

**RTU studiju kurss "Saskarsmes treniņš sociālajā darbā"****0L000 Liepājas akadēmija****Vispārējā informācija**

|                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-----------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Kods                                                | LA0357                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Nosaukums                                           | Saskarsmes treniņš sociālajā darbā                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Studiju kursa statuss programmā                     | Obligātais/Ierobežotās izvēles                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Atbildīgais mācītspēks                              | Irina Strazdiņa - Doktors, Docents                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Apjoms daļās un kredītpunktos                       | 1 daļa, 3.0 kredītpunkti                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Studiju kursa īstenošanas valodas                   | LV                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Anotācija                                           | Kursā tiek apskatīti stresa rašanās, ietekmes, vadīšanas jautājumi, dzimuma faktora nozīme stresa jautājumos. Stresa vadīšanas prasmju veidošana un attīstīšana. Sociālā izziņa. Iespaida par cilvēku veidošanās, uztveres shēmas, stereotipi, attieksmes sistēmas, aizspriedumi. Sociālā ietekmēšana. Attieksmes un sociālā uzvedība. Pārliecināšana un attieksmju maiņa. Manipulēšana. Sociālās attiecības. Vadības stili. Sociālās problēmas darbā. Komandas darbs un mazo grupu komunikācija Sociālās lomas, to klasifikācija. Lomu konflikti, risināšanas iespējas                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Mērķis un uzdevumi, izteikti kompetencēs un prasmēs | Mērķis: izpratnes padziļināšana par saskarsmes psiholoģiju un stresa būtību, sarunu vadīšanas un profesionālo attiecību veidošanas prasmju, īpašu uzmanību pievēršot jautājumu uzdošanas un klausīšanās prasmēm, veicinot izpratni par savas personības ietekmi uz profesionālo attiecību veidošanu un prasmju stresa vadīšanā pilnveidošana.<br>Uzdevumi:<br>Pilnveidot studentiem izpratni par cilvēku mijiedarbības un komunikācijas psiholoģiskajiem aspektiem un attīstīt efektīvas individuālās komunikācijas iemaņas.<br>Sekmēt izpratnes pilnveidošanos par sociālās mijiedarbības principiem un sociālās ietekmes mehānismiem cilvēku dzīvē, par sociālo ietekmi un sociālām attiecībām.<br>Attīstīt studentu izziņas intereses, pilnveidot komunikatīvo un profesionālo kompetenci.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Patstāvīgais darbs, tā organizācija un uzdevumi     | 1. patstāvīgais darbs: Veselīgs dzīvesveids Dzimumatšķirības stresoru uztverē, stresa līmeņa rādītājos un stresa vadīšanas paņēmienos. Uzdevums: apkopot materiālus un izveidot prezentācijas (divas) par veselīga dzīvesveida veidošanās ietekmējošiem faktoriem un dzimuma un vecuma atšķirībām.<br>2. patstāvīgais darbs: Stress un profesionālā darbība. Uzdevums: veikt aptauju savas pašvaldības sociālā darba speciālistu vidū, izanalizēt iegūtos datus, izstrādāt secinājumus un ieteikumus stresa vadīšanā.<br>3. patstāvīgais darbs: Efektīva un neefektīva saskarsme: raksturojums un piemēri. Uzdevums: Attīstīt spēju atšķirt efektīvu un neefektīvu saskarsmi, izprast to raksturojošās iezīmes un sasaistīt teoriju ar reāliem piemēriem no profesionālās vai ikdienas pieredzes.<br>4. patstāvīgais darbs: Saskarsmes ietekmes pašanalīze. Uzdevums: Attīstīt pašrefleksiju un spēju apzināti vadīt saskarsmi. Studentam jāapraksta reāla vai simulēta saskarsmes situācija (piemēram, dialogs ar klientu, kolēģi vai sadarbības partneri), kur viņš aktīvi iesaistījies. Analīzē jāiekļauj atbildes uz šādiem jautājumiem: Kādas bija viņa mērķtiecīgās darbības saskarsmes ietekmēšanai? Kā viņš pielietoja klausīšanās, jautājumu uzdošanas un informācijas nodošanas prasmes? Kādas bija komunikatīvās barjeras un kā tās tika pārvarētas? Kā viņa rīcība ietekmēja otru cilvēku vai grupu? |

