі і нюанси зовнішнього світу. Внутрішній світ тіла: усвідомлення фізичних відчуттів, емоцій та фізичного стану тіла. Важливість стану фізичного здоров'я та емоційного стану. Світ думок і фантазій: дослідження своїх думок, ідей, планів та фантазій. Розвиток вміння рефлексії та творчості. Практичні вправи.

Емпатія та співпереживання:

Вправа "Емпатійний розповідач": Розділіться у групах по дві особи. Одна особа буде розповідати про свій день, а інша – слухати. Слухач повинен активно показувати, що він розуміє та спів переживає почуття розповідача.

Вправа "Дзеркальний рух": Рухайтесь перед дзеркалом, спостерігаючи за своїм образом. Відчувайте, як ваше тіло реагує на рухи та емоції. Розвиток емпатії до себе через спостереження за власним тілом та рухами.

Вправа "Фізичний сканер": Сідайте в зручному положенні і зверніть увагу на відчуття в різних частинах свого тіла. Які відчуття ви відчуваєте? Чи є напруга, комфорт, дискомфорт? Запишіть свої спостереження.

Вправа "Денний момент уяви": Закрийте очі і уявіть себе в ідеальному місці для вас. Це може бути природа, пляж, гори тощо. Спробуйте уявити всі деталі – запахи, звуки, відчуття.

Рекомендовано – сприяти вдосконаленню навичок ефективного спілкування, покращенню стосунків з оточуючими та збагаченню внутрішнього світу. Вправи, спрямовані на розвиток консультативних навичок, та на розвиток зони усвідомлення, що допомагає краще розуміти себе та інших, здатність ефективно впливати на різні сфери життя.

Практичне заняття 3. Механізми психологічного захисту: злиття, інтроєкція, проєкція, ретрофлексія

Механізми психологічного захисту. Види механізмів психологічного захисту та їх значення. Злиття. Інтроєкція. Проєкція. Ретрофлексія. Механізми психологічного захисту та цикл контакту. Механізми психологічного захисту та темпоральність. Практичні вправи.

Злиття: ідентифікація себе з іншими або об'єктом, мета – зменшити відчуття самостійності. Вправа допоможе освідомити, чи існують ситуації, коли ви можливо злиті з іншою особою.

Вправа "Ситуації злиття": Запишіть ситуації, коли ви відчували себе злитими з іншими людьми. Розгляньте, чому це сталося і як це вплинуло на вас.

Інтроєкція: внутрішнє "поглиблення" якості чи риси зовнішньої реальності. Спробуйте розглянути, які риси вас найбільше приваблюють або роздратовують у інших, і чи відображають вони щось у вас.

Вправа "Риси інтроєкції": Складіть список рис або якостей, які ви спостерігаєте в інших людях і вважаєте їх важливими. Подумайте, чи відображають вони щось у вас.

Проекція: проектування своєї власні думки, почуття і прагнення на інших людей. Спробуйте пригадати ситуації, коли ви можливо використовували проекцію.

Вправа "Проекційні вивадки": Запишіть власні думки, почуття або прагнення, які можуть бути проєктовані на інших людей. Подумайте, чи є підстави для цих проєкцій.

Ретрофлексія: повернення внутрішньої енергії або відчуттів назад на самого себе. Подумайте про ситуації, коли ви зупиняли свої дії або почуття навіть перед тим, як вони виникали.

Вправа "Ретрофлексія і самоповага": Роздивіться власну поведінку і думки. Чи було моменти, коли ви пригнічували себе або зупиняли себе? Роздумайте, як можна було б поступити інакше.

Рекомендовано – ознайомлення з механізмами захисту, виявлення паттернів поведінки та внутрішніх реакцій, що допомагає уникнути внутрішнього конфлікту. Механізми психологічного захисту можуть впливати на сприйняття себе та інших. Практичне заняття допоможе усвідомити їх в контексті власного життя та взаємодії з оточуючими. Розуміння цих механізмів може сприяти змінам і покращенню психологічного благополуччя особистості.

Практичне заняття 4. Динаміка self. Аналіз основ виникнення невротичного конфлікту

Аналіз основ виникнення невротичного конфлікту та розгляд ролі self – особистісного відчуття та ідентичності в цьому процесі. Self та невротичний конфлікт. Аналіз виникнення невротичного конфлікту: Визначення конфлікту. Суперечливі аспекти. Емоційна реакція. Пошук компромісу. Практичні вправи.

Вправа "Схема self": Намалюйте коло, поділіть його на сегменти, які представляють різні аспекти вашого self, такі як цінності, ролі, інтереси. Виділіть аспекти, які можуть бути владаскуючими у конфлікт.

Вправа "Сценарій конфлікту": Напишіть короткий сценарій, який описує ситуацію невротичного конфлікту. Визначте, які аспекти self взаємодіють у цьому сценарії.

Вправа "Альтернативні варіанти": Запишіть три можливі способи вирішення конфлікту, які б дозволили зберегти гармонію між різними аспектами self.

Аналіз виникнення невротичного конфлікту.

Визначення конфлікту: Виберіть конкретний аспект свого життя, де ви відчуваєте конфлікт. Це може бути сфера стосунків, кар'єри, особистісних цілей тощо.

Суперечливі аспекти: Визначте різні аспекти self, які взаємодіють у цьому конфлікті. Наприклад, це може бути ваші особисті цінності порівняно з очікуваннями оточуючих.

