

|                         |                                                                                                    |
|-------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Izglītības iestāde      | Rīgas Tehniskās universitātes aģentūra "Rīgas Tehniskās universitātes Olaines Tehnoloģiju koledža" |
| Programmas veids        | Īsā cikla profesionālā augstākā izglītība                                                          |
| Programmas nosaukums    | <b>Biotehnoloģija</b>                                                                              |
| Iegūstamā kvalifikācija | Pārtikas kvalitātes speciālists, 5. profesionālās kvalifikācijas līmenis                           |
| Iepriekšējā izglītība   | vispārējā vidējā vai profesionālā vidējā izglītība                                                 |
| Īstenošanas ilgums      | 2.5 gadi                                                                                           |
| Ieguves forma           | klātie                                                                                             |

#### Apstiprināts

Rīgas Tehniskās universitātes aģentūras  
"Rīgas Tehniskās universitātes Olaines Tehnoloģiju  
koledža"

Direktore \_\_\_\_\_ I. Granta  
2024. gada \_\_\_\_\_

## STUDIJU KURSA APRAKSTS

|                                     |                                                           |
|-------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| <b>Kurss</b>                        | <b>Psiholoģijas pamati</b><br><i>Basics of psychology</i> |
| <b>Kredītpunkti</b>                 | <b>2KP</b>                                                |
| <b>Stundu skaits</b>                | <b>52</b>                                                 |
| <b>Teorija</b>                      | <b>28</b>                                                 |
| <b>Semināri un praktiskie darbi</b> | -                                                         |
| <b>Laboratorijas darbi</b>          | -                                                         |
| <b>Patstāvīgie darbi</b>            | <b>24</b>                                                 |
| <b>Kurss studiju plānā</b>          | <b>2.kursā 3. semestrī</b>                                |
| <b>Pārbaudījums kursa noslēgumā</b> | <b>Ieskaite</b>                                           |
| <b>Priekšzinašanas</b>              | -                                                         |

**Kursa autors:** *Mg. sc. soc Ainārs Lankovskis*

### Kursa anotācija

Studiju kursā iepazīsies ar psiholoģijas jēdzieniem, terminiem un skaidrojumiem. Tiks aplūkotas svarīgākās saskarsmes psiholoģijas problēmas, galvenie jēdzieni, teorētiskās un praktiskās pieejas.

### Studiju kursa īstenošanas mērķis:

Attīstīt spēju veiksmīgi adaptēties un integrēties sociālajā vidē. Izveidos izpratni par dažādām cilvēka sociālajām lomām un darbību atbilstoši tām. Izveidos motivāciju sevis un komandas darba novērtēšanai un pilnveidošanai.

### Studiju rezultāti

#### **Prasmes**

Studiju kursa apguves rezultātā studenti:

- prātīs izvērtēt sasniegtos mērķus, novērtēt savu un komandas darba ieguldījumu;
- spēš noteikt sev un komandas darbam jaunus mērķus, izmantojot atgriezenisko saiti;

- spēs vadīt saskarsmes partneri un risināt problēmsituācijas;
- spēs aktīvi meklēt jaunus risinājumus, palielinot pievienoto vērtību, ģenerēt jaunas idejas.

### **Zināšanas**

Studiju kursa apguves rezultātā studenti:

- zinās vispārējās un profesionālās ētikas pamatprincipus, to pielietojumu dažādās profesionālās situācijās un vidēs;
- zinās pašizziņas un pašnovērtējuma lomu, to ietekmi uz savu darbību un dzīves kvalitāti;
- zinās kā novērtēt profesionālo pieredzi, pielietot pašnovērtējuma mehānismus.

### **Kompetences**

Studiju kursa apguves rezultātā studenti:

- izpratīs sociālo vidi un lomas, iesaistīsies kopīgu vai sabiedrības interešu jautājumu risināšanā;
- spēs saprast pats sevi un savu rīcību, cēloņus tam, kas notiek cilvēku attiecībās ik dienas;
- spēs plānot profesionālo kompetenču pilnveidi.

### **Prasības kredītpunktu iegūšanai**

Lekcijas (50%) – apgūst studiju kursu un sasniedz studiju rezultātus.

