

**Общество с ограниченной ответственностью  
«Высшая школа интегральной психологии»**

---

Утверждаю:  
Генеральный директор  
ООО «Высшая школа интегральной психологии»

*Могилевская Е.В.*  
Могилевская Е.В.  
«16» февраля 2024г.



**Дополнительная общеобразовательная  
(общеразвивающая) программа  
«Введение в гештальт-терапию»**

Направленность программы:  
социально-гуманитарная

г. Ростов-на-Дону  
2024г.

# 1. Пояснительная записка

Ускорение научно-технического прогресса, быстрая смена профессиональных требований, увеличение темпа жизни, активное развитие цифровых средств коммуникации – далеко не полный перечень факторов, давление на психологическую сторону жизнедеятельности человека. Современный человек должен быть способен легко ориентироваться в быстро меняющемся мире, уметь мобилизовать собственные ресурсы, уметь строить эффективное взаимодействие с людьми для решения различных научных и практических задач. Все это делает актуальным развитие у современных людей представлений о самом человеке, его психической жизни, индивидуальных особенностях, а также о сфере взаимоотношений между людьми.

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Введение в гештальт-терапию» предоставляет возможность обучающимся расширить представления о психологических аспектах процесса общения, а также создает условия для самопознания и саморазвития. Гештальт-консультирование и гештальт-терапия является методами немедицинской психологической помощи людям, цель которых - расширение осознания человека и, посредством этого, лучшее понимание и принятие человеком себя, достижение большей внутриличностной целостности, большей наполненности и осмысленности жизни, улучшение контакта с внешним миром, в том числе с окружающими людьми.

В процессе обучения по Дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программе «Введение в гештальт-терапию» обучающиеся не только знакомятся с гештальт-подходом как с методом работы практического психолога, но и начинают иначе смотреть на мир, на себя, на людей - видеть то, что другие не замечают и пропускают в своем опыте жизни. Это видение делает возможным оказание помощи другим, причем вне зависимости от сферы деятельности или образа жизни.

## 1.1. Цель реализации программы

Расширение представлений о применении приемов и техник гештальт-подхода для самопознания и практики эффективного общения.

## 1.2. Требования к результатам освоения программы

Планируемые результаты обучения. В результате освоения программы обучающиеся будут:

- **знать** психологические особенности процесса общения (коммуникативная и перцептивная стороны общения, особенности невербальной коммуникации, барьеры общения и способы их профилактики); психологические особенности внутреннего мира человека (сознательное и бессознательное, внутренняя картина мира человека); основные теории гештальт-подхода (теория контакта, теория осознания, фенологический подход), основные модели и техники гештальт-терапии, этические принципы гештальт-терапии и гештальт-консультирования;

- **уметь** проводить исследование собственного внутренней картины мира, своей мотивационно-потребностной сферы, выявлять и изучать противоречия между собственными зонами осознания; применять в процессе межличностной коммуникации с другими людьми техники и приемы эффективного общения.

- **получат возможность** познакомиться с моделью профессиональной деятельности гештальт-консультанта и гештальт-терапевта; расширить собственные представления о сфере применения практической психологии.

## 1.3. Требования к квалификации обучающихся

На обучение по Дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программе «Введение в гештальт-терапию. Контакт с собой и с другими» принимаются лица, имеющие образование не ниже среднего общего.

## 1.4. Трудоемкость программы

Программа реализуется в очной форме.

Общее количество академических часов – 150, из них 40 ак.ч. – лекции, 104 ак.ч. –практические занятия, 6 ак. ч. промежуточная аттестация и итоговый контроль.

Режим занятий – пятидневная рабочая неделя, 6 ак. часов в день, 27 учебных дней (без учета выходных дней)

Виды учебной деятельности: аудиторные занятия (лекции, практические занятия). Программа может реализоваться частично с применением дистанционных образовательных технологий (ДОТ).

Форма итогового контроля: зачет.

Выдаваемый документ: сертификат.