Емоційна реакція: Розгляньте, які емоції виникають у вас в результаті цього конфлікту. Чи вони пов'язані зі зіткненням різних аспектів self?

Пошук компромісу: Розгляньте можливі варіанти розв'язання цього конфлікту, що дозволяють згладити суперечності між аспектами self.

Рекомендовано – навчитись розпізнавати, та розуміти складні структури особистості та їх вплив на поведінку, стосунки та життєвий вибір, що допомагає розкрити вплив минулого та майбутнього на наші дії та емоції. Аналіз виникнення невротичного конфлікту, та розгляд ролі Self дозволяє краще розуміти внутрішній діалог, що відбувається в нашій психіці. Практичні вправи можуть сприяти збалансованій взаємодії різних аспектів Self та покращити психологічне благополуччя особистості.

Практичне заняття 5. Робота на «межі контакту»

Ознайомлення з концепцією «межі контакту». Робота на межі контакту аспект психологічної, та психотерапевтичної практики. Власні почуття та реакції у роботі на межі контакту. Взаємодія з іншими, виявлення невербальних сигналів та розвиток консультативних навичок. Розвиток усвідомленості під час взаємодії з іншими. Інструменти розвитку навичок спостереження, аналізу та корекції у ситуаціях, на межі контакту з оточуючими. Практичні вправи.

Вправа "Спостереження за власними почуттями": Візьміть ситуацію, коли ви потрапляєте на межу контакту (наприклад, нова знайома людина). Спостерігайте за тим, які почуття виникають у вас. Запишіть їх.

Вправа "Усвідомлення фізичних реакцій": Подумайте про ситуацію, коли ви відчуваєте напруження на межі контакту. Сконцентруйтеся на фізичних реакціях вашого тіла, таких як дихання, м'язи тощо.

Вправа "Експеримент з комунікацією": Знайдіть партнера для вправи. Розіграйте сценарій, де ви спеціально перетинаєте межу контакту, наприклад, запитуючи особисті питання. Спостерігайте за власними реакціями та реакціями партнера.

Вправа "Рефлексія та корекція": Після виконання вправи зверніться до своїх записів і спостережень. Роздумайте, які можливості є для поліпшення вашої реакції на межі контакту.

Рекомендовано – на практиці ознайомитись з концепцією межі контакту, та розвивати ключові навички ефективної комунікації і взаємодії з іншими. "Робота на межі контакту" є важливим аспектом психологічної та психотерапевтичної практики. Заняття допомагає покращити взаємодію з іншими та розвивати свої консультативні навички.

Практичне заняття 6. Робота з внутрішньою феноменологією

Пояснення гештальт-терапії як підходу до розвитку свідомості, роботи з внутрішніми переживаннями. Розуміння внутрішньої феноменології: поняття свідомості та переживань, вплив феноменології на сприйняття світу. Важливість роботи з внутрішньою феноменологією через гештальт-терапію для зростання свідомості та емоційного благополуччя. Інструменти розвитку навичок розуміння внутрішніх переживань. Практичні вправи.

Розпізнавання емоцій:

Вправа "Емоційний лічильник": Закрийте очі, зосередьтеся на своєму диханні. За кожним вдихом визначайте, яку емоцію вивідчуєте, і намагайтеся назвати її. Сприйняття та ідентифікація власних емоцій у моментальний час.

"Порожній стілець":

Вправа "Розмова з порожнім стільцем": Розмістіть поруч пустий стілець та імагінувати, що він символізує важливу особу чи аспект вашого життя. Звертаючись до стільця, спробуйте висловити ваші почуття, думки та бажання. Спілкування з внутрішніми аспектами через символічний образ стільця.

Діалог з внутрішніми аспектами:

Вправа "Дві сторони монети": Оберіть дві різні сторони себе (наприклад, раціональну та емоційну) та ведіть з ними діалог. Виявлення конфліктів та внутрішніх розбіжностей через розмову з різними сторонами себе.

Рекомендовано - розвивати вміння уважно слухати себе, усвідомлювати власні переживання, працювати з внутрішніми аспектами особистості. Ознайомлення з поняттям внутрішньої феноменології допомагає розвивати увагу до внутрішніх досвідів та відчуттів. Використання творчих методів, для вираження внутрішніх станів та переживань, сприяє зняттю емоційної напруги та самовираженню. Вивчення внутрішньої діалогічності допомагає розкрити конфлікти та різні аспекти особистості. Використання технік інтеграції допомагає завершити незавершені досвіди, сприяє розробці позитивних стосунків з минулим. Внутрішня феноменологія у гештальт-терапії важлива для розвитку свідомості, глибшого розуміння себе, досягнення емоційної гармонії та психічного благополуччя. Усвідомлення внутрішніх переживань важливо для розвитку фахівця з підтримки психічного здоров'я.

Практичне заняття 7. Кризи та травми

Обговорення ролі криз та травм в житті людини та їх впливу на психічний стан. Визначення понять "криза" та "травма". Розгляд фізичних та емоційних аспектів кризових ситуацій. Розгляд видів травм та їх можливого впливу на розвиток особистості. Розгляд погляду гештальт-терапії на кризові ситуації та травматичні досвіди. Звернення уваги на внутрішній діалог та роботу з розділеними аспектами. Процес праці з кризами: використання усвідомлення "тут і зараз" для розгляду кризових ситуацій. Зосередження на тілесних відчуттях та емоціях під час обробки криз. Розвиток свідомості та інтеграція внутрішніх

конфліктів. Відновлення ресурсів: підходи до відновлення психологічних ресурсів після кризових ситуацій, використання природних метафор та внутрішніх образів. Практичні рекомендації: використання вправ та технік для виходу з криз та перетворення травматичних досвідів.

