



Denumirea programului de studii	Psihologie
Ciclul	Licență
Denumirea cursului	Psihoterapia.Tehnici de autoreglare
Facultatea/catedra responsabilă de curs	Psihologie și Psihopedagogie Specială, Psihologie
Titular de curs	Pletniov Olesea, lector universitar
Cadre didactice implicate	
e-mail	olessyav@yahoo.com

Codul cursului	Număr de credite ECTS	Anul	Semestrul	Total ore	Total ore	
					contact direct	Studiu individual
S.05.O.040	5	3	5	150	75	75

Descriere succintă a integrării cursului în programul de studii

Acest curs abordează esența psihoterapiei ca metodă de lucru a terapeutului într-o serie de tehnici care au ca scop tratarea sănătății mentale, emoționale, precum și unele afecțiuni psihiatrice. Cursul respectiv cuprinde mai multe teme care descriu diverse abordări terapeutice esența lor și metodele, tehnicile de intervenție. De asemenea ca o continuitate este a doua parte a cursului care reflectă autoreglarea stărilor emoționale și diverse sisteme de relaxare cu sunt sugestia ,hipnoza,meditația,yoga etc. Acest curs se adresează studenților facultății de psihologie și psihopedagogie specială din ultimul an de studii.

Competențe dezvoltate în cadrul cursului

- A defini reperele conceptuale de bază a cursului: nevroză, simptomatice, relația terapeutică, cauzalitatea nevrozelor, analiza plângerilor, tehnici de lucru, scopuri terapeutice, finisarea terapiei, etc.
- A descrie esența tehnicilor terapeutice, a metodelor de intervenție și de încheiere a curei terapeutice;
- A înțelege mecanismele psihologice ale tehnicilor care provoacă schimbarea;
- A identifica aspectele psihologice în geneza nevrozelor;
- A distinge reperele conceptuale de bază a cursului: dezechilibru și echilibrul emoțional, sugestibilitate, stări modificate de conștiință, relaxarea, hipnoza, meditația, autoprogramare mintală;
- A implementa mecanismele de autoreglare a stărilor emoționale în activități practice realizate;
- A descrie mecanismele fiziologice ale autoreglării stărilor emoționale;
- A generaliza esența tehnicilor de autoreglare care provoacă schimbarea;
- A detecta modificările fiziologice, emoționale, comportamentale, atitudinale ce rezultă din procesul de autoreglare.

Finalități de studii



La finele cursului studenții vor fi în stare:

- Să reproducă în limbaj psihologic potrivit mecanismele de apariție a nevrozelor;
- Să dezvolte capacități de a argumenta demersul terapeutic întreprins;
- Să dezvolte abilități de lucru cu pacienții cu diferite probleme psihologice
- Să identifice caracterului plângerilor pacientului;
- Să opereze diferite metode de autoreglare emoțională;
- Să aprofundeze deprinderile de a observa și analiza comportamentul pacientului în cadrul unei ședinței de autoreglare;
- Să conceapă modalitățile de aplicare și utilizare a diferitor tehnici de autoreglare emoțională;
- Să identifice diferențelor defecte ale diferitor tehnici de autoreglare asupra pacientului.

Precondiții

Înșușirea acestui curs se bazează pe cunoștințele din domeniul psihologiei dezvoltării, psihologiei personalității, psihologiei, psihologiei sociale consilierii, psihocorecției, psihoterapiei.

Unități de curs

- Tema 1. Introducere în psihoterapie**
- Tema 2. Terapii dinamice**
- Tema3 Terapii comportamentale**
- Tema 4. Terapii cognitiv- comportamentale**
- Tema 5. Terapii experențiale**
- Tema 6. Terapia centrată pe client**
- Tema 7. Autoreglarea. Caracteristica generală, definirea emoțiilor**
- Tema 8. Psihosomatica. Noțiuni generale**
- Tema9. Mecanisme de formare a problemelor psihologice și a dereglărilor psihosomatice**
- Tema10. Geneza dereglărilor psihosomatice**
- Tema11. Semnificația bolilor psihosomatice .Definiția**
- Tema 12. Terapia orientată asupra corpului W.Reich**
- Tema 13. Metoda lui Frederic Alexandru de lucru cu corpul**
- Tema 14. Sugestia, autosugestia și sugestibilitatea ca modalități de autoreglare a stărilor emoționale**
- Tema 15. Relaxarea ca metodă de reglare a stărilor emoționale**
- Tema 16. Hipnoza ca metodă de reglare a stărilor emoționale**
- Tema 17. Valoarea terapeutică a tehnicilor Yoga și meditație**

Strategii de evaluare

Evaluarea curentă conține 2 testări, lucrări de control în fiecare grupă academică.

60% - activitățile de învățare și abilitățile formate în cadrul disciplinei se efectuează în formă de teste, lucrări de control, eseuri, răspunsuri la seminarii, etc.

Evaluarea finala este în formă de examen , conținutul căruia fa avea forma unui test decimologic.

40 % - răspunsul studenților scris la examen.

Bibliografie



Obligatorie:

1. Holdevici I. Elemente de psihoterapie. B., 1996.
2. Holdevici I. Psihoterapia. B., 1995.
3. Mitrofan I. Orientarea experiențială în psihoterapie. B., 2002.
4. Attkinson R. si Attkinson R. Introducere în psihologie. Ed. Tehnică, București, 2002

Opțională:

1. Калина Н.Ф. Основы психотерапии. М., 1997.
2. Руководство по телесно-ориентированной терапии. СПб., 2000.
3. Тихомирова Л.Ф. Развитие познавательных способностей детей. Ярославль. 1997.