

RTU studiju kurss "Stresa menedžments un saskarsmes treniņš sociālajā darbā"**0L000 Liepājas akadēmija****Vispārējā informācija**

Kods	LA1587
Nosaukums	Stresa menedžments un 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	Studiju 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 konflikts, risināšanas iespējas.
Mērķis un uzdevumi, izteikti kompetencēs un prasmēs	Studiju kursa mērķis ir padziļināt izpratni par saskarsmes psiholoģiju un stresa būtību, sarunu vadīšanas un profesionālo attiecību veidošanas prasmēm, īpašu uzmanību pievēršot jautājumu uzdošanas un klausīšanās prasmēm, veicinot izpratni par savas personības ietekmi uz profesionālo attiecību veidošanu un stresa vadības prasmju pilnveidošanu. Studiju kursa uzdevumi: - pilnveidot izpratni par cilvēku mijiedarbības un komunikācijas psiholoģiskajiem aspektiem un attīstīt efektīvas individuālās komunikācijas iemaņas; - sekmēt izpratnes pilnveidošanu par sociālās mijiedarbības principiem un sociālās ietekmes mehānismiem cilvēku dzīvē, ņemot vērā sociālo ietekmi un sociālās attiecības; - attīstīt studentu izzināšanas intereses, pilnveidot komunikatīvo un profesionālo kompetenci; - attīstīt prasmes izprast stresa būtību, stresa vadīšanas stratēģiju daudzveidību, spēju aprakstīt un argumentēt stresa izpausmju atšķirības pēc dzimumiem un vecumposmiem; - iemācīt spēju veidot saskarsmi ar klientu, lai novērtētu klienta sociālās vajadzības, viņa resursus. - attīstīt un pilnveidot prasmi vadīt vai līdzdarboties komandas darbā; - attīstīt spēju vadīt problēmu risināšanas procesu; - iemācīt prasmes organizēt saskarsmi sociālajā darbā ar dažādiem klientiem; - attīstīt prasmes veidot adekvātu saskarsmi un ietekmēt saskarsmes procesu, konstruktīvas attiecības ar klientu, kolēģiem, sniegt un saņemt informāciju, klausīties, uzdot jautājumus, pārvarēt komunikatīvās barjeras; - attīstīt spēju pielietot pašrefleksijas un sociālās prasmes strādājot patstāvīgi vai grupas/ komandas sastāvā, izvērtēt savu iedarbības ietekmi uz citiem, vadīt efektīvu saskarsmi; - pilnveidot prasmes parūpēties par sevi, laicīgi pamanīt izdegšanas sindroma pirmās pazīmes; - attīstīt prasmes patstāvīgi izvērtēt un izmantot savā profesionālajā darbā dažādas stresa vadīšanas stratēģijas.
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. 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. 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. 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. Analizē 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	Obligātā / Obligatory: 1. Barreta E. (2020) Socializēšanās rokasgrāmata latvietim. R.: Zvaigzne ABC, e-grāmata https://www.zvaigzne.lv/elina-barreta 2. Citko a., Veinberga Z. (2019) Stresa vadības špikeris . R. RAKA 32 lpp. 3. Vidnere M. (2022) Stresa menedžments. R. RAKA 207 lpp. 4. Zaktiževska – Belogradova M. (2021) Stresa anatomija. R.: RISEBA, 154.lpp. Papildu / Additional: 1. Egidess A. (2006) Saskarsmes labirinti.- Jumava, 406 lpp. 2. Falks B. (2023) Atklāta saruna . Ģimenes un psiholoģijas centrs LĪNA 3. Glāsa L. (2006) Ķermeņa valoda. – R.: Valters un Rapa 4. Kozlovs N. (2008) Saskarsmes māksla. Jumava, 341 lpp. 5. Losons K. (2010) Prasme sadarboties ar sarežģīta rakstura cilvēkiem. Rīga: Zvaigzne ABC, 6. Brahuna, I. (2016) Sociālpedagoģiskais darbs pusaudžu saskarsmes prasmju pilnveidošanā. Profesionālās pilnveides un supervīzijas centrs "Aisma", 72 lpp. 7. 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” https://www.talakisglitiba.lv/sites/default/files/202001/65_Komunikacija_21.10.2019.pdf 8. Kiseļova S. (2007) Saskarsmes psiholoģija II. R.: Latvijas Uzņēmējdarbības un menedžmenta akadēmija, 266 Lpp. 9. Lee, J.H., Seo, M., Lee, M., Park, S.Y., & Lee, S.M. (2017). Profiles of Coping Strategies in Resilient Adolescents. Psychological Reports 2017, Vol. 120(1), 49–69. Citi informācijas avoti / Other sources of information: 1. EBSCO 2. SAGE datu bāzes
Nepieciešamās priekšzināšanas	Cilvēka anatomija un fizioloģija pamatskolas līmenī. Vispārīgā psiholoģija.