Patstāvīgais darbs (50%) – sagatavo prezentāciju par indivīda stipro un vājo pušu, ārējo draudu un iespēju (SVID) analīzi, prezentē to un argumentē savu viedokli.

### **Studiju kursa plāns**

| Nr.p.k.     | Tēmas                                                | Paredzētais apjoms stundās |
|-------------|------------------------------------------------------|----------------------------|
| 1.          | Psiholoģija un saskarsme                             | 1                          |
| 2.          | Psiholoģijas metodes                                 | 5                          |
| 3.          | Izturēšanās bioloģiskie, sociālie un kultūras pamati | 4                          |
| 4.          | Izziņas procesi                                      | 6                          |
| 5.          | Kognitīvie procesi                                   | 6                          |
| 6.          | Motivācija un vajadzības. Psihiskie stāvokļi         | 6                          |
| 7.          | Sociālpsiholoģija                                    | 6                          |
| 8.          | Veselības psiholoģija                                | 6                          |
| 9.          | Individuālpsiholoģija                                | 6                          |
| 10.         | Personība                                            | 6                          |
| <b>KOPĀ</b> |                                                      | <b>52</b>                  |

**Kursa saturs:**

| Nr.<br>p.k. | Tēmas                                                | Apakštēmas                                                                                                                                                | Stundu skaits |                                         |                   |
|-------------|------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-----------------------------------------|-------------------|
|             |                                                      |                                                                                                                                                           | Teorija       | Praktiskie darbi un laboratorijas darbi | Patstāvīgie darbi |
| 1.          | Psiholoģija un saskarsme                             | Psiholoģijas jēdzieni, termini un skaidrojumi. Psiholoģijas novirzieni. Saskarsmes raksturojums. Saskarsmes ietekmējošie faktori (pats, citi, konteksts). | 1             | -                                       | -                 |
| 2.          | Psiholoģijas metodes                                 | Teorijas un pētījumi psiholoģijā. Psiholoģijas metožu veidi.                                                                                              | 3             | -                                       | 2                 |
| 3.          | Izturēšanās bioloģiskie, sociālie un kultūras pamati | Cilvēka izturēšanās sociālie pamati. Sociālās kategorijas. Vispārējās un profesionālās ētikas pamatprincipi.                                              | 3             | -                                       | 1                 |
| 4.          | Izziņas procesi                                      | Sajūtas un uztvere. Uzmanība. Atmiņa. Domāšana.                                                                                                           | 3             | -                                       | 3                 |
| 5.          | Kognitīvie procesi                                   | Problēmu risināšana. Spriešana un loģiskā analīze. Mācīšanās stili. Intelekti un kreativitāte.                                                            | 3             | -                                       | 3                 |
| 6.          | Motivācija un vajadzības Psihiskie stāvokļi          | Bioloģiski un sociāli pamatotā motivācija un vajadzības. Emocijas un jūtas.                                                                               | 3             | -                                       | 3                 |
| 7.          | Sociālpsiholoģija                                    | Zināšanas par sevi un citiem. Attieksme. Pievilcīgums. Izturēšanās grupā. Aizspriedumi un diskriminācija. Sociālās un kultūras atšķirības.                | 3             | -                                       | 3                 |
| 8.          | Veselības psiholoģija                                | Psihe un ķermenis. Stress un veselība. Atkarība un tās veidi. Izdegšana. Pārvarēšana (coping)                                                             | 3             | -                                       | 3                 |
| 9.          | Individuālpsiholoģija                                | Vērtības. Pašizziņa. Pašefektivitāte. Pretenziju līmenis. Sociālā interese. Dzīves stils                                                                  | 3             |                                         | 3                 |
| 10.         | Personība                                            | Personības izvērtēšana. Pašvērtējums. Kompetences novērtēšana.                                                                                            | 3             | -                                       | 3                 |
| <b>Kopā</b> |                                                      |                                                                                                                                                           | <b>28</b>     | -                                       | 24                |

## **Studējošo patstāvīgo darbu organizācija un uzdevumi:**

Patstāvīgais darbs – 36 stundas – **Indivīda stipro un vājo pušu, ārējo draudu un iespēju (SVID) analīze.** Studējošiem kursa ievadlekcijā izklāsta patstāvīgā darba izpildes norisi un uzdevumu, nosaka patstāvīgā darba izpildes termiņu. Studējošie patstāvīgi apstrādā patstāvīgā darba izpildei izpētes datus un noformē tos, izmantojot zinātnisko literatūru un studiju kursā paredzēto mācību literatūru.