Освідомлення внутрішніх реакцій:

Інструкція: Закрийте очі та уявіть себе в кризовій ситуації або травмі. Спостерігайте за фізичними та емоційними відчуттями, які виникають у вас. Намагайтеся прийняти ці відчуття без суджень.

Діалог з внутрішніми аспектами:

Вправа "Розмова з внутрішнім дитинством": Сідайте зручно, закрийте очі і уявіть себе як дитину в кризовому моменті. Розмовляйте з цією дитиною, питаєте її, як вона себе відчуває, та як ви можете підтримати її.

Творчий вираз через малювання:

Інструкція: Візьміть аркуш паперу та малюнок абстрактної картини, яка відображає ваші почуття під час кризи або травми. Розглядайте картину, спостерігаючи за емоціями, які вона викликає.

Поділена стільцем інтеграція:

Інструкція: Поставте перед собою два стільці, які символізують різні аспекти вашої особистості – до кризи і після. Сідайте на кожен стілець по черзі та висловлюйте свої думки, відчуття та бажання.

Підтримка від внутрішнього наставника:

Вправа "Наставник в кризі": Уявіть собі внутрішнього наставника або ментора, який може вас підтримати в кризовий момент. Поставте перед собою запитання та спробуйте отримати пораду.

Трансформація через рух:

Інструкція: Вмикайте музику і рухайтесь вільно, виражаючи свої емоції та стани. Дозвольте тілу виразити те, що ви відчуваєте.

Листування зі своєю "минушиною":

Вправа "Лист до себе": Напишіть листа собі у момент кризи або травми. Виражайте свої почуття, підтримку та розуміння для себе. Потім напишіть лист від себе в майбутнє зі словами надії та зцілення.

Знайомство з внутрішніми образами:

Вправа "Образи та асоціації": Попросіть себе пригадати образ або асоціацію, які виникають під час спогаду про кризу або травму. Виразіть їх через малюнок, поезію або вільне вираження.

Рекомендовано – розвивати на практиці навички психологічної підтримки, навчитись працювати з емоціями та надавати допомогу в емоційно напружених ситуаціях. Вивчення методів надання емоційної підтримки сприяє зменшенню страху і виявленню можливостей для розкриття почуттів. Розгляд стратегій ресурсів допомагає впровадити позитивні зміни у житті після кризової ситуації. Практичні вправи у гештальт-терапії при роботі з кризами та травмами допомагають виразити, розуміти та перетворювати емоційний досвід. Професіонального психотерапевта залучають для поглибленої роботи з кризами та травмами для поліпшення емоційного благополуччя та особистісного

зростання. Впровадження практик роботи з групою допомагає створити спільноту підтримки для осіб, що переживають подібні випробування.

Практичне заняття 8. Робота з сім'єю, системний підхід

Роль сімейних взаємодій у формуванні психічного стану та розвитку особистості. Сімейні ролі та взаємодії: вивчення ролей та паттернів взаємодій у сім'ї. Вплив родинних динамік на індивідуальний емоційний стан. Визначення важливості роботи з сім'єю та системним підходом у гештальт-терапії. Системний підхід в гештальт-терапії: обґрунтування принципів системного підходу у контексті гештальт-терапії. Вивчення взаємозв'язків між членами сім'ї та їх вплив на психічний стан кожного. Практичні вправи.

Освідомлення родинних динамік:

Вправа "Родинна карта": Створення схеми, яка відображає родинні відносини та паттерни взаємодій. Розгляд ролей та відношень між членами сім'ї.

Емоційна розшифровка сімейних сцен:

Вправа "Сцена з життя": Учасники вибирають роль та інтерпретують емоційні динаміки у вигляді вигаданої сімейної сцени.

Виявлення підтекстів та нерозгаданих емоційних реакцій у сімейних взаємодіях.

Діалог та взаєморозуміння:

Вправа "Рольова гра з розмовою": Учасники втілюють різні ролі та взаємодіють у сімейних сценаріях, зокрема важливих діалогах. Розвиток навичок слухання, висловлення та співпереживання в сімейному контексті.

Розвиток нових взаємодій:

Вправа "Зміна ролі": Учасники експериментують із зміною своїх ролей у сімейних сценаріях для виявлення нових підходів та взаємодій.

Рекомендовано – сприяти розвитку навичок роботи зі сім'єю. Ознайомленню з системним підходом, який допомагає розглядати сім'ю як взаємопов'язану систему та розкриває складні взаємозв'язки між її членами. Системний підхід у гештальт-терапії навчає розкрити взаємодії та ролі в сімейних відносинах. Використання системного підходу в роботі з конфліктами допомагає виявити корені проблем та знайти більш конструктивні способи їх розв'язання. Робота з сім'єю з використанням системного підходу сприяє психосоціальному розвитку кожного члена сім'ї. Практичні вправи сприяють збагаченню родинної динаміки та покращенню взаєморозуміння. Набути знання та навички використовують у практичній роботі для підтримки здорових сімейних відносин.

ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

ЗАВДАННЯ №1

Підготовка презентацій на тему: Принципи гештальт-терапії: «Я і Ти», «Що і як», «Тут і тепер», принцип «Суб'єктивізація висловлювань», зіткнення потреб організму із середовищем (Додаток А)

Рекомендований перелік тем для презентацій:

1. Принцип "Я і Ти" у гештальт-терапії:

Роль взаємодії між особистістю та іншими у формуванні самосвідомості. Вплив поняття "Я і Ти" на сприйняття себе та взаємини з іншими. Використання принципу "Я і Ти" у роботі з клієнтами гештальт-терапії.

2. Принцип "Що і як" у контексті гештальт-терапії:

Розкриття принципу "Що і як" як способу уваги до внутрішніх процесів та дій. Важливість сприйняття та освідомлення внутрішніх досвідів у контексті "Що і як". Практичне застосування принципу "Що і як" у гештальт-терапії.

3. Принцип "Тут і тепер" в практиці гештальт-терапії:

Сутність та цінність поняття "Тут і тепер" у гештальт-терапії. Використання принципу "Тут і тепер" для покращення уваги та концентрації на поточних досвідах. Вплив принципу "Тут і тепер" на розвиток моментної свідомості та зниження стресу.

4. Принцип "Суб'єктивізація висловлювань" у гештальт-терапії:

Роль приділення уваги внутрішнім досвідам та переживанням у терапевтичному процесі. Значення розуміння та тлумачення власних висловлювань для розкриття незгоди чи конфліктів. Техніки та прийоми відображення суб'єктивних висловлювань у гештальт-терапії.

5. Зіткнення потреб організму із середовищем в контексті гештальт-терапії:

Аналіз взаємодії між внутрішніми потребами та зовнішнім оточенням. Поняття конфлікту потреб та їх вплив на психологічний стан. Роль розробки компромісних стратегій у вирішенні конфліктів потреб у гештальт-терапії.

ЗАВДАННЯ №2

Складання рефератів на тему: **Механізми психологічного захисту. Виявити власні способи опіру, та механізми психологічного захисту (Додаток Б)**

Рекомендований перелік тем для рефератів:

1. Основні концепції та підходи гештальт-терапії.
2. Взаємодія терапевта та клієнта в гештальт-терапії.
3. Застосування гештальт-терапії в роботі з різними популяціями (діти, дорослі, сім'ї тощо).
4. Взаємозв'язок між механізмами психологічного захисту та невротизмом у гештальт-терапії.
5. Роль механізмів психологічного захисту у формуванні патологічної поведінки.
6. Вплив невротичних механізмів захисту на психічне здоров'я та психологічний розвиток.
7. Аналіз механізмів злиття в контексті гештальт-терапії.
8. Роль механізмів злиття у формуванні та розробці психологічних захисних стратегій.
9. Використання інтроєкції як механізму захисту у гештальт-терапії.
10. Роль інтроєкції у розвитку психологічних конфліктів та їх розв'язання.
11. Проекція як спосіб виявлення та розробки внутрішніх конфліктів у гештальт-терапії.
12. Проекція як інструмент розуміння внутрішніх переживань у гештальт-терапії.
13. Ретрофлексія та її вплив на внутрішні динаміки в терапевтичному процесі.
14. Ретрофлексія як засіб аналізу та розробки позитивних змін у гештальт-терапії.
15. Використання агресії як механізму психологічного захисту у гештальт-терапії.
16. Внутрішні конфлікти та їх зв'язок з механізмами захисту у гештальт-терапії.
17. Механізми відгородження в гештальт-терапії: аналіз ролі та впливу на особистісний розвиток.
18. Гештальт-терапевтичний підхід до розробки конструктивних механізмів захисту.
19. Адаптація механізмів захисту до поточного "тут і тепер" у гештальт-терапії.

20. Вплив гештальт-терапії на розкриття та усвідомлення механізмів психологічного захисту.

21. Використання механізмів психологічного захисту для стимулювання власної творчості у гештальт-терапії.

22. Використання механізмів психологічного захисту для збудження внутрішнього конфлікту у терапії.

23. Роль механізмів проєкції у підвищенні самосвідомості та зміцненні особистості через гештальт-терапію.

24. Використання механізмів психологічного захисту для підтримки процесу самореалізації в гештальт-терапії.

25. Механізми психологічного захисту у стосунках та комунікації.

26. Взаємозв'язок між механізмами психологічного захисту та стресовими ситуаціями.

27. Рефреймінг механізмів психологічного захисту в контексті гештальт-терапії: перевертання негативного на позитивне.

28. Позитивний вплив креативних механізмів захисту на розвиток особистості.

29. Зіткнення потреб організму зі середовищем у гештальт-терапії: аналіз впливу та способи вирішення.

30. Роль терапевта у розпізнаванні та обробці механізмів захисту в клієнта.

31. Використання механізмів психологічного захисту для сприяння самореалізації.

32. Застосування гештальт-терапевтичних методів для розробки альтернативних стратегій поведінки.

ЗАВДАННЯ №3

Виконати есе на тему «Контакт. Робота на межі контакту».

Есе вимагає розуміння концепцій, які пов'язані зі створенням і підтриманням взаємодії в гештальт-терапії.

Рекомендована інструкція до виконання есе:

Крок 1: Зрозуміння понять. Осмислення понять "контакт" та "робота на межі контакту". Розгляньте, як ці концепції відображають основні принципи гештальт-терапії, де важливим є активна взаємодія між терапевтом і клієнтом.

