



PSIHOLOĢIJA

Vispārējās vidējās izglītības mācību priekšmeta programmas paraugs

Atbildīgā par izdevumu Dace Saleniece

ISEC redakcija

Valsts izglītības satura centrs, aktualizēta un pilnveidota 2014

Satura rādītājs

Ievads	3
Mācību priekšmeta mērķis un uzdevumi	4
Mācību saturs	5
Mācību satura apguves secība un apguvei paredzētais laiks	8
Mācību sasniegumu vērtēšanas formas un metodiskie paņēmieni	16
Mācību satura apguvei izmantojamo mācību līdzekļu un metožu uzskaitījums.....	18
Mācību līdzekļi	18
Mācību metodes	19

Ievads

Valsts izglītības satura centra izstrādātais Vispārējās vidējās izglītības mācību priekšmeta “Psiholoģija” programmas paraugs (turpmāk – programma) veidots atbilstoši Latvijas Republikas Vispārējās izglītības likumam un Vispārējās vidējās izglītības mācību priekšmeta “Psiholoģija” standartam.

Programma ir vispārējās vidējās izglītības programmas sastāvdaļa, kuru veido mācību priekšmeta mērķis un uzdevumi, mācību saturs, mācību satura apguves secība un apguvei paredzētais laiks, mācību sasniegumu vērtēšanas formas un metodiskie paņēmieni, mācību satura apguvei izmantojamo mācību līdzekļu un metožu uzskaitījums.

Piedāvātajai programmai ir ieteikuma raksturs. Pedagoģs var tematiskajā plānojumā konkretizēt un papildināt šīs programmas mācību saturu, tā apguves secību, mācību sasniegumu metodiskos paņēmienus, mācību līdzekļu un metožu uzskaitījumu. Pedagoģam ir tiesības veidot arī savu mācību priekšmeta programmu.

Mācību priekšmets “Psiholoģija” ir viens no izglītības jomas “Sociālās zinātnes” mācību priekšmetiem, kas, uzmanības centrā izvirzot individu, orientējas uz cilvēka psihiskās darbības likumsakarību izziņāšanu. Mācību priekšmetā iegūtās zināšanas un prasmes, akcentējot izglītojamā praktisko darbību, ir būtiskas cilvēka personības attīstībā un indivīda pašpilnveidē. Vienlaikus mācību priekšmets ļauj izprast psiholoģijas kā zinātnes jēdzienus un struktūru.

Mācību priekšmeta mērķis un uzdevumi

Mācību priekšmeta mērķis

Sekmēt izpratni par cilvēka psiholoģiju – indivīda psihiskiem procesiem un stāvokļiem, personību, tās attīstību, sociālo uzvedību grupā un sabiedrībā – un veicināt sociālo iemaņu attīstību.

Mācību priekšmeta uzdevumi

Veidot izpratni par cilvēka psihi – tās procesiem, stāvokļiem un attīstību.

Apzināties savu un citu personību, tās izaugsmes veicinošos un kavējošos faktorus.

Attīstīt prasmi veidot un kritiski analizēt mijiedarbību ar citiem cilvēkiem.

Sekmēt psiholoģijas zināšanu lietojumu ikdienā.

Mācību saturs

Mācību satura komponents	Mācību priekšmeta obligātais saturs	10.–12. klase
Indivīds un sabiedrība	Vispārīgs priekšstats par psiholoģijas zinātni	Psiholoģijas izziņas jomas. Psiholoģijas pamatmetodes. Psiholoģijas praktisks lietojums.
	Indivīdu raksturojošie psiholoģijas pamatjēdzieni	Kognitīvo procesu sistēma. Intelekti un kreativitāte. Emocijas un jūtas, garastāvoklis un stress. Vajadzības un motivācija. Bioloģisko un sociālo faktoru loma indivīda attīstībā – psihiskās veselības priekšnosacījumi. Cilvēka attīstības posmi. Personības jēdziens, dažādas pieejas personības skaidrošanā. Sociāli nosacītās personības īpašības: pašvērtējums, pretenziju līmenis, subjektīvā kontrole, pašefektivitāte, vērtības.

Mācību satura komponents	Mācību priekšmeta obligātais saturs	10.–12. klase
	Indivīds sociālās attiecībās	<p>Sociālā percepcija, starppersonu uztveres efekti. Saskarsme. Konflikti, emocionāla un fiziska vardarbība, ņirgāšanās. Sociālās attiecības. Grupa un tās veidi, procesi grupā. Sociālās lomas, statuss un normas. Sociālie procesi organizācijā. Indivīda uzvedība lielajās grupās, kolektīvā uzvedība. Masu komunikācija. Sociālās attiecības dažādās kultūrvidēs, jauniešu subkultūra.</p>
Darbība	Novērošana un pašnovērošana	<p>Emociju izpausmju, motivācijas, kognitīvo procesu līdzdalības novērošana un salīdzināšana dažādās indivīda aktivitātēs. Savas un grupas dalībnieku uzvedības novērošana grupā. Kultūras noteikto indivīdu uzvedības atšķirību novērošana.</p>
	Salīdzināšana, analizēšana un atpazīšana	<p>Kopīgā un atšķirīgā savā personībā un apkārtējās vides indivīdu vērtībās un uzvedībā salīdzināšana. Pretēju argumentu salīdzināšana. Situāciju atpazīšana: situācijas, kurās indivīds tiek pārliecināts, un situācijas, kurās noris viedokļu apmaiņa. Saskarsmes šķēršļu atpazīšana. Medijos sniegtās informācijas potenciālās ietekmes uz auditoriju analizēšana. Grupās dalībnieku lomu analizēšana. Situāciju, kad vienaudžiem nepieciešams atbalsts, atpazīšana un spēja to sniegt.</p>

Mācību satura komponents	Mācību priekšmeta obligātais saturs	10.–12. klase
	Modelēšana un lietošana	<p>Psiholoģijas jēdzienu lietošana. Dažādu saskarsmes paņēmienu lietošana. Konflikta risināšana modelētās situācijās. Piedalīšanās grupas lēmuma pieņemšanā modelētās situācijās. Ieteicamie temati esejām:</p> <ul style="list-style-type: none"> • “Manas personības stiprās puses”; • “Cilvēku pozitīvu attiecību veicinātāji”; • “Mana pieredze konfliktu risināšanā”; • “Līderisms: talants vai apgūta pieredze”; • “Kā pilnveidot savu un citu pašvērtējumu”; • “Dažādu intelekta veidu (pēc izglītojamā izvēles) attīstīšanas iespējas”. <p>Ieteicamie temati referātiem:</p> <ul style="list-style-type: none"> • “Starpkultūru saskarsme mūsdienu mācību procesā”; • “Starpkultūru saskarsme dažādās jauniešu grupās”; • “Pusaudžu un jauniešu psiholoģisko īpatnību mūsdienu izpausmes”; • “Jauniešu motivācijas raksturojums”; • “Tipiskākās konfliktsituācijas skolā un to risināšana”; • “Līdera uzvedība un mijiedarbība ar grupu”.

Mācību satura apguves secība un apguvei paredzētais laiks

Sasniedzamais rezultāts mācību satura apguves laikā, kas raksturo izglītojamo attieksmes, norādīts slīprakstā.

1. Vispārīgs priekšstats par psiholoģijas zinātņi (4% no kopējā mācību stundu skaita)

- 1.1. psiholoģijas izziņas jomas;
- 1.2. psiholoģijas pamatmetodes;
- 1.3. psiholoģijas praktisks lietojums.

Sasniedzamais rezultāts

Zināšanas un izpratne	Darbība
<p>Izprot psiholoģijas zinātniskās pieejas atšķirību no stereotipiskiem priekšstatiem par psiholoģijas jautājumiem.</p> <p>Zina psiholoģijas pamatmetodes.</p> <p>Izprot šādu jēdzienu atšķirības: cilvēka psihe, apziņa, uzvedība.</p>	<p>Raksturo atšķirības starp tā saucamo populāro psiholoģiju un psiholoģiju, ko attīsta profesionālie pētnieki un praktiķi.</p> <p>Raksturo profesionālu psihologu darbības nozīmi.</p> <p>Raksturo psiholoģijā izmantojamās galvenās izpētes (eksperimentālas un neeksperimentālas) un datu ievākšanas (piemēram, novērošana, aptauja, tests) metodes.</p> <p