Mērķis: Izzināt indivīda uzvedību, psihisko (emocionālo un kognitīvo) procesu, stāvokli, īpašību un to ietekmējošo faktoru kopumu.

Uzdevumi:

- 1) Aprakstīt indivīda iekšējos faktoros.
- 2) Izprast indivīda ārējos faktoros.
- 3) Prognozēt iekšējo un ārējo faktoru ietekmi uz indivīda darbību un dzīves kvalitāti.
- 4) Ietekmēt un/vai mainīt iemeslus, kas vājina indivīda pozīcijas konkurences apstākļos, meklēt iespējas šo iemeslu novēršanai.

Iekšējie faktori – indivīda stiprās puses un vājās puses. Tie attiecas uz indivīda iekšējo darbību. Tos indivīds var vadīt, mainīt, kontrolēt un iespaidot. Tie ir:

- Uzvedība – iedzimtība, fiziskā un sociokulturālā (attiecības ģimenē, audzināšanas paņēmieni, tradīcijas, pieņemtās sociālās normas utt.) vide
- Psihiskie procesi – sajūtas, uztvere, uzmanība, apziņa, atmiņa, valoda, domāšana, zināšanas, iztēle, attieksme
- Emocijas un jūtas
- Motivācija un vajadzības
- Kreativitāte
- Stress, agresija, konflikti

Ārējie faktori – indivīda ārējās iespējas un ārējie draudi. Tie veido ārējo vidi, kurā indivīds dzīvo un darbojas, indivīds tos nevar vadīt, mainīt, kontrolēt un iespaidot. Tie ir neatkarīgi faktori:

- Sabiedrība
- Likumdošana
- Ekonomiskā situācija
- Ekoloģija – apkārtējā vide

Secinājumi un priekšlikumi.

## **Studiju rezultātu vērtēšanas kritēriji**

Lekcijās ir apgūts studiju kursa saturs un sasniegti studiju rezultāti (prasmes, zināšanas, kompetences). Iespējams iegūt 10 balles.

Patstāvīgā darba vērtēšana – par katru no SVID daļām iespējams iegūt 2 punktus = 8 punkti (8 balles) + Secinājumi un priekšlikumi 2 punkti (2 balles). Kopā = 10 punkti (10 balles):

- 2 punkti, ja indivīds argumentēti ir aprakstījis ar piemēriem, faktiem. Ir secinājumi. Izteikti priekšlikumi.
- 1,5 punkti, ja indivīds ir aprakstījis ar piemēriem, faktiem. Ir secinājumi. Izteikti priekšlikumi.
- 1 punkti, ja indivīds ir argumentēti aprakstījis bez piemēriem, faktiem. Ir secinājumi. Nav priekšlikumi.

- 0,5 punkti, ja indivīds ir izteicis savas domas, nav apraksta ar piemēriem, faktiem. Ir secinājumi. Nav priekšlikumi.

### **Literatūra (mācību)**

1. Dubkēvičs L., Ievads saskarsmē., Ozolnieki, 1997
2. Lails E.Borns, Nensija Felipa Ruso, Psiholoģija 1.daļa. Rīga: RaKa, 2000
3. Lails E.Borns, Nensija Felipa Ruso, Psiholoģija 2.daļa. Rīga: RaKa, 2001
4. Lails E.Borns, Nensija Felipa Ruso, Psiholoģija 3.daļa. Rīga: RaKa, 2001
5. Lails E.Borns, Nensija Felipa Ruso, Psiholoģija 4.daļa. Rīga: RaKa, 2001
6. Losons K., Prasme sadarboties ar sarežģīta rakstura cilvēkiem., Zvaigzne ABC, 2010
7. Omārova S., Cilvēks runā ar cilvēku. Saskarsmes psiholoģija.- Rīga: Birznieka SIA ‘‘Kamene, 1998
8. Omārova S., Cilvēks dzīvo grupā. Sociālā psiholoģija.- Rīga: Birznieka SIA ‘‘Kamene, 1996
9. Psiholoģija / red. S. Miežite, I. Austers. R.: LU, 2011
10. Purēna D., Purēns V. Psiholoģija: mācību grāmata.R.: RaKa, 2010
11. Plotnieks I., Emocijas un jūtas. - Rīga: LU,1980
12. Reņģe V., Psiholoģija. Savstarpējo attiecību psiholoģija.- Rīga: Zvaigzne ABC, 2004
13. Reņģe V. Mūsdienu organizāciju psiholoģija. R.: Zvaigzne ABC, 2007
14. Vigotskis Ļ., Domāšana un runa., EVE, 2002