Крок 2: Аналіз принципів контакту. Дослідите, які чинники допомагають забезпечити ефективний контакт між терапевтом і клієнтом, такі як активне слухання, сприйняття невербальних сигналів, уважне спостереження за взаємодією.

Крок 3: Значення роботи на межі контакту. Розгляньте, як робота на межі контакту може бути цінним інструментом у гештальт-терапії. Дослідить, як терапевт може використовувати моменти, коли контакт незначно порушується, для звернення уваги на важливі аспекти для клієнта.

Крок 4: Приклади і сценарії. Подайте приклади конкретних ситуацій. Розгляньте сценарії, де терапевт використовує відмічення невербальних сигналів або підтримує контакт, коли клієнт почувається незручно.

Крок 5: Вплив на процес терапії. Проаналізуйте, як робота на межі контакту може впливати на глибину і якість терапевтичного процесу. Розгляньте, як цей підхід допомагає клієнтам стати більш усвідомленими до своїх емоцій, думок та паттернів поведінки.

Крок 6: Контекст і взаємодія. Розглянути важливість контексту та взаємодії між терапевтом і клієнтом для ефективної роботи на межі контакту. Покажіть, як взаємодія впливає на здатність терапевта сприймати і реагувати на сигнали клієнта.

Крок 7: Заключення. Підсумуйте важливі аспекти роботи на межі контакту у гештальт-терапії. Підкресліть значення цього підходу для розвитку свідомості, особистісного зростання та змін в клієнтах.

Крок 8: Редакція та форматування. Переконайтеся, що есе має логічну структуру, зрозумілий мовний стиль і правильне форматування.

ЗАВДАННЯ №4

Складання рефератів на тему: Кризи та травми. Робота з травмою у гештальт-підході (Додаток Б)

Рекомендований перелік тем для рефератів:

- 1. Поняття криз та травми в гештальт-терапії:** Дослідження основних понять "криза" та "травма" з погляду гештальт-терапії. Аналіз відмінностей та спільних рис у визначенні цих понять з іншими підходами.
- 2. Теорія криз у гештальт-терапії:** Аналіз поглядів на поняття "криза" з позиції гештальт-терапії. Вивчення основних аспектів теорії криз та їх вплив на терапевтичний процес.
- 3. Кризи та розвиток особистості у гештальт-терапії:** Розгляд можливого позитивного впливу кризових ситуацій на розвиток особистості пацієнта в гештальт-терапії. Дослідження ролі криз та травм у формуванні самосвідомості та зростанні.
- 4. Структура та фази кризи в гештальт-терапії:** Аналіз структури кризи з точки зору гештальт-терапії та вивчення фаз, через які проходить клієнт під час кризової ситуації. Розгляд реакцій та можливих терапевтичних підходів на кожній фазі.

- 5. Емоційна реакція на кризи в гештальт-терапії:** Вивчення емоційних аспектів кризових ситуацій з точки зору гештальт-терапії. Дослідження впливу емоційної реакції на подальший терапевтичний процес та підхід до роботи з клієнтом.
- 6. Техніки та методи роботи з кризами в гештальт-терапії:** Огляд різних методів і технік, що використовуються в гештальт-терапії для роботи з кризовими ситуаціями. Дослідження ефективності різних підходів та їх вплив на результати терапії.
- 7. Роль терапевта в кризових ситуаціях в гештальт-терапії:** Дослідження ролі та відповідальності терапевта під час кризових ситуацій в рамках гештальт-терапії. Вивчення підходів до підтримки та супроводження клієнта через складні моменти.
- 8. Етика та професійні аспекти роботи з кризами в гештальт-терапії:** Аналіз етичних принципів та професійних норм, які важливі при роботі з кризами в гештальт-терапії. Розгляд можливих складнощів та шляхів їх подолання.
- 9. Теорія травми в гештальт-терапії:** Дослідження поглядів гештальт-терапії на поняття "травма". Вивчення основних аспектів теорії травм та їх вплив на терапевтичний процес.
- 10. Посттравматичне зростання через гештальт-терапію:** Розгляд можливостей подолання наслідків травматичних досвідів та досягнення особистісного зростання через призму гештальт-терапії. Дослідження важливості підходу до травм з позиції позитивних змін.
- 11. Травматична реакція та перетворення в гештальт-терапії:** Аналіз реакцій та можливих перетворень травматичних досвідів під час гештальт-терапії. Розгляд підходів та інтервенцій для підтримки клієнта у процесі перетворення травми.
- 12. Техніки роботи з травмами в гештальт-терапії:** Вивчення різних методів та технік, що використовуються в гештальт-терапії для роботи з травматичними досвідами. Дослідження ефективності різних підходів та їх вплив на процес терапії.
- 13. Травматична відмова та розвиток в гештальт-терапії:** Розгляд впливу травматичної відмови та втрати на процес особистісного розвитку. Дослідження можливостей підтримки клієнта в подоланні цих станів.
- 14. Емоційні аспекти травматичних досвідів у гештальт-терапії:** Вивчення ролі емоцій та їх вираження в процесі роботи з травмами в гештальт-терапії. Аналіз підходів до роботи з емоційними аспектами травм.
- 15. Травма дитинства та гештальт-терапія:** Розгляд впливу травматичних досвідів з дитинства на подальше життя та можливості роботи з цими травмами в рамках гештальт-терапії. Дослідження важливості розкриття та зцілення дитячих травм.

