

Навчальна дисципліна за вибором студентів
«Психологічні основи трансцендентальної медитації».

Трансцендентальна медитація - це високо ефективна технологія для отримання глибокого відпочинку, відновлення нервової системи після перенесених стресів і напруги, підтримки здоров'я, розвитку розумових здібностей і поліпшення якості життя.

Трансцендентальна медитація не вимагає багато часу і зусиль - це найбільш проста і природна техніка серед інших медитативних технік. Нею займаються зазвичай по 15-20 хвилин вранці і ввечері, сидячи зручно з закритими очима. Вона все більше завойовує популярність у світі, особливо у сфері освіти. Наприклад, така техніка практикується в державних школах Америки, Бразилії та Англії. Діти можуть займатися медитацією з 10 років.

Трансцендентальна медитація - найбільш вивчена технологія саморегуляції. Близько 200 науково-дослідних інститутів з 35 країн провели понад 600 наукових досліджень, які підтвердили її ефективність.

Трансцендентальна медитація дає глибоке, ґрунтовне розслаблення і відпочинок розуму і тілу, що забезпечує зниження інтенсивності стресових реакцій на конфліктні та критичні ситуації. Зменшується навантаження на серце, кровоносні судини, травну систему. Поліпшується сон, і знижується залежність від згубних пристрастей, таких як куріння, вживання алкоголю і наркотиків, а також переїдання. Часто така техніка використовується з людьми, які пережили травматичні ситуації для «лікування посттравматичного синдрому».

Навчальна дисципліна за вибором студентів:

«Соціальна психотерапія особистості».

Соціальна терапія — цілеспрямований процес практичного впливу відповідних державних структур, громадських організацій та об'єднань, у тому числі й релігійних, на конкретні форми прояву дезадаптивних чи асоціальних відносин та соціальних дій особистості або групи через роботу соціального психолога-психотерапевта. Соціальна терапія здійснюється на фоні загального складного становища особистості чи соціальної групи, соціального неблагополуччя, коли соціальна проблема розглядається з погляду соціально-психологічних порушень у функціонуванні особистості чи соціальної групи, що вимагає психологічного супроводу та психотерапевтичних впливів.

Відповідно соціальна психотерапія особистості - це сукупність методів психотерапевтичного впливу на особистість, яка потребує допомоги. Такі впливи сприяють пристосуванню особистості до повноцінного життя і активної діяльності, а також профілактиці психічних захворювань та соціальних девіацій особистості. Серед різновидів соціальної психотерапії найбільш поширені такі методи: терапія середовищем, терапія зайнятістю, арт-терапія, психодрама й соціодрама та ін. Ці методи реалізуються у формі індивідуальної та групової психотерапії.