### **Literatūra (papildliteratūra)**

1. Apele A., Prasme runāt publiski. Komplektā CD., Zvaigzne ABC, 2011
2. Drukers F., Efektīvs vadītājs., Zoldnera izdevniecība, 2014
3. Faina D., Saviesīgo sarunu māksla., Zvaigzne ABC, 2009
4. Fisks P., Klientu apkalpošanas ģēnijs., Lietišķās informācijas dienests, 2010
5. Fosters D., Lietišķā etiķete Eiropā., Zvaigzne ABC, 2016
6. Hendijs Č., Veiksmīgs darbs organizācijās., Zvaigzne ABC, 2009
7. Heppell M., Piecizvaigžņu serviss ar minimāliem ieguldījumiem., Zvaigzne ABC, 2010
8. Karlsons R., Neuztraucies par sīkumiem.- Rīga: Jumava, 1997
9. Keltikangasa – Jervinena L., Augsta pašapziņa., Zvaigzne ABC, 2013
10. Kumars V. Ķermeņa valoda, Zvaigzne ABC, 2007
11. L.R., Cilvēkresursu kapitāla vadība., Zvaigzne ABC, 2009
12. Nicho Ozoliņa A., Vidnere M., Stress: Tā pārvarēšana un profilakse.- Rīga: Biznesa partneri, 2004
13. Odiņa A., Labas uzvedības grāmata., Zelta grauds, 2014
14. Pīzi Alans un Barbara, Ķermeņa valoda.- Rīga: Jumava, 2006
15. Psiholoģiskie testi.- Rīga: Zvaigzne ABC, 1997
16. Psihosociālā darba vide /Latvijas Brīvo arodbiedrību savienība, Labklājības ministrija. R.: Latvijas Brīvo arodbiedrību savienība, 2010
17. Templers R., Menedžmenta likumi., Zvaigzne ABC, 2007
18. Templers R., Veiksmīgas karjeras likumi., Zvaigzne ABC, 2007
19. Vanderbilta E., Lielā etiķetes grāmata., Jumava, 2012
20. Volfs E., Es klausītu savus vecākus, ja viņi aizvērtos., Zvaigzne ABC, 2013

### **Literatūra angļu valodā:**

21. Adler, A. (1956). *The individual psychology of Alfred Adler: A systematic presentation of selection from his writings*. H.L. & R.R. Ansbacher (Eds.). New York: Basic Books.
22. Allport, G.W. (1968). *The person in psychology: Selected essays*. Boston: Beacon Press.
23. Argyle, M., Henderson, M. (1984). *The Anatomy of Relationships*. Heinemann: London.
24. Batles, P., Warner Schaie, K. (2013). *Life span developmental psychology (Personality and socialization)*. London: Academics Press.

25. Bornstein, M., Lamb, E. (1999). *Developmental psychology: An advanced textbook, 4th ed.* Mahwah, NJ, US
26. Burman, E. (2008). *Deconstructing developmental psychology*. London: Routledge.  
(pirmsskolas bērnība, vecāku bērnu attiecības)
27. Damon, W., Lerner, R.M. (2008). *Child and adolescent development*. John Willey & Sons, Inc.
28. Doudet, A.R. (2011). *Glossary for Psychology*. NY: Worth Publishers
29. Evans, R.I. (2011). *Gordon Allport: The man and his ideas*. New York: Dutton.
30. New Ideas in Psychology: <https://www.sciencedirect.com/journal/new-ideas-in-psychology>

### **Ieteicamā periodika**

1. Psiholoģijas pasaule. Žurnāls
2. Psiholoģija mums. Žurnāls