

საუნივერსიტეტო უწყვეტი განათლების  
სასერტიფიკატო კურსის ანოტაცია

კურსის სახელწოდება: **სტრესის მართვა**

კურსის მოცულობა: **15 საათი**

კურსის განხორციელებაში მონაწილე მასწავლებელი: **ქეთევან ბერიძე** - ბსუ-ს სოციალურ და პოლიტიკურ მეცნიერებათა ფაკულტეტის დეკანი, სოციალურ მეცნიერებათა დეპარტამენტის ასოცირებული პროფესორი (CV თანდართული)

კურსის სამიზნე ჯგუფის აღწერა: **ნებისმიერი მსმენელისთვის**

კურსში ჩართვის წინაპირობა მსმენელთათვის: **უმაღლესი განათლება**

კურსის მიზნები და მოსალოდნელი შედეგები: **ტრენინგის გავლის შემდეგ მსმენელი შეძლებს სტრესულ სიტუაციაში ემოციების მართვას, სტრესის დაძლევის სტრატეგიების გამოყენებას**

მონაწილეთა შეფასების სისტემა: **აქტიურობა, სტრესორების დაჯგუფებისა და**

**სტრესის დაძლევის სტრატეგიების შედგენაში მონაწილეობა**

სერტიფიკატის მინიჭების მოთხოვნები: **ტრენინგზე დასწრება**

კურსის სტრუქტურა და შინაარსი:

N	სესიების თემები	საათების რაოდენობა თითოეული თემებისათვის	ლიტერატურა
1.	ტრენინგის ორგანიზაციული ეტაპი (მონაწილეთა გაცნობა, კურსის მიზნის, სტრუქტურისა და შინაარსის გაცნობა,	30 წთ	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. რ. გერიგი. ფ. ზიმბარდო. ფსიქოლოგია და ცხოვრება, თბილისი, 2009, (501 -552 გვ.), (655 – 677 გვ.)</li> <li>2. სტრესი და იძულებით გადაადგილება: ფსიქოლოგიური</li> </ol>

	ჯგუფში მუშაობის წესების შემუშავება)		პრობლემები და მათი გადაწყვეტის გზები, თბილისი. 2011
2.	სტრესის განმარტება, სტრესის სტადიები, სტრესის გამომწვევი მიზეზები	100 წთ	3. ი. იმედაძე. ფსიქოლოგიის საფუძვლები, თბილისი, 2005 (253 -257 გვ.)
3.	ტრავმა, პოსტრავმატული სტრესული აშლილობა	120 წთ	4. ფსიქიატრიის ცნობარი, მართლმადიდებელი მოძღვრებისა და სასულიერო აკადემიის სტუდენტებისთვის, თბილისი, 2006 (212 – 241გვ.)
4.	სტრესი და დაავადებები	120 წთ	5. Дж. Гринберг. Управление стрессом, М., 2002.
5.	პროფესიული სტრესი. პროფესიული გადაწვა და სტრესის მართვა	120 წთ	6. М.Перре., У.Бауманн. Клиническая психология, Питер, СПб.,2003, (358 – 384 გვ.)
6.	ტრენინგის პირველი დღის შეჯამება (დავალებების მიცემა)	30 წთ	7. Волошин В.М. Типология хронического посттравматического стрессового расстройства. Журнал неврологии и психиатрии, Т.104. 1.2004 (17 -24 с.)
7.	სტრესი ოჯახში	60 წთ	8. Портнова А.А. Типология посттравматического стрессового расстройства у детей и подростков. Журнал неврологии и психиатрии, Т.105. 12.2005 (9 -13 с.)
8.	სტრესის დაძლევის პიროვნული ფაქტორები	80 წთ	9. Ротенберг В.С., Китаев – Смык А.А. Сон и стресс. Вопросы психологии,Т.№1. 2009 (64-74 с.)
9.	სტრესის დაძლევის ბუნებრივი ფაქტორები	60 წთ	10. Китаев – Смык А.А. О стрессе умирания. Вопросы

10.	სტრესის დაძლევის სოციალური ფაქტორები	60 წთ	<p>психологии, Т.№5. 2008 (121 - 126 с.)</p> <p>11. Кекелидзе З.И. Портнова А.А. Острые реакции на стресс у детей и подростков в условиях чрезвычайных ситуаций. Журнал неврологии и психиатрии, Т.104. 5.2004 (20 -24 с.)</p>
11.	სტრესის დაძლევის ტექნიკები, ფსიქოლოგიური დახმარება. ფსიქოთერაპიული მიდგომები	90 წთ	<p>12. Судаков К.В. Индивидуальность эмоционального стресса. Журнал неврологии и психиатрии, Т.105. 2.2005 (4 - 13 с.)</p>
12.	კურსის შეჯამება, ტრენინგის შეფასება	30 წთ	

კურსის განხორციელებისათვის საჭირო მატერიალურ-ტექნიკური რესურსი:

1. ფლიფჩარტის ქაღალდი - 1 შეკვრა
2. თაბახის ფურცლები A4 ზომის - 3 შეკვრა
3. ფერადი ფურცლები A4 ზომის - 5 ფერის სულ 50 ფურცელი
4. მარკერი (დაფის) – 2 ცალი
5. მარკერი (ქაღალდის) – 20 ცალი (4 ფერის 5-5 ცალი)
6. სახატავი ფანქრები - 6 შეკვრა
7. პასტელები - 6 შეკვრა