16. Травма та роль терапевта в гештальт-терапії: Дослідження важливості ролі терапевта в роботі з травматичними досвідами клієнта. Розгляд підходів та компетенцій, необхідних для успішної роботи з травмами.

17. Етика та професійні аспекти роботи з травмами в гештальт-терапії: Аналіз етичних питань та професійних стандартів, які важливі під час роботи з травмами в гештальт-терапії. Розгляд викликів та можливих шляхів їх вирішення.

18. Робота з кризами та травмами у гештальт-терапії: Огляд методів та підходів до роботи з кризами та травмами в рамках гештальт-терапії. Розгляд практичних прикладів терапевтичних інтервенцій для подолання травматичних досвідів.

19. Підходи до взаємодії з кризами в гештальт-терапії: Вивчення різних підходів до взаємодії з кризовими ситуаціями в рамках гештальт-терапії. Аналіз ефективності активних та пасивних методів роботи з кризами.

20. Поняття відмови та втрати в гештальт-терапії: Розгляд понять "відмова" та "втрата" з точки зору гештальт-терапії та їх вплив на формування травматичних досвідів. Аналіз можливостей подолання цих станів у терапевтичному процесі.

21. Гештальт-терапія та комплексний підхід до травматичних досвідів: Обговорення того, як гештальт-терапія інтегрує комплексний підхід до роботи з травматичними досвідами. Дослідження взаємозв'язку між фізичним, емоційним та психологічним відновленням.

22. Роль терапевта в роботі з кризами та травмами в гештальт-терапії: Дослідження важливих аспектів ролі терапевта у супроводженні клієнта під час криз та роботи з травмами. Аналіз вмінь та якостей, необхідних для ефективного ведення терапевтичного процесу.

23. Етапи та фази роботи з травмами в гештальт-терапії: Розгляд послідовності етапів роботи з травмами в гештальт-терапії, включаючи визначення цілей, збір і аналіз інформації, встановлення контакту тощо.

24. Гештальт-терапія та кризи в роботі з групами: Вивчення особливостей роботи з кризами в груповому контексті за методиками гештальт-терапії. Розгляд плюсів та мінусів групового підходу у роботі з кризами.

ФОРМИ КОНТРОЛЮ І МЕТОДИ ОЦІНЮВАННЯ (У Т.Ч. КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ)

Форма підсумкового контролю – залік. Залік виставляється за результатами роботи здобувача впродовж усього семестру. Підсумкова оцінка визначається як проста сума балів за результатами поточного контролю за 100-бальною шкалою.

Здобувач одержує підсумкову оцінку за залікову навчальну дисципліну, якщо за результатами поточного контролю він набрав 60 і більше балів.

Якщо за результатами поточного контролю здобувач набрав менше 60 балів, він повинен виконати залікове завдання і з урахуванням його результатів одержати відповідну кількість залікових балів із дисципліни.

Якщо за результатами поточного контролю здобувач набрав 60 і більше балів, проте хоче поліпшити свій підсумковий результат, він також може виконати залікове завдання і з урахуванням його результатів підвищити свою підсумкову оцінку з дисципліни.

Критерії оцінювання під час аудиторних занять

Оцінка	Критерії оцінювання навчальних досягнень
5 балів	Оцінюється робота студента, який у повному обсязі володіє навчальним матеріалом, вільно, самостійно та аргументовано його викладає, вільно послуговується науковою термінологією, наводить аргументи на підтвердження власних думок, здійснює аналіз та робить висновки, залучає до підготовки як основну, так і додаткову літературу (монографії, періодичні видання, першоджерела, тощо). Може аргументовано обрати раціональний спосіб виконання практичного завдання й оцінити результати власної практичної діяльності; вільно використовує набуті теоретичні знання при аналізі практичного матеріалу.
4 бали	Оцінюється робота студента, який достатньо повно володіє навчальним матеріалом, обґрунтовано його викладає, послуговується науковою термінологією, залучає основну і додаткову літературу. За зразком самостійно виконує практичні завдання, передбачені програмою; має стійкі навички виконання завдання Але при висвітленні деяких питань не вистачає достатньої глибини та аргументації, допускаються при цьому окремі неістотні неточності та незначні помилки.

3 бали	Оцінюється робота студента, який відтворює значну частину навчального матеріалу, висвітлює його основний зміст, виявляє елементарні знання окремих положень. Не здатний до глибокого, всебічного аналізу, допускає істотні неточності та помилки. Може використовувати знання для стандартних практичних ситуацій, має елементарні, нестійкі навички виконання завдання.
2 бали	Оцінюється робота студента, який не володіє навчальним матеріалом у достатньому обсязі, проте фрагментарно, поверхово (без аргументації та обґрунтування) викладає окремі питання навчальної дисципліни. Планує та виконує частину практичних завдань, відсутні сформовані уміння та навички.
1 бал	Оцінюється робота студента, який не в змозі викласти зміст більшості питань теми та курсу, володіє навчальним матеріалом на рівні розпізнавання явищ, допускає істотні помилки. При виконанні практичних завдань погребує постійної допомоги викладача

Критерії оцінювання самостійної роботи

Вид	Максим к-сть балів	Критерії оцінювання навчальних досягнень
Презентація	3	здатність студента презентувати доповідь відповідно змісту навчального матеріалу та супроводити її оригінальним візуальним представленням.
Реферат	2	здатність здійснювати узагальнення на основі опрацювання теоретичного матеріалу та відсутність помилок при оформленні цитування й посилань на джерела; продемонструвати дотримання лексичних, фразеологічних, граматичних і стилістичних норм української літературної мови.
Есе	2	здатність продемонструвати розвиток власної думки, зосереджений на обговорюваній проблемі висловлювання; продемонструвати дотримання лексичних, фразеологічних, граматичних і стилістичних норм української літературної мови.
Практичне завдання	3	Самостійність та змістовність виконання практичного завдання. Його відповідність поставленим цілям.