## 2. Содержание программы

### 2.1. Учебный план

№ п/п	Наименование модуля/ раздела	Всего ак.ч.	Виды учебных занятий		Форма аттестации
			лекции (ак.ч)	практич. занятия (ак.ч)	
<b>1.</b>	<b>Модуль 1. Гештальт-подход: теоретические и методологические аспекты</b>	<b>68</b>	<b>16</b>	<b>46</b>	<b>зачет (круглый стол)</b>
1.1.	Гештальт-подход: основные этапы становления и развития	8	2	6	текущая (опрос)
1.2.	Теория контакта: подходы и область применения	10	4	6	текущая (опрос)
1.3.	Теория осознания: возможности применения	8	2	6	текущая (опрос)
1.4.	Феноменологический метод в практике гештальт-терапии	10	4	6	текущая (опрос)
1.5.	Прошлое, настоящее и будущее. Использование времени в гештальт-терапии	8	2	6	текущая (опрос)
1.6.	Концепция полярностей в гештальт-терапии	8	2	6	текущая (опрос)
1.7.	Психологические аспекты процесса межличностного общения	8	2	6	текущая (опрос)
1.8.	Психологические аспекты процесса взаимодействия в группе	6	2	4	текущая (опрос)
	<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>2</b>			<b>зачет (круглый стол)</b>
<b>2.</b>	<b>Модуль 2. Механизмы прерывания контакта в гештальт-терапии и способы его восстановления</b>	<b>42</b>	<b>12</b>	<b>28</b>	<b>зачет (круглый стол)</b>
2.1.	Конфлюэнция: причины и индикаторы проявления	10	4	6	текущая (опрос)



2.2.	Интроекция: причины и индикаторы проявления	8	2	6	текущая (опрос)
2.3.	Проекция: причины и индикаторы проявления	8	2	6	текущая (опрос)
2.4.	Ретрофлексия: причины и индикаторы проявления. Психосоматика как результат ретрофлексии	8	2	6	текущая (опрос)
2.5.	Соотношение и взаимовлияние механизмов прерывания контакта	6	2	4	текущая (опрос)
	<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>2</b>			<b>зачет (круглый стол)</b>
<b>3.</b>	<b>Модуль 3. Практические аспекты гештальт-терапии</b>	<b>38</b>	<b>8</b>	<b>30</b>	<b>текущая (опрос)</b>
3.1.	Артгештальт-терапия как метод работы с личностно-образующими структурами	8	2	6	текущая (опрос)
3.2.	Артгештальт-терапия как метод работы с бессознательным	8	2	6	текущая (опрос)
3.3.	Этические принципы гештальт-терапии	8	2	6	текущая (опрос)
3.4.	Технологические составляющие в практике гештальт-консультирования и гештальт-терапии	8	2	6	текущая (опрос)
3.5.	Интеграция полученного опыта	6	-	6	текущая (опрос)
	<b>Итоговый контроль</b>	<b>2</b>			<b>зачет (опрос)</b>
	<b>Всего</b>	<b>150</b>	<b>40</b>	<b>104</b>	

## 2.2. Рабочая программа

### Модуль 1. Гештальт-подход: теоретические и методологические аспекты

#### 1.1 Гештальт-подход: основные этапы становления и развития

Лекции: Ситуация в психотерапии в XX веке. Обособление и интеграция различных направлений. Выделение гештальт-терапии в самостоятельное течение из психоанализа. Отличия гештальт-психологии и гештальт-терапии. Влияние феноменологии и экзистенциализма на развитие гештальт-терапии.

Практические занятия: Феномены присутствия. Феномены включенности. Идеи личной ответственности за реализацию своего жизненного проекта индивидом.

#### 1.2 Теория контакта: подходы и область применения.

Лекции: Поле: «Организм\среда». Теория контакта: понятие контакта, фазы контакта.

Практические занятия: Опыт контакта—отстранения, опознавание обственных границ Конгруэнтность, аутентичность самопредъявления в контакте.

### **1.3 Теория осознания: возможности применения**

Лекции: Концепция осознания, три зоны осознания. Работы Дж.Энрайта. Понятие внутренней зоны осознания и её влияние на развитие человека и эффективность его жизнедеятельности. Понятие внешней зоны осознания, особенности индивидуального восприятия, значение внешней зоны осознания в жизни человека. Понятие средней зоны осознания и её влияние на жизнедеятельность человека, индивидуальные особенности речемыслительной деятельности. Противоречия, возникающие между зонами осознания, приёмы их выявления.

Практические занятия: Эмоциональная и телесная компетентность гештальт-терапевта. Работа “собой” как основной инструмент гештальт-терапевта.

### **1.4. Феноменологический метод в практике гештальт-терапии.**

Лекции: Взаимосвязь потребности и контакта организма со средой. Формирование фигуры из фона на основе потребностей.

Практические занятия: Вербальные и невербальные феномены, относящиеся к каждой из зон осознания. Выделение феноменов из фона и образование фигуры.