|                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Literatūra                    | <p>Obligātā/Obligatory:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Barreta E. (2020) Socializēšanās rokasgrāmata latvietim. R.: Zvaigzne ABC, e-grāmata <a href="https://www.zvaigzne.lv/elina-barreta">https://www.zvaigzne.lv/elina-barreta</a></li> <li>2.Brahuna, I. (2016) Sociālpedagoģiskais darbs pusaudžu saskarsmes prasmju pilnveidošanā. Profesionālās pilnveides un supervīzijas centrs "Aisma", 72 lpp.</li> <li>3.Citko a., Veinberga Z.(2019) Stresa vadības špikeris . R. RAKA 32 lpp.</li> <li>4.Kozlovs N. (2008) Saskarsmes māksla. Jumava, 341, [1] lpp.</li> <li>5.Losons K. (2010) Prasme sadarboties ar sarežģīta rakstura cilvēkiem. Rīga: Zvaigzne ABC,</li> <li>6.Vaine I. (2019) Metodiskais materiāls. Veselības aprūpes un sociālajā jomā iesaistītā personāla un pacienta komunikācijas prasmju pilnveidošana. Rīga, Eiropas Sociālā fonda projekta Nr.9.2.6.0/17/1/001 "Ārstniecības un ārstniecības atbalsta personāla kvalifikācijas uzlabošana" <a href="https://www.talakisglitiba.lv/sites/default/files/202001/65_Komunikacija_21.10.2019.pdf">https://www.talakisglitiba.lv/sites/default/files/202001/65_Komunikacija_21.10.2019.pdf</a></li> <li>7.Vidnere M. (2022) Stresa menedžments. R. RAKA 207 lpp.</li> <li>8.Zakriževska – Belogradova M. (2021) Stresa anatomija. R.: RISEBA, 154.lpp.</li> </ol> <p>Papildu/Additional:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Ēgidess A. (2006) Saskarsmes labirinti.- Jumava, 406 lpp.</li> <li>2.Falks B. (2023) Atklāta saruna . Ģimenes un psiholoģijas centrs LĪNA</li> <li>3.Glāsa L. (2006) Ķermeņa valoda. – R.: Valters un Rapa</li> <li>4.Kiseļova S. (2004) Saskarsmes psiholoģija . R.: Latvijas Uzņēmējdarbības un menedžmenta akadēmija, 263Lpp.</li> <li>5.Kiseļova S. (2007) Saskarsmes psiholoģija II. R.: Latvijas Uzņēmējdarbības un menedžmenta akadēmija, 266 Lpp.</li> <li>6.Lee, J.H., Seo, M., Lee, M., Park, S.Y., &amp; Lee, S.M. (2017). Profiles of Coping Strategies in Resilient Adolescents. Psychological Reports 2017, Vol. 120(1), 49–69.</li> <li>7.Leiks N., Heki K. (2005) Klientu apkalpošanas rokasgrāmata. – R.</li> <li>8.Methods of development of coping strategies seeking enhancesocial inclusion of youth (lt) and adolescents (lv) <a href="https://latlit.eu/wpcontent/uploads/2019/12/POZCOPING_LLI_163_METHODS_OF_DEVELOPMENT_OF_COPING_STRATEGIES_LV.pdf">https://latlit.eu/wpcontent/uploads/2019/12/POZCOPING_LLI_163_METHODS_OF_DEVELOPMENT_OF_COPING_STRATEGIES_LV.pdf</a></li> <li>9.Reņģe V. (2004) Psiholoģija. Savstarpējo attiecību psiholoģija. Rīga: Zvaigzne ABC,</li> <li>10.Robina Pīrsija (2005) Laika menedžments – Rīga, Jumava</li> <li>11.Šmitiņa A. (2007) Klientu apkalpošanas standarts. Biznesa psiholoģija/februāris 2007.</li> <li>12.Torntons M. (2006) Meditācija stresa mirklī. – R.: Arka.</li> </ol> <p>Citi informācijas avoti/Other sources of information:<br/>EBSCO, SAGE datu bāzes</p> |
| Nepieciešamās priekšzināšanas | Cilvēka anatomija un fizioloģija pamatskolas līmenī. Vispārīgā psiholoģija.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |

#### Studiju kursa saturs

| Saturs                                                                                                                                                                                    | Pilna un nepilna laika klātienēs studijas |                | Nepilna laika neklātienēs studijas |                |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|----------------|------------------------------------|----------------|
|                                                                                                                                                                                           | Kontakt stundas                           | Patstāv. darbs | Kontakt stundas                    | Patstāv. darbs |
| Stress cilvēka dzīvē. Stresa bioloģiskie signāli cilvēka ķermenī. Stresa veidi: fiziskais, emocionālais, garīgais stress. Dzīvesveids un stress. Izdegšanas sindroms.                     | 4                                         | 6              | 2                                  | 8              |
| Izpratne par kopingu. Koping stratēģiju klasifikācija. Adaptīvie un neadaptīvie koping uzvedības varianti. Individuālais koping resursi. Kopinga stratēģijas izvēles nosacījumi.          | 4                                         | 6              | 2                                  | 8              |
| Stresa pašanalīzes pamati. Metožu daudzveidīgums un to atlases kritēriji. Relaksācijas un koncentrācijas vingrinājumi stresa līmeņa regulēšanai. Laika menedžments stresa mazināšanā.     | 4                                         | 6              | 2                                  | 8              |
| Stress sociālā darbinieka darbā. Izdegšanas sindroma apdraudējums. Prasmes parūpēties par sevi pilnveide.                                                                                 | 4                                         | 6              | 2                                  | 8              |
| Sociāli psiholoģiskais treniņš, veidi. Sociālā percepcija, komunikācija, mijiedarbība                                                                                                     | 4                                         | 6              | 2                                  | 8              |
| Attieksmju un uzvedības mijiedarbība. Dominējošās uzvedības tendences saskarsmē. Sociālās uzvedības maiņas iespējas                                                                       | 4                                         | 6              | 2                                  | 8              |
| Statuss. Sociālās lomas saskarsmē. Saskarsmes stili. Transakcijas saskarsmē. Saskarsme kā uzvedības forma                                                                                 | 4                                         | 8              | 2                                  | 10             |
| Saskarsmes kvalitāti ietekmējošie faktori. Saskarsmes barjeras, atgriezeniskā saikne saskarsmē. Saskarsmes kompetence un efektivitāte. Mijattiecības darba vidē, to ietekmējošie faktori. | 4                                         | 8              | 2                                  | 10             |
| Kopā:                                                                                                                                                                                     | 32                                        | 52             | 16                                 | 68             |