ПИТАННЯ ДЛЯ ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ

1. Теорія гештальт-терапії.
2. Поняття фігури і фону в гештальт-терапії.
3. Поняття незавершеного гештальту.
4. Поле організм/середа.
5. Основні поняття та принципи гештальт-терапії.
6. Дайте визначення поняття: аутентичність.
7. Цикл контакту у гештальт-терапії.
8. Види психологічного захисту.
9. Розкрийте поняття: «інтроекція».
10. Дайте визначення: «проекція» .
11. Що означає «зливання» у практиці гештальт-терапії.
12. Дайте визначення поняттю: «ретрофлексія».
13. Феноменологічний підхід у гештальт-терапії.
14. Контакт, межа контакту у гештальт-терапії.
15. Творче пристосування.
16. Теорія і функція self.
17. Опір.
18. Арт-терапія, робота з малюнком, метафорою, сновидінням.
19. Терапевтична метафора.
20. Динаміка тілесних переживань у особистій історії.
21. Основні стратегії роботи гештальт-терапевта.
22. Робота з внутрішньою феноменологією.
23. Робота на межі контакту.
24. Терапевтична позиція гештальт-терапевта.
25. Перенесення, контрперенесення.
26. Криза та травма.
27. Робота з симптомами та психосоматичними змінами.
28. Динамічна концепція особистості у гештальт-терапії
29. Гештальт-терапія сімейний системний підхід.
30. Робота з парами та малими системами.

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

Основна література

1. Варій М. И. Психологія особистості: навч. посібник. К.: Центр учбової літератури, 2018. 592 с.
2. Гавриловська К. П. Сучасні теорії глибинної психології, 2016. 156 с.
3. Основи глибинної психології : курс лекцій : навч. посібник / уклад. Н. В. Гриньова. Умань : Візаві, 2016. 124 с.
4. Карпенко Є.В. Методи сучасної психотерапії : навч. посібник. Дрогобич: Посвіт, 2016. 250 с.
5. Каліна Н.Ф. Психотерапія. «Академвидав», 2019. 280 с.
6. Перлз Ф. Практикум по гештальт-терапії, 2017. 240 с.
7. Перлз Ф. Его, голод та агресія. К., 2020. 235 с.
8. Польстер І. Польстер М. «Супротив в гештальт-терапії», 2018, 248 с.
9. Яценко Т. С. Основи глибинної психокорекції: навч. посібник. К.: Вища шк., 2016. 382 с.

Додаткова література

1. Актуальні проблеми психології Т. III : Консультаційна психологія і психотерапія: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України / За ред. Максименка С. Д. Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України; К. 2017. Вип. 13. Консультаційна психологія і психотерапія. 264 с.
2. Кернберг Отто Ф. Клиническое руководство по терапии фокусированной на переносе, 2019.
3. Максименко С.Д., Шевченко Н.Ф. Психологічна допомога тяжким соматичним хворим: навч. посібник. Київ -Ніжин: Міланік, 2017.
4. Фон Шліппе А., Швайцер Й. Системна психотерапія та консультування / Пер. з нім. Львів: ВНТЛ-Класика, 2018.
5. Шутценбергер А. А. Синдром предків. М.: Вид-во Ін-та психотерапії, 2015.
6. Blockert P. Gestaltcoaching. 2015.
7. Brownel F. Contactandcontext. NewDirectiononGestalt. 2016.

Електронні інформаційні ресурси

1. <http://lib.pu.if.ua>. – Сайт наукової бібліотеки Прикарпатського національного університету ім. Василя Стефаника.
2. <http://www.pu.if.ua/depart/PedagogicalPsychology/ua/4228/> – кафедра педагогічної та вікової психології.
3. <http://www.nbuv.gov.ua/> – Національна бібліотека України ім. В. І. Вернадського.
4. <http://hklib.npu.edu.ua/> – Наукова бібліотека національного педагогічного університету ім. М.П. Драгоманова.
5. <http://lib.onu.edu.ua/ru/elektronnaya-biblioteka/> – Наукова бібліотека Одеського національного університету імені І.І. Мечникова.

ІНСТРУКЦІЯ ПО ПІДГОТОВЦІ ТА НАПИСАННЮ ПРЕЗЕНТАЦІЇ

Ознайомлення з темою: Почніть з ознайомлення з основними поняттями та принципами гештальт-терапії, що будуть включені в презентацію. Розберіться, які цінності і ідеї стоять за кожним принципом.

Визначення структури презентації: Визначте структуру презентації, включаючи вступ, розділи для кожного принципу та їх пояснення, приклади та висновки.

Збір матеріалів: Зберіть наукові джерела, книги, статті, дослідження, що відносяться до кожного з принципів гештальт-терапії. Зробіть записи, виділіть ключові ідеї та приклади.

Підготовка вступу: Розпочніть презентацію з вступу, де визначите загальну суть гештальт-терапії та її значення в психологічній практиці.