Studiju kursa saturs

Saturs	Pilna un nepilna laika klātienes studijas		Nepilna laika neklātienes studijas	
	Kontakt stundas	Patstāv. darbs	Kontakt stundas	Patstāv. darbs
Stress cilvēka dzīvē. Stresa bioķīmiskie signāli cilvēka ķermenī. Stresa veidi: fiziskais, emocionālais, garīgais stress. Dzīvesveids un stress. Izdegšanas sindroms.	4	12	2	16
Izpratne par kopingu. Koping stratēģiju klasifikācija. Adaptīvie un neadaptīvie koping uzvedības varianti. Individīda bāzes koping resursi. Kopinga stratēģijas izvēles nosacījumi.	4	0	2	0
Stresa pašanalīzes pamati. Metožu daudzveidīgums un to atlases kritēriji. Relaksācijas un koncentrācijas vingrinājumi stresa līmeņa regulēšanai. Laika menedžments stresa mazināšanā.	4	0	2	0
Stress sociālā darbinieka darbā. Izdegšanas sindroma apdraudējums. Prasmes parūpēties par sevi pilnveide.	4	14	2	18
Sociāli psiholoģiskais treniņš, veidi. Sociālā percepcija, komunikācija, mijiedarbība (neverbālā komunikācija).	4	0	2	0
Attieksmju un uzvedības mijiedarbība. Dominējošās uzvedības tendences saskarsmē. Sociālās uzvedības maiņas iespējas.	4	12	2	16
Statuss. Sociālās lomas saskarsmē. Saskarsmes stili un kultūra. Transakcijas saskarsmē. Saskarsme kā uzvedības forma.	4	0	2	0
Saskarsmes kvalitāti ietekmējošie faktori. Saskarsmes barjeras, atgriezeniskā saikne saskarsmē. Saskarsmes kompetence un efektivitāte. Mijattiecības darba vidē, to ietekmējošie faktori, stresa menedžments ārkārtas situācijās.	4	14	2	18
Kopā:	32	52	16	68

Sasniedzamie studiju rezultāti un to vērtēšana

Sasniedzamie studiju rezultāti	Rezultātu vērtēšanas metodes
Zināšanas: 1. Zina un izprot stresa būtību, stresa vadības stratēģiju daudzveidību. 2. Zina un prot aprakstīt, un argumentēt stresa izpausmju atšķirības pēc dzimumiem un vecumposmiem.	Vērtēšanas metodes: a) Formatīvā vērtēšana - aktīva dalība lekcijās, praktiskajās nodarbībās, situāciju analizē. (Sniedzot studentiem savlaicīgu, efektīvu un pilnvērtīgu atgriezenisko saikni, reaģējot uz studentu vajadzībām). Vērtēšanas kritēriji: 1. Spēj sistemātiski apkopot, analizēt un strukturēt informāciju; 2. Spēj analizēt un apkopot informāciju no dažādiem avotiem, identificēt būtiskākās atziņas, formulēt pamatotus secinājumus un sagatavot pārskatāmus priekšlikumus; 3. Spēj kritiski analizēt informāciju, formulēt pamatotus atzinumus un argumentēt savu pozīciju, balstoties uz datiem, pētījumiem un profesionālo pieredzi; 4. Stresa pašanalīzes prasmes - spēj atpazīt savas reakcijas stresa situācijās, izvērtēt stresa cēloņus un apzināties savus iekšējos un ārējos resursus.

Prasmes: 1. Prot patstāvīgi izvērtēt un izmantot savā profesionālajā darbā dažādas stresa vadīšanas stratēģijas, un spēj parūpēties par sevi, laicīgi pamanīt izdegšanas sindroma pirmās pazīmes. 2. Prot vadīt vai līdzdarboties komandas darbā.	Vērtēšanas metodes: b) Summatīvā vērtēšana - patstāvīgo darbu izpilde un studiju kursa noslēguma darba izpilde; c) Semināru apmeklējums un aktīvās dalības kvalitāte. Summatīvais vērtējums 10 ballu skalā. (Psiholoģiskās literatūras studijas praktisko nodarbību izvirzīto problēmjautājumu apspriešanā. Patstāvīgo darbu izpilde, pašrefleksija. Eksāmena darbs). Vērtēšanas kritēriji: 1. Spēj demonstrēt aktīvu līdzdalību jautājumu formulēšanā un analizē; 2. Runas precizitāte, argumentācija, dialogs ar citiem grupas dalībniekiem; 3. Spēj patstāvīgi formulēt argumentētus viedokļus un piedāvāt pamatotus risinājumus; 4. Individuālie un grupu uzdevumi izpildīti kvalitatīvi, precīzi un atbilstoši izvirzītajām prasībām.
Kompetences: 1. Izprot efektīvu un neefektīvu saskarsmi profesionālajā darbībā un dzīves daudzveidīgās situācijās, un spēj iegūtās prasmes sasaistīt ar savu profesionālo darbību.	Vērtēšanas metodes: b) Summatīvā vērtēšana - patstāvīgo darbu izpilde un studiju kursa noslēguma darba izpilde; c) Semināru apmeklējums un aktīvās dalības kvalitāte. Summatīvais vērtējums 10 ballu skalā. (Psiholoģiskās literatūras studijas praktisko nodarbību izvirzīto problēmjautājumu apspriešanā. Patstāvīgo darbu izpilde, pašrefleksija. Eksāmena darbs). Assessment criteria: 5. Praktisko uzdevumu prezentācija - spēj demonstrēt uzdevuma būtību, secinājumus un iegūtos rezultātus; 6. Prezentācijas informācija izkārtota skaidri, loģiski un viegli uztverami; 7. Spēj sniegt argumentētas un pamatotas atbildes, demonstrējot izpratni par tematu.

Studiju rezultātu vērtēšanas kritēriji

Kritērijs	% no kopējā vērtējuma
Aktivitāte lekcijās, praktiskajās nodarbībās, situāciju analizē	20
Psiholoģiskās literatūras studijas praktisko nodarbību izvirzīto problēmjautājumu apspriešanā. Patstāvīgo darbu izpilde, pašrefleksija	30
Eksāmena darbs: 1. Situāciju modelēšana saskarsmē ar dažāda tipa klientiem, stresa situāciju apzināšanās un personības resursu izmantošana stresa pārvarēšanai. 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		*	