#### Sasniedzamie studiju rezultāti un to vērtēšana

| Sasniedzamie studiju rezultāti                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Rezultātu vērtēšanas metodes                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>* Izprot stresa būtību, stresa vadīšanas stratēģiju daudzveidību, spēj aprakstīt un argumentēt stresa izpausmju atšķirības pēc dzimumiem un vecumposmiem.</p> <p>* Spēj patstāvīgi izvērtēt un izmantot savā profesionālajā darbā dažādas stresa vadīšanas stratēģijas un spēj parūpēties par sevi, laicīgi pamanīt izdegšanas sindroma pirmās pazīmes.</p> | <p>Formatīvā vērtēšana.</p> <p>Kritēriji: apkopoto materiālu strukturēšanas prasme, galveno atziņu izdalīšanas prasme, prasme izskaidrot, pamatot savus atzinumus par pētāmo jautājumu.</p> <p>Formatīvā vērtēšana</p> <p>Kritēriji: stresa pašanalīzes prasmes, personības resursu apzināšanās stresa pārvarēšanai.</p> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>* Ir izpratne/precizēti priekšstati par efektīvu un neefektīvu saskarsmi profesionālajā darbībā un dzīves daudzveidīgās situācijās.</p> <p>* Spēj vadīt vai līdzdarboties komandas darbā.</p> <p>* Prot veidot adekvātu saskarsmi un ietekmēt saskarsmes procesu, veidot konstruktīvas attiecības ar klientu, kolēģiem, sniegt un saņemt informāciju, klausīties, uzdot jautājumus, pārvarēt komunikatīvās barjeras.</p> <p>* Spēj pielietot pašrefleksijas un sociālās prasmes, strādājot patstāvīgi vai grupas/ komandas sastāvā.</p> <p>* Spēj izvērtēt savas iedarbības ietekmi uz citiem, ir prasmes vadīt efektīvu saskarsmi</p> | <p>Formatīvā vērtēšana, sniedzot studentiem savlaicīgu, efektīvu un pilnvērtīgu atgriezenisko saikni, reaģējot uz studentu vajadzībām.</p> <p>Summatīvā vērtēšana par patstāvīgo darbu izpildi un par studiju kursa noslēguma darba izpildi.</p> <p>Vērtēšanas kritēriji:<br/> Aktīva dalība semināros un grupu darba uzdevumu sagatavošana – 20%; studenta patstāvīgie darbi, kas veido eksāmena vērtējumu – 30%;<br/> Studiju kursa gala pārbaudījuma darba prezentēšana – 50 %.</p> <p>Semināru apmeklējums un aktīvās dalības kvalitāti nodrošina: aktīva līdzdalība jautājumu formulēšanā un analizē, novērtēta runas precizitāte, argumentācija, dialogs ar citiem grupas dalībniekiem, individuālo un grupu uzdevumu veikšana, praktisko uzdevumu prezentācija.</p> <p>Summatīvais vērtējums 10 ballu skalā.</p> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

#### ***Studiju rezultātu vērtēšanas kritēriji***

| Kritērijs                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | % no kopējā vērtējuma |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| Piedalīšanās lekcijās, praktiskajās nodarbībās, situāciju analizē                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 20                    |
| Psiholoģiskās literatūras studijas praktisko nodarbību izvirzīto problēmjautājumu apspriešanā. Patstāvīgo darbu izpilde, pašrefleksija                                                                                                                                                                                                                                                    | 30                    |
| Eksāmena darbs:<br>1.Situāciju modelēšana saskarsmē ar dažāda tipa klientiem, stresa situāciju apzināšanās un personības resursu izmantošana stresa pārvarēšanai.<br>2.Individuāls patstāvīgais darbs (rakstisks, ar iespēju to aizstāvēt mutiski) - Komunikatīvā kompetence sociālā darbinieka profesionālajā praksē. Darba apjoms – 5 – 7 lpp. bez pielikumiem un literatūras saraksta. | 50                    |
| Kopā:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 100                   |

#### ***Studiju kursa plānojums***

| Daļa | KP  | Stundas  |          |         | Pārbaudījumi |        |       |
|------|-----|----------|----------|---------|--------------|--------|-------|
|      |     | Lekcijas | Prakt d. | Laborat | Ieskaite     | Eksām. | Darbs |
| 1.   | 3.0 | 16.0     | 16.0     | 0.0     |              | *      |       |