

## FIȘA DISCIPLINEI

### 1. Date despre program

1.1	Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA DIN BUCUREȘTI
1.2	Facultatea/Departamentul	SOCIOLOGIE ȘI ASISTENȚĂ SOCIALĂ
1.3	Catedra	ASISTENȚĂ SOCIALĂ
1.4	Domeniul de studii	ASISTENȚĂ SOCIALĂ
1.5	Ciclul de studii	MASTER
1.6	Programul de studii/Calificarea	CONSILIERE ÎN ASISTENȚA SOCIALĂ

### 2. Date despre disciplină

2.1	Denumirea disciplinei		MANAGEMENTUL STRESULUI ÎN SERVICIILE DE ASISTENȚĂ SOCIALĂ					
2.2	Titularul activităților de curs		Conf. univ. dr. Elena-Iulia Mardare					
2.3	Titularul activităților de seminar		Conf. univ. dr. Elena-Iulia Mardare					
2.4	Anul de studiu	II	2.5 Semestrul	III	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	Obligatoriu

### 3. Timpul total estimat (ore pe semestru al activităților didactice)

3.1	Număr de ore pe săptămână	3	din care: 3.2 curs	2	3.3 seminar	1
3.4	Total ore din planul de învățământ	42	din care: 3.5 curs	28	3.6 seminar	14
Distribuția fondului de timp						ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe						40
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren						40
Pregătire seminare/laboratoare, teme, referate, portofoliu și eseuri						40
Tutoriat						10
Examinări						3
Alte activități						
3.7 Total ore studiu individual						133
3.9 Total ore pe semestru						175
3.10 Numărul de credite						7

### 4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1	de curriculum	
4.2	de competențe	

### 5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1.	de desfășurare a cursului	
5.2.	de desfășurare a seminarului/laboratorului	

### 6. Competențele specifice acumulate

--

<b>Competențeprofesionale</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cunoașterea și înțelegerea procesului stresului specific domeniului serviciilor de consiliere în asistența socială.</li> <li>• Cunoașterea problematicei psihosociale asociată mediului social; analizarea stresorilor sociali.</li> <li>• Investigarea problemelor psihosociale actuale specifice practicii consilierii cărora le răspunde asistentul social, folosind modalitățile și tehnicile de adaptare la stres.</li> <li>• Cunoașterea, analizarea și aplicarea metodelor și tehnicilor de adaptare la stresul specific procesului de consiliere ca activitate cu rol esențial în practica asistenței sociale.</li> </ul>
<b>Competențetransversale</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Luarea deciziilor privind intervenția psihosocială conform valorilor și principiilor deontologice specifice asistenței sociale clinice, în condiții de autonomie și independență profesională.</li> </ul>

<b>7. Obiectivele disciplinei</b>	
7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cunoașterea și aplicarea metodelor și tehnicilor de management al stresului specific procesului de consiliere psihosocială.</li> </ul>
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificarea și analizarea actualelor probleme specifice practicii sociale cărora le răspund specialiștii în consiliere psihosocială, folosind modalitățile și tehnicile de adaptare la stres.</li> <li>• Conștientizarea și explorarea componentelor procesului stresului specific domeniului social și medical.</li> <li>• Identificarea atitudinilor și comportamentelor cu privire la procesul stresului profesional</li> <li>• Formarea unor strategii de coping necesare eficientizării relației dintre consilierul social și grupul/persoana consiliată(ă).</li> <li>• Explorarea procesului stresului specific domeniului asistenței sociale (familial, profesional) și să explice conexiunile dintre elementele acestuia.</li> </ul>

## 8. Conținuturi

8. 1. Curs	Metode de predare	Observații
<p>S1 Introducere. Natura stresului social.</p> <p>S2 Perspective de abordare a <i>stresului</i> în serviciile de consiliere socială.</p> <p>S3 <i>Abordări explicative</i> ale stresului psiho-social.</p> <p>S4 Sursele stresului social. Analiza și tipologia <i>stresorilor sociali</i> întâlniți în practica procesului de consiliere.</p> <p>S5 <i>Mediatorii</i> stresului social și adaptarea la stres. Percepțiile și resursele personale cu rol în medierea efectelor stresorilor.</p> <p>S6 <i>Manifestările</i> stresului social. Criza și intervențiile în criză.</p> <p>S7 Managementul stresului social prin <i>consilierea psihosocială</i>.</p> <p>S8 Stresorii din mediul familial și managementul stresului în <i>familie</i>. Consilierea familiei multistresate.</p> <p>S9 Etapele consilierii persoanelor/familiei stresate.</p> <p>S10 Prevenirea și combaterea <i>stresului profesional</i> în rândul asistenților sociali care furnizează servicii de consiliere.</p> <p>S11 Strategii și tehnici de adaptare la stres.</p>	<p>Metode de învățare activă (prelegeri audio/video sincrone și asincrone, demonstrații, dezbateri, metode de lucru în grupuri mici)</p>	