Пояснення обраного принципу та розкриття теми:

1) Для кожного з принципів ("Я і Ти", "що і як", "тут і тепер", принцип «суб'єктивізація висловлювань», зіткнення потреб організму із середовищем") створіть окремий розділ. Детально поясніть принцип, його сутність, призначення та значення в контексті гештальт-терапії.

2) Представте обрану тему.

Приклади та ілюстрації: Вставте конкретні приклади та ілюстрації для кожного з принципів. Це можуть бути клінічні сценарії, власні досвіди, візуальні матеріали, які допоможуть краще зрозуміти принципи.

Висновки: Закінчіть презентацію висновками, узагальніть головні ідеї, підкресліть важливість використання цих принципів у роботі та в повсякденному житті.

Підготовка слайдів: Створіть слайди для кожного розділу, використовуючи короткі ключові слова, заголовки, зображення, графіки тощо.

Репетиція: Проведіть репетицію презентації, звертаючи увагу на послідовність викладу матеріалу, часовий обсяг та ясність викладу.

Завершення: Підготуйте завершення презентації, в якому підсумуєте основні ідеї, відкриваєте можливість для питань та обговорення.

Візуальна підтримка: Забезпечте презентацію візуальною підтримкою: зображеннями, графікою, діаграмами, які допоможуть краще зрозуміти концепції.

Обговорення питань: Після презентації відкрийте час для запитань, обговорення та взаємодії з аудиторією.

Фінальна підготовка: Перегляньте презентацію, переконайтеся, що всі слайди відображаються коректно та матеріал підготовлений зрозуміло та логічно.

Виступ: В день виступу надати зрозумілу та цікаву презентацію з теми.

Кожна з цих тем дозволить детально розглянути і вивчити один з основних принципів гештальт-терапії, його сутність, практичне значення та використання у терапевтичному процесі.

Вимоги до написання та структура реферату: Вибір теми

Реферат – це важлива систематизація інформації, він покликаний узагальнювати отриманий з джерел матеріал.

Мета написання реферату – більш глибоке розуміння теми.

Загальні вимоги до реферату

- Мова – державна.
- Стиль – науковий.
- Послідовність – логічна.
- Формат сторінок – А4.
- Шрифт та розмір – Times New Roman, 14.
- Міжрядковий інтервал – полуторний.
- Обсяг реферату: 10-20 стор. (студентський), 15-30 стор.
- Поля: ліве поле – 30 мм, праве – 15 мм, верхнє і нижнє – 20 мм (або 25 мм і 20 мм відповідно, в залежності від умов навчального закладу).
- Простий план – 3-4 розділи.
- Список джерел – 10-15 найменувань.
- Заголовки розділів пишуться – ВЕЛИКИМИ літерами.
- Заголовки підрозділів пишуться – Маленькими літерами (крім першої).

Структура реферату

1. Титульна сторінка реферату.
2. Зміст або план.
3. Вступ.
4. Основна частина.
5. Висновок.
6. Список використаної літератури.

Титульний аркуш. При оформленні титульного аркуша враховуються вимоги до реферату навчального закладу. Номер сторінки, на титульному аркуші, не ставиться.

Зміст до реферату містить перелік розділів, підрозділів і номери сторінок до них.

Вступ зазвичай складає сторінку-півтори. У вступі обґрунтовується вибір теми (чим вона важлива), її актуальність. Обкреслюємо цілі та завдання роботи.

Основна частина. Перед тим, як приступити до написання основної частини, необхідно визначитися з назвами глав і параграфів – основні вимоги до реферату. Далі слід вибудувати ланцюжок викладу, щоб не порушити послідовності думок і не відступити від заданої теми. Максимально освітлюйте головні аспекти, в основній частині реферату потрібно викласти основні концепції, викладені в джерелах. Обов'язково посилайтеся на автора, якщо використовуєте цитати. При цитуванні оформляються посилання. Існує декілька варіантів їх оформлення, наприклад, виноска можуть виноситись у кінець сторінки, а можуть зазначатися коротко у квадратних дужках номер джерел списку літератури та вихідну сторінку цитати ([10, с. 355]).

Висновок. У висновку у стислій формі наводяться загальні підсумки щодо головної теми, а також викладається власний погляд на проблему та її вирішення.

Список використаної літератури, або бібліографія – це систематизоване складання списку використаних джерел. Список складається в алфавітному порядку на останній сторінці та має чіткі правила – вимоги до реферату.

Книги оформлення: № п/п Автор(и). Заголовок. – Місце видання: Видавництво, рік видання. – Сторінки.

Періодика: Автор(и). Заголовок //Назва журналу (газети). – Рік. – Номер. – Сторінки статті.

*Коли реферат написаний, уважно перечитайте його два-три рази й переконайтеся, що логіка викладу не порушена.

Навчальне видання

ОСНОВИ ГЕШТАЛЬ-ТЕРАПІЇ
Методичні рекомендації
до практичних занять та самостійної роботи
для здобувачів першого (бакалаврського) рівня освіти
спеціальності 053 Психологія

Укладач:
Кирилішина Марина Геннадіївна

В авторській редакції

Підписано до друку 20.09.2023 р.
Формат 60x88/16. Обсяг 1,75 друк. арк.
Наклад 50 прим. Зам. № 2456/12.

Надруковано ФОП Бондаренко М.О.
м. Одеса, вул.В.Арнаутська,60.
т.+38 0482357976
info@aprel.od.ua

Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи
до державного реєстру видавців ДК №4684 від 13.02.2014 р.