### **1.5 Прошлое, настоящее и будущее. Использование времени в гештальт-терапии.**

Лекции: Взаимосвязь прошлого, настоящего и будущего. Концепция использования времени в гештальт-терапии.

Практические занятия: «Здесь-и-теперь», процесс переноса прошлого опыта в ситуацию «здесь-и-теперь», формирование актуальной фигуры в процессе контактирования.

### **1.6 Концепция полярностей в гештальт-терапии.**

Лекции: Борьба и единство противоположностей. Противостояние и интеграция полярностей.

Практические занятия: Образование полярностей как феномена внутриличностной самоорганизации, использование полярностей в терапевтическом процессе.

### **1.7 Психологические аспекты процесса межличностного общения.**

Лекции: Функция и структура общения. Виды, уровни, стадии и стороны общения.

Практические занятия: Структура коммуникативного акта. Я-высказывания. Осознанность. Аутентичность. Конгруэнтность. История поля индивида и её влияние на восприятие высказываний.

### **1.8. Психологические аспекты процесса взаимодействия в группе.**

Лекции и практические занятия: Взаимодействие людей в группе. Социальная перцепция как восприятие людьми друг друга в процессе общения: эффекты восприятия, социальные стереотипы и установки. Барьеры в общении.

**Промежуточная аттестация. Проводится в форме круглого стола.**

## **Модуль 2. Механизмы прерывания контакта в гештальт-терапии и способы его восстановления**

### **2.1 Конфлюэнция: причины и индикаторы проявления**

Лекции: Цикл контакта. Механизм прерывания контакта - конфлюэнция: его формирование в онтогенезе, значение творческого приспособления в процессе адаптации.

Практические занятия: Закрепление умения замечать и феноменологически описывать признаки конфлюэнции. Освоение навыков безоценочных высказываний. Освоение навыков эмпатического слушания. Освоение навыков конгруэнтного самопредъявления. Освоение навыка выделения актуальной фигуры в процессе контактирования.

### **2.2 Интроекция: причины и индикаторы проявления**

Лекции: Цикл контакта. Механизм прерывания контакта - интроекция: его формирование в онтогенезе, значение творческого приспособления в процессе адаптации.

Практические занятия: Умение замечать и феноменологически описывать признаки интроецирования; Исследование убеждений, стереотипов, догм и ценностей.

### **2.3 Проекция: причины и индикаторы проявления**

Лекции: Цикл контакта. Механизм прерывания контакта — проекция: его формирование в онтогенезе, значение творческого приспособления в процессе адаптации.

Практические занятия: Закрепление умения замечать и феноменологически описывать признаки проецирования; Позитивная и негативная проекция. Проекция образа мыслей, проекция образа действий, проекция чувств и переживаний, проекция личностных свойств.

#### **2.4 Ретрофлексия: причины и индикаторы проявления. Психосоматика как результат ретрофлексии**

Лекции: Цикл контакта. Механизм прерывания контакта - ретрофлексия: его формирование в онтогенезе, значение творческого приспособления в процессе адаптации.

Практические занятия: Закрепление умения замечать и феноменологически описывать признаки ретрофлексии. Работа с психосоматическими симптомами методом гештальт-терапии, изменение состояния.

#### **2.5 Соотношение и взаимовлияние механизмов прерывания контакта**

Лекции: Механизмы прерывания контакта и их соотношение в цикле удовлетворения Потребности.

Практические занятия: Распознавание феноменов прерывания контакта и их влияния на удовлетворение потребностей или взаимодействия между людьми в социальной группе.

**Промежуточная аттестация. Проводится в форме круглого стола.**

### **Модуль 3. Практические аспекты гештальт-терапии**

#### **3.1 Артгештальт-терапия как метод работы с личностно-образующими структурами**

Лекции: Структура self.

Практические занятия: Основы работы с персонею, идовским состоянием и эго-функцией средствами артгештальт-терапии.

#### **3.2 Артгештальт-терапия как метод работы с бессознательным.**

Лекции: Понятие сознания и бессознательного в психоанализе и гештальт-терапии.

Практические занятия: Техники работы со снами и образами в гештальт-терапии.

#### **3.3 Этические принципы гештальт-терапии**

Лекции: Кодекс Этики – общие положения.

Практические занятия: Компетентность. Отношения клиент/терапевт. Конфиденциальность. Терапевтический контракт. Реклама. Безопасность. Исключительные Обстоятельства. Отношения с бывшими клиентами.

