

RTU studiju kurss "Stresa menedžments"

0R000 Rēzeknes akadēmija

Vispārējā informācija

Kods	RA0569
Nosaukums	Stresa menedžments
Studiju kursa statuss programmā	Obligātais/Ierobežotās izvēles; Brīvās izvēles
Atbildīgais mācītbspēks	Rita Orska - Lektors
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. Cilvēka stresori un stresa līmeņi. Stresa vadīšanas nosacījumi. Stresa vadīšanas prasmju veidošana un attīstīšana cilvēkiem dažādos vecumos. Coping stratēģiju vadīšanas prasmes.
Mērķis un uzdevumi, izteikti kompetencēs un prasmēs	Izpratnes par stresa būtību veidošana un prasmju stresa vadīšanā pilnveide. - izprot, var izskaidrot un argumentēti diskutēt par stresa rašanos, līmeņiem, vadīšanas nosacījumiem; - orientējas jaunākajā informācijā par coping stratēģijām; - prot noteikt cēloņus savam stresa līmenim; - attīsta savus paņēmienus, stratēģijas stresa vadīšanā; - spēj parūpēties par sevi, laicīgi pamanīt izdegšanas sindroma pirmās pazīmes; - spēj patstāvīgi izvērtēt un izmantot savā profesionālajā darbā dažādas stresa vadīšanas stratēģijas.
Patstāvīgais darbs, tā organizācija un uzdevumi	1. patstāvīgais darbs: Veselīgs dzīvesveids Dzimuma atšķirības 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. Stresa pašregulācijas programmas izveide sev.
Literatūra	Obligātā/Obligatory: 1. Methods of development of coping strategies seeking enhancesocial inclusion of youth (lt) and adolescents (lv) https://latlit.eu/wpcontent/uploads/2019/12/POZCOPING_LLI_163_METHODS_OF_DEVELOPMENT_OF_COPING_STRATEGIES_LV.pdf 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. 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. 2. Robina Pīrsija (2005) Laika menedžments – Rīga, Jumava 3. Torntons M. (2006) Meditācija stresa mirklī. – R.: Arka. 4. Stanford University Medical Center (2016) Traumatic stress changes brains of boys, girls differently. Science Bulletin, Nov. 11 (http://sciencebulletin.org/archives/7715.html). 5. Roy, K., Ganesh Kamath, V., Kamath, A., Hegde, A., Johnson, A., & Ashok, L. (2016). Effectiveness of Life Skill Training Program on Stress among Adolescents at a School Setting. Journal of Indian Association for Child and Adolescent Mental Health 2016; 12(4), 309-322 6. Persike, M., & Seiffge-Krenke, I. (2016). Stress with parents and peers: how adolescents from 18 nations cope with relationship stress. Anxiety, Stress, Coping, 2016 Vol. 29 (1), 38–59.
Nepieciešamās priekšzināšanas	cilvēka attīstības psiholoģija

Studiju kursa saturs

Saturs	Pilna un nepilna laika klātienēs studijas		Nepilna laika neklātienēs studijas	
	Kontakt stundas	Patstāv. darbs	Kontakt stundas	Patstāv. darbs
Stresa jēdziens. Tā izpausmes cilvēka dzīvē. Stresa biokīmiskie signāli cilvēka ķermenī.	4	0	0	0
Stresa veidi: fiziskais, emocionālais, garīgais stress.	2	0	0	0
H.Selje teorija par stresu. R.Lazarus skatījums uz stresu	4	0	0	0
Dzīvesveids un stress	2	18	0	0
Izdegšanas sindroms	4	0	0	0
Posttraumatisks stress sindroms. Simptomātika.	4	0	0	0
Izpratne par koping. Koping stratēģiju klasifikācija. Adaptīvie un neadaptīvie koping uzvedības varianti. Individuālais bāzes koping resursi. Kopinga stratēģijas izvēles nosacījumi	4	0	0	0
Stresa pašanalīzes pamati. Metožu daudzveidīgums un to atlases kritēriji. Relaksācijas un koncentrācijas vingrinājumi stresa līmeņa regulēšanai. Laika menedžments stresa mazināšanā.	4	18	0	0

Stress sociālā darbinieka darbā. Izdegšanas sindroma apdraudējums. Prasmes parūpēties par sevi pilnveide.	4	18	0	0
Kopā:	32	54	0	0

Sasniedzamie studiju rezultāti un to vērtēšana

Sasniedzamie studiju rezultāti	Rezultātu vērtēšanas metodes
Zināšanas - Izprot, var izskaidrot un argumentēti diskutēt par stresa rašanos, līmeņiem, vadīšanas nosacījumiem. - Orientējas jaunākajā informācijā par coping stratēģijām.	Formatīvā vērtēšana. Kritēriji: apkopoto materiālu strukturēšanas prasme, galveno atziņu izdalīšanas prasme, prasme izskaidrot, pamatot savus atzinumus par pētāmo jautājumu.
Prasmes - Prot noteikt cēloņus savam stresa līmenim - Attīsta savus paņēmienus, stratēģijas stresa vadīšanā	Formatīvā vērtēšana Kritēriji: stresa pašanalīzes prasmes, personības resursu apzināšanās stresa pārvarēšanai.
Kompetences - Spēj parūpēties par sevi, laicīgi pamanīt izdegšanas sindroma pirmās pazīmes. - Spēj patstāvīgi izvērtēt un izmantot savā profesionālajā darbā dažādas stresa vadīšanas stratēģijas	Summatīvā vērtēšana par patstāvīgo darbu izpildi un par studiju kursa noslēguma darba izpildi.

Studiju rezultātu vērtēšanas kritēriji

Kritērijs	% no kopējā vērtējuma
Piedalīšanās semināros, praktiskajās nodarbībās	30
Patstāvīgo darbu izpilde	30
Eksāmena darbs. Stresa pašregulācijas programmas teorētiskais pamatojums	40
Kopā:	100

Studiju kursa plānojums

Daļa	KP	Stundas			Pārbaudījumi			Brīvās izvēles pārbaudījumi		
		Lekcijas	Prakt d.	Laborat	Ieskaite	Eksām.	Darbs	Ieskaite	Eksām.	Darbs
1.	3.0	18.0	14.0	0.0		*		*		