



<b>Denumirea programului de studii</b>	Psihologie
<b>Ciclul</b>	Licență
<b>Denumirea cursului</b>	<b>PSIHOTERAPIA. TEHNICI DE AUTOREGLARE</b>
<b>Facultatea/catedra responsabilă de curs</b>	Psihologie și Psihopedagogie Specială / Psihologie
<b>Titular de curs</b>	
<b>Cadre didactice implicate</b>	Cozman Tatiana, lector universitar
<b>e-mail</b>	kozmantatiana@gmail.com

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

### Descriere succintă a integrării cursului în programul de studii

В настоящее время психотерапия не является однозначно понимаемой областью научных знаний и практических подходов, а представляет собой всего лишь их сочетание и частично взаимодействие и отличается различными психологическими, медицинскими, антропологическими, социоэкономическими, экологическими и философскими установками и чрезвычайно широким спектром применения. Этот курс лекций поможет студентам понять глубину психотерапии, познакомит с основными понятиями и техниками различных видов психотерапии.

Курс «Техники саморегуляции» направлен не только на получение знаний о видах, способах и техниках саморегуляции, но и на получение собственного опыта использования этих техник, а также их влияние на личностный рост и межличностные отношения.

### Competențe dezvoltate în cadrul cursului

- Развитие профессионально ориентированной познавательной активности и самостоятельности в приобретении знаний;
- Развитие навыков теоретического научного мышления, позволяющего критически и всесторонне осмыслить основные проблемы психологии как науки;
- Усвоение категориального аппарата психотерапии; Использование адекватной терминологии для описания психологических феноменов;
- Усвоение основных принципов, механизмов психотерапии;
- Совершенствование коммуникативных умений: умение грамотно излагать и объяснять (письменно и устно) усвоенные психологические понятия;
- Использовать техники саморегуляции в необходимых ситуациях (стрессовых, ситуациях мобилизации и др.);
- Повышение профессиональной мотивации и интереса к будущей профессии;
- В конце курса студенты будут уметь определять и различать общие принципы, лежащие в основе психотерапии, и смогут идентифицировать их.

### Finalități de studii

- 1) по окончании курса студенты будут **знать**: содержание, виды, особенности различных направлений психотерапий, систему понятий, признаков и характеристик, раскрывающих психотерапевтический процесс;
- 2) будут **знать** о разновидностях техник саморегуляции и принципах их применения;
- 3) будут **уметь**: навыки работы с первоисточниками, анализа психологической литературы, применение расслабляющих и мобилизирующих техник;
- 4) сформируют **отношение** – личность уникальна;
- 4) будут **иметь представление** о круге проблем современной психотерапии; о современном состоянии психологии.

### Precondiții

Знание общей психологии, психологии личности, психологии эмоциональных состояний и переживаний.

### Conținutul unităților de curs



**Тема 1.** Основные понятия психотерапии. Определение психотерапии, цели психотерапии. Отличие консультирования от психотерапии. Категории пациентов психотерапевта. Личность психотерапевта. Этические принципы психотерапевта.

**Тема 2.** Классификация направлений в психотерапии  
Общее представление о направлениях в психотерапии. Основные теоретические положения каждого направления в психотерапии.

**Тема 3.** Психодинамический подход  
Основные понятия, принципы и техники, особенности отношений «терапевт-клиент» в рамках разных направлений психодинамического подхода в психотерапии. Психоанализ З. Фрейда. Индивидуальная психология А. Адлера. Аналитическая психология К.-Г. Юнга. Телесно-ориентированная терапия В. Райха. Трансактный анализ Э. Берна.

**Тема 4.** Когнитивно-поведенческая терапия  
Основные понятия, принципы и техники, особенности отношений «терапевт-клиент» в рамках разных направлений поведенческого подхода в психотерапии. Когнитивная терапия (А. Бек). Рационально-эмотивная терапия А. Эллиса. НЛП. Мультиmodalная терапия А. Лазаруса.

**Тема 5.** Гуманистический подход в психотерапии  
Основные понятия, принципы и техники, особенности отношений «терапевт-клиент» в рамках разных направлений гуманистического подхода в психотерапии. Экзистенциальная терапия (Р. Мэй). Клиент-центрированная терапия К. Роджерса. Гештальт-терапия (Ф. Перлз). Логотерапия (В. Франкл).

**Тема 6.** Детская психотерапия  
Основные понятия, принципы и техники, особенности отношений «терапевт-клиент» в рамках детской психотерапии. Игровая психотерапия. Песочная психотерапия.

**Тема 7.** Техники саморегуляции  
Изучение и освоение техник саморегуляции: дыхательные техники, визуализация, медитация, аутогенная тренировка и т.д.

### **Strategii de evaluare**

- 2 аттестации в форме тестирования
- Оценка самостоятельной работы в форме Портфолио
- Экзамен в устной форме (итоговая оценка будет состоять из: 50% - оценка за работу на лекциях и семинарах, 30% - оценка за составление и ведение 2 Портфолио («Психотерапия» и «Техники саморегуляции»), и 20% - ответ на экзамене).

### **Bibliografie**

#### *Obligatorie:*

1. Vasiu T. Bazele psihoterapiei. Support de curs. Ch. 2013. – 95 p.
2. Бурлачук Л.Ф. Основы психотерапии. М.: 1999. – 320 с.
3. Малкина-Пых И.Г. Справочник практического психолога. М.: 2005. – 784 с.
4. Полное руководство по детской психотерапии / пер. с англ. Ю. Брянцевой. – М.: Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2002. – 640 с.
5. Мэй Р. Искусство психологического консультирования. – М, Независимая фирма "Класс", 1994 – 144 с.

#### *Opțională:*

1. Журнал практического психолога. № 6, М.: 2010.
2. Психодрама на сцене и за кулисами. Выпуск №4. Под ред. Долгополова Н.М.: 2011. 204 с.
3. Practica psihologică modernă: conf. practico-st. cu participarea intern., 27-29 sept.2013: Tipogr. UPS «I. Creangă» 247 p.