#### **3.4 Технологические составляющие в практике гештальт-консультирования и гештальт-терапии**

Лекции: Соотнесение жалобы, запроса и контракта в гештальт-консультировании и гештальт-терапии.

Практические занятия: Возможности использования методов и техник гештальт-терапии при различной типологии запроса клиента.

#### **3.5 Интеграция полученного опыта**

Групповое обсуждение. Примерные вопросы для обсуждения:

1. Назовите основные отличия гештальт-терапии и гештальт-психологии.
2. Охарактеризуйте специфику феноменологического метода работы в гештальт-терапии.
3. Перечислите и охарактеризуйте фазы цикла контакта. Приведите пример опыта контакта.
4. Зоны осознания: назовите их основные отличия и противоречия, возникающие между ними.
5. В чем состоит эмоциональная и телесная компетентности гештальт-терапевта.
6. Перечислите основные понятия гештальт-терапии и назовите их содержание.
7. Опишите взаимосвязь и соотношение механизмов прерывания контакта.

**Итоговый контроль: зачет, проводится в форме устного опроса.**

Наименование тем (разделов)	Вид уч. зан.	Дни проведения занятий																										
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27
<b>Модуль 1. Гештальт-подход: теоретические и методологические аспекты</b>																												
Гештальт-подход: основные этапы становления и развития	Л	2																										
	ПЗ	4	2																									
Теория контакта: подходы и область применения	Л		4																									
	ПЗ			6																								
Теория осознания: возможности применения	Л				2																							
	ПЗ				4	2																						
Феноменологический метод в практике гештальт-терапии	Л					4																						
	ПЗ						6																					
Прошлое, настоящее и будущее. Использование времени в гештальт-терапии	Л							2																				
	ПЗ								4	2																		
Концепция полярностей в гештальт-терапии	Л									2																		
	ПЗ										2	4																
Психологические аспекты процесса межличностного общения	Л											2																
	ПЗ												6															
Психологические аспекты	Л													2														

процесса взаимодействия в группе	ПЗ									4															
Промежуточная аттестация												2													
<b>Модуль 2. Механизмы прерывания контакта в гештальт-терапии и способы его восстановления</b>																									
Конфлюэнция: причины и индикаторы проявления	Л										4														
	ПЗ											6													
Интроекция: причины и индикаторы проявления	Л													2											
	ПЗ													4	2										
Проекция: причины и индикаторы проявления	Л														2										
	ПЗ														2	4									
Ретрофлексия: причины и индикаторы проявления. Психосоматика как результат ретрофлексии	Л															2									
	ПЗ																	6							
Соотношение и взаимовлияние механизмов прерывания контакта	Л																2								
	ПЗ																4								
Промежуточная аттестация																		2							
<b>Модуль 3. Практические аспекты гештальт-терапии</b>																									
Артгештальт-терапия как метод работы с личностно-образующими структурами	Л																2								
	ПЗ																2	4							
Артгештальт-терапия как метод работы с бессознательным	Л																	2							
	ПЗ																		6						
Этические принципы	Л																					2			



гештальт-терапия	ПЗ																					4	2			
Технологические составляющие в практике гештальт-консультирования и гештальт-терапии	Л																						2			
	ПЗ																						2	4		
Интеграция полученного опыта	Групповое обсуждение																								6	
<b>Итоговый контроль</b>																								2		

### 3. Организационно-педагогические условия

Преподавание модулей программы проводится в форме лекционных и практических занятий, индивидуальных занятий, заданий и семинаров по рабочим программам, самоподготовки учитывая современные направления развития науки и производства, передовые образовательные технологии и специфику рынка труда.

Для всех видов аудиторных занятий академический час устанавливается продолжительностью 45 минут.

#### 3.1. Кадровое обеспечение

Реализация Программы обеспечивается педагогическими кадрами в соответствии с требованиями части 1 статьи 46 Федерального закона от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 22 сентября 2021 г. N 652н "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых".

#### 3.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение при реализации образовательной программы

Реализация образовательной программы сопровождается доступом обучающихся к учебно-методической документации как в сети, так и выдачей электронных изданий каждому обучающемуся.

#### 3.3. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Реализация образовательной программы требует наличия учебного кабинета для проведения теоретических и практических занятий.

Оборудование учебного кабинета:

- учебные столы – 3 шт.
- учебные стулья – 6 шт.
- ноутбук – 1 шт.
- проектор
- Наглядные материалы (демонстрируются с помощью проектора с проекцией на стену)

### 4. Формы аттестации и оценочные материалы

#### 4.1. Текущая аттестация

Текущая аттестация обучающихся проводится преподавателем, ведущим занятия в учебной группе, на протяжении всего обучения по программе.

Текущий контроль знаний включает в себя наблюдение преподавателя за учебной работой обучающихся и проверку качества знаний, умений и навыков, которыми они овладели на определенном этапе обучения посредством опроса, разбора кейсов на практических занятиях и в иных формах, установленных преподавателем.

#### 4.2. Промежуточная аттестация

Форма – зачет (круглый стол).

Критерии оценивания:

Результат зачёта	Критерии оценки образовательных результатов
зачтено	Обучающийся демонстрирует высокий уровень включенности в процесс дискуссии, умение аргументировать и оппонировать,

	уважительное отношение к участникам мероприятия.
не зачтено	Обучающийся демонстрирует низкий уровень включенности процесс дискуссии, аргументирует преимущественно с опорой на субъективное мнение, проявляет неуважительное отношение к участникам дискуссии.

#### **Примеры оценочных материалов.**

*Вопросы для обсуждения в процессе круглого стола (модуль 1):*

1. Отличия гештальт-психологии и гештальт-терапии.
2. Роль процесса общения в построении межличностных и внутригрупповых отношений.
3. Влияние осознанного общения на процесс коммуникации и взаимоотношения людей.
4. Причины нарушения процесса общения и способы их профилактики.
5. «Плюсы» и «минусы» различных коммуникативных приемов.

*Вопросы для обсуждения в процессе круглого стола (модуль 2):*

1. Роль и место механизмов прерывания контакта в цикле удовлетворения потребностей.
2. Влияние механизмов прерывания контакта на межличностные и внутригрупповые отношения.
3. Влияние механизмов прерывания контакта на психическое и физическое здоровье человека.

### **4.3. Итоговый контроль**

Форма – зачет (устный опрос).

Критерии оценивания:

<b>Результат зачёта</b>	<b>Критерии оценки образовательных результатов</b>
зачтено	Обучающийся демонстрирует знание материала, грамотно и по существу излагает его, не допускает существенных неточностей в ответе на вопрос, правильно использует в ответах учебно-методический материал исходя из специфики практических вопросов и задач, показывает владение необходимыми навыками и приёмами их выполнения. При взаимодействии с преподавателем демонстрирует умение общаться с опорой на внешнюю, внутреннюю и среднюю зоны осознания.
не зачтено	Обучающийся демонстрирует незнание значительной части программного материала, допускает существенные ошибки.

#### **Примеры оценочных материалов.**

*Вопросы для устного опроса:*

1. Основные этапы развития научной и практической психологии.
2. Представление о психических процессах в гештальт-психологии.
3. Основные положения теории контакта.
4. Основные положения теории осознания.
5. Феноменологический подход и гештальт-терапия.
6. Концепция использования времени в гештальт-терапии
7. Концепция полярностей в гештальт-терапии.
8. Межличностное общение: виды, этапы и функции.
9. Психологические аспекты процесса взаимодействия в группе.
10. Причины и способы профилактики барьеров общения.
11. Основные характеристики механизмов прерывания контакта.
12. Влияние механизмов прерывания контакта на здоровье человека и его деятельность.

13. Приемы и техники эффективной коммуникации.
14. Характеристика и возможности артгештальт-терапии.
15. Этические принципы гештальт-терапии и гештальт-консультирования.

## **5. Список использованной литературы:**

1. Гингер С. «Гештальт: искусство контакта» / Пер. с англ. Т.А. Ребеко. — Изд. 2-е. — М.: Академический Проект; Культура, 2010. — 191 с. — (Психотерапевтические техно-логии);
2. Юдин Анна «Гештальт-терапия: теория, методология, практика», 2022 Осло;
3. Ирвин Польстер, Мириам Польстер. Интегрированная гештальт-терапия: Контуры теории и практики / Пер. с англ. А.Я.Логвинской – М.: Независимая фирма “Класс”, (Библиотека психологии и психотерапии), Москва, Независимая фирма "Класс", 1996.

Интернет-ресурсы:

<https://impsi.ru/>

<https://psychologos.ru/>

<https://psychosearch.ru/>

<https://samopoznanie.ru/rostov/>