**BIBLIOGRAFIE**

- **Boss, P.** 2002, *Family Stress Management. A contextual approach*, Sage Publications, London.
- **Deater-Deckard, K.**2004, *Parenting stress*, Yale University Press, London
- **Dollard M. F.**, 2003. *Occupational stress in the service professions*, London: Taylor & Francis.
- **FinkG.** 2010. *Stress Consequences: Mental, Neuropsychological and Socioeconomic*, Oxford: Elsevier.
- **Fengler, J.** .2016. *Burnout. Strategii pentru prevenirea epuizării profesionale*, București: Ed.Trei
- **Hawkins D, Hawkins R., Hawkins J.** .2019. *In sickness and in health. The Psysical Consequences of Emotional Stress in Marriage*, Oregon: Harvest House Publishers.
- **Legeron P.** .2003. *Cum să te aperi de stres*, București: Ed.Trei
- **Mardare E. I.** 2019. *Caracteristici ale procesului de asistență socială clinică centrată pe familie: o abordare sistemică*, în Revista de Asistență Socială, anul XVIII, nr. 1, pp. 35-44, Iași: Ed. Polirom.
- **Mardare E. I.**2010. *Servicii de consiliere și terapie adresate familiilor afectate de stres*, în Asistența Socială a Grupurilor cu risc, coord. Buzducea D., Iași: Ed. Polirom.
- **Mardare E. I.**2011. *Metode și tehnici de adaptare la stresul social-suport de curs*, București: Facultatea de Sociologie și Asistență Socială, Universitatea din București.
- **Mardare, E. I.** 2010. *Stresul psihosocial și boala cardiacă. Analize și intervenții*, București: Ed.Universității din București
- **Maslach C. și Leiter M.P.**1997.*The truth about burnout. How organizations cause personal stress and what to do about it*, John Wiley & Sons.
- **McGonigal K.**, 2016. *Partea pozitivă a stresului. De ce stresul îți face bine și cum să-l folosești în favoarea ta*, Bucuresti: Lifestyle Publishing.
- **O Connell, B.** 2001, *Solution-Focused Stress Counseling*, Sage Publications, London.
- **Sapolsky R.M.**, 2018. *De ce nu fac zebrele ulcer? Ce este stresul, cum ne îmbolnăvește și cum îl putem combate*, Bucuresti: Ed. Publica.

8. 2 Seminar	Metode de predare	Observații
S1 Introducere în evaluarea stresului. S2,S3 Aplicații ale instrumentelor de evaluare a componentelor stresului social S4, S5 Metode de dezvoltare a resurselor <i>personale</i> cu rol în medierea efectelor stresorilor sociali. S6 Metode de dezvoltare a resurselor <i>sociale</i> cu rol în medierea efectelor stresorilor sociali. Comportamentul asertiv în gestionarea stresului. S7 Aplicații: evaluarea și gestionarea stresului familial și profesional.	Metode de lucru în grupuri mici, demonstrații audio/video, aplicații practice, brainstorming, studii de caz, referate.	

**BIBLIOGRAFIE**

- **Cohen, S., Kessler R.C și Gordon L.U.** 1997. *Measuring stress. A Guide for Health and Social Scientists*. Oxford: Oxford University Press.
- **Cohen, S., Underwood L.G și Gottlieb B.** 2000. *Social supportmeasuring and intervention. A Guide for Health and Social Scientists*. Oxford: Oxford University Press.
- **Ellis A., Gordon J., Neenan M. și Palmer S.** .2020. *Terapia stresului. O abordare comportamentală rațional-emotivă*, București: Ed.Trei
- **Gallwey T.W.** 2011. *Jocul interior și stresul. Domină provocările vieții și împlinește-ți potențialul*, București: Ed. Spandugino.
- **Gallwey T.W.** 2011. *Jocul interior și munca. Concentrare, învățare, plăcere și mobilitate la locul de muncă*, București: Ed. Spandugino.
- **Madsen, C.W.** 2007. *Colaborative Therapy with Multi-stressed families*, The Guildford Press, London.

**9. Coroborarea/validarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunității epistemice, asociațiilor profesionale și angajatori reprezentativi din domeniul aferent programului**

Metoda de predare, atât la curs cât și la seminar, este orientată spre practică și cazistică de specialitate, astfel încât absolvenții să fie pregătiți atât teoretic, cât și practic.

**10. Evaluare**

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Examen	Lucrare scrisă/Studiu de caz	50%
10.5 Seminar	Referate, eseuri, proiecte, aplicații practice, implicare în jocuri de rol/dezbateri etc	Activitate la seminar	50%
10.6 Standard minim de performanță			
50/100 x nota lucrare scrisă + 50 /100 x nota testare continuă pe parcursul semestrului = nota 4,50 - 5,40			

Data completării

Semnătura titular curs

Semnătura titularului de seminar

**ANEXĂ LA FIȘA DISCIPLINEI****b. Evaluare – mărire de notă**

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Examen	Lucrare scrisă	50%
10.5 Seminar	Referate, proiecte, implicare în activitatea de seminar/dezbateri etc	Activitate de seminar	50%
10.6 Standard minim de performanță			
50/100 x nota lucrare scrisă + 50 /100 x nota testare continuă pe parcursul semestrului = nota			
Data completării	Semnătura titularului de curs		Semnătura titularului de seminar

**c. Evaluare – restanță**

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Examen	Lucrare scrisă	50%
10.5 Seminar	Referate, proiecte, implicare în activitatea de seminar/dezbateri etc	Activitate de seminar	50%
10.6 Standard minim de performanță			
50/100 x nota lucrare scrisă + 50 /100 x nota testare continuă pe parcursul semestrului = nota 4,50 - 5,40			
Data completării	Semnătura titularului de curs		Semnătura titularului de seminar