

Studiju kursa nosaukums		Sociālpsiholoģiskie treniņi II	
Apjoms kredītpunktos/ ECTS)		2/3	Apjoms (stundās) 80
Priekšzināšanas		Psiholoģijas pamati, saskarsmes psiholoģija, sociālā psiholoģija	
Zinātņu nozare		Psiholoģija	
Zinātņu apakšnozare		Sociālā psiholoģija	
Akadēmisko stundu kopsavilkums		Apjoms (akadēmiskās stundas)	
Tālmācības nodarbības		40	
Kontaktstundas / video lekcijas		8	
Vingrinājumi, pašpārbaudes jautājumi un testi		25	
Patstāvīgie darbi/attālinātās diskusijas		4	
Eksāmena/Ieskautes darbs		3	
1. līmeņa profesionālās studiju programmas		Personāla psiholoģija un cilvēkresursu vadība	
Studiju kursa autors(i)		Mg.psych. Dace Bērziņa	
Studiju kursa pasniedzējs(i)		Mg.psych. Dace Bērziņa	
Studiju kursa mērķis:		Izprast praktiskā mijiedarbībā sociālpsiholoģiskos fenomenus savstarpējās saskarsmes procesos, paaugstināt sevis apzināšanās, pašanalīzes un pašefektivitātes prasmes; labāk izprast savus resursus un to lomu personisko grūtību kompensācijā personiskajā un profesionālajā saskarsmē	
Prasības kredītpunktu iegūšanai (kurša novērtējuma struktūra):		<u>Gala vērtējums</u> ir ieskaite par aktīvu piedalīšanos visos vingrinājumos un diskusijās grupas sociālpsiholoģiskā treniņa gaitā – klātienēs nodarbībā . Tālmācībā – studiju kurss tiek ieskaitīts par visu patstāvīgo darbu veikšanu un aktīvu piedalīšanos attālinātajā diskusijā e-vidē	
Studiju rezultāti			
1. Zināšanas: 1.1. Studējošais definē sociālpsiholoģisko fenomenu izpausmes saskarsmē. 1.2. Studējošais raksturo jēdzienus <i>psihotrauma, emocijas, izdegšana, empātija, refleksija, izstumšana, projekcija, informācijas subjektīvā interpretācija, Es-Reālais, Es-Sociālais, personības resursi, kompensācija, sociālā mijiedarbība, dominēšana un piekāpšanās</i> . 2. Prasmes: 2.1.Studējošais novēro emocijas, izprot to iemeslus un saistību ar personības resursiem. 2.2.Studējošais pārfrāzē un uzdod jautājumus mērķtiecīgai precīzas informācijas iegūšanai. 2.3.Studējošais analizē izdegšanas iemeslus. 2.4.Studējošais iztulko savas bailes un to lomu ikdienas sociālajā mijiedarbībā. 2.5.Studējošais analizē, kā viņus uztver citi, un prot apzināti veidot savu sociālo tēlu.. 2.6.Studējošais izvēlas emocionāli labvēlīgu komunikāciju. 3. <i>Kompetence</i> : 3.1. Studējošais identificē savas bailes un teorētiski izprot to izcelsmi.			

3.2. Studējošais apzinās iespējamo psihotraumu izpausmes un spēj saskatīt to aizsākumus, izmantojot asociāciju metodi.

3.3. Studējošais uzbūvē sadarbībā un komunikācijā apzinātas un mērķtiecīgas attiecības.

3.4. Studējošais optimizē savus resursus un izmanto potenciālu pilnvērtīgākai pašizausmei.

Studiju kursa saturs						
N.p.k.	Temati	Kontaktstundas, video, audio nodarbības	Tālmācības nodarbības	Vingrinājumi, pašpārbaudes jautājumi un testi	attālinātās diskusijas. Patstāvīgā darba apraksts pieejams e-	Ieskaite
1.	Ievads: kas ir sociālpsiholoģisko treniņu II līmeņa jēga un mērķis. Iepazīšanās aplis.	8	3	2	1	3
2.	Negatīvo emociju pieredzes sekas, psihotraumas un “asociāciju metode” to apzināšanai		3	1		
3.	Emocionālās izdegšanas risks un tā pazīmes.		3	2		
4.	Empātija.		3	2		
5.	Personības īpašības: sociāli vēlamās vai nepieņemtas. Psiholoģiskie kritēriji sevis un citu vērtēšanai. Izstumšana, projekcija.		3	1	1	
6.	Sociālpsiholoģiskie fenomeni informācijas uztverē un pasniegšanā. Interpretācija kā informācijas neprecizitāti veidojošais faktors.		3	2		
7.	“Īpašību spogulis” – atšķirības starp Es-Reālo un Es-Sociālo, refleksijas vingrinājums.		3	3		
8.	Bērnības bailes, to iemesli un ietekme uz personības turpmāko dzīves scenāriju.		3	2	1	
9.	Jautājumu formulēšana mērķtiecīgai precīzas informācijas noskaidrošanai.		3	2		
10.	Savu resursu un taktikas apzināšanās sociālajā mijiedarbībā.		3	2		

