

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	1. რ. გერიგი. ფ. ზიმბარდო. ფსიქოლოგია და ცხოვრება, თბილისი, 2009, (501 -552 გვ.), (655 – 677 გვ.) 2. სტრესი და იძულებით გადაადგილება: ფსიქოლოგიური

	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> <p>12. Судаков К.В. Индивидуальность эмоционального стресса. Журнал неврологии и психиатрии, Т.105. 2.2005 (4 - 13 с.)</p>
11.	სტრესის დაძლევის ტექნიკები, ფსიქოლოგიური დახმარება. ფსიქოთერაპიული მიდგომები	90 წთ	
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