	Vienošanās, pušu intereses, piekāpšanās vai dominēšana.					
11.	Individuālā dzīves stila psiholoģiskās dominantes. Vingrinājums sava Es-Reālā apzinātībai dažādās dzīves situācijās.		3	2	1	
12.	Savu resursu apzināšanās saistība ar emocijām, to analīze un transformācija.		3	2		
13.	Noslēguma aplis.		4	2		
KOPĀ:		8	40	25	4	3
		80				

Apgūstot studiju kursu un sekmīgi nokārtojot pārbaudījumus, studējošais spēj (<i>zināšanas, prasmes un kompetences</i>)	
Studiju rezultāti:	Novērtēšanas kritēriji
	(ieskaitīts)
Zināšanas	Teorētiski zina un izprot sociālpsiholoģisko fenomenu izpausmes saskarsmē. Zina un izprot jēdzienus <i>psihotrauma, emocijas, izdegšana, empātija, refleksija, izstumšana, projekcija, informācijas subjektīvā interpretācija, Es-Reālais, Es-Sociālais, personības resursi, kompensācija, sociālā mijiedarbība, dominēšana un piekāpšanās</i> . Atpazīst šos fenomenus saskarsmes procesā.
Prasmes	Prot nosaukt emocijas, izprot to iemeslus un saistību ar personības resursiem; uzdot jautājumus mērķtiecīgai precīzas informācijas iegūšanai; analizēt izdegšanas iemeslus; analizēt savas bailes un to lomu ikdienas sociālajā mijiedarbībā. Izprot, kā viņus uztver citi, un prot apzināti veidot savu sociālo tēlu. Prot veidot emocionāli labvēlīgu komunikāciju.
Kompetences	Apzinās savas bailes un teorētiski izprot to izcelsmi, saskata resursus to kompensēšanai; apzinās iespējamo psihotraumu izpausmes un spēj saskatīt to aizsākumus, izmantojot asociāciju metodi. Prot sadarbībā un komunikācijā apzināti un mērķtiecīgi veidot attiecības. Apguvis pašanalīzes un pašizvērtēšanas prasmes savu resursu un potenciāla pilnvērtīgākai izmantošanai.
Iegūto studiju rezultātu apliecinājums	
Novērtēšanas metode	Studiju rezultāti

Klātienes nodarbība	Alternatīva patstāvīgiem darbiem un diskusijai.
Patstāvīgie darbi	Pildāms, ja nav iespējama dalība klātienes nodarbībā.
Moodle diskusija/uzdevums	Jāpiedalās, ja nav iespējama dalība klātienes nodarbībā.
Ieskaite	Gala pārbaudījums – ieskaite bez vērtējuma: par aktīvu līdzdalību treniņnodarbībā klātienes studentiem; par visu veicamo uzdevumu izpildi elektroniski tālmācības studentiem.

Pamatliteratūra

1.	Omārova S. (1996) Cilvēks runā ar cilvēku. Saskarsmes psiholoģija. – R., Kamene, 126 lpp.
2.	Kupčs J. (1997) Saskarsmes būtība. – R., Zvaigzne ABC, 71 lpp., ISBN10: 9984041239; ISBN13: 9789984041230
3.	Reņģe V. (2002) Sociālā psiholoģija. – R., Zvaigzne ABC, ISBN10: 9984225364, ISBN13: 9789984225364
4.	Vorobjovs A. (2002) Sociālā psiholoģija. – R., Izglītības soļi, ISBN10: 9984712338, ISBN13: 9789984712338
5.	Fekseuss, Henriks (2019). Smalki! Izcilas sociālās prasmes – Rīga, Zvaigzne ABC, 2019 ISBN: 978-9934-0-8130-9; 318 lpp.

Papildliteratūra

1.	Hadnagy C. Social Engineering: The Art of Human Hacking (1st Edition). - ISBN-13: 978-0470639535; ISBN-10: 0470639539
2.	Brown N. W. (2004) Psychoeducational Groups: Process and Practice. – N.Y., Brunner - Routledge, 275 p.
3.	Benson J.F. (2001) Working More Creatively With Groups. – London, Routledge, 334 p.
4.	Leigh David (2006). The Group Trainer's Handbook: Designing and Delivering Training for Groups. 3rd Edition. – GB, USA, Kogan Page Ltd, ISBN 0-7494-4744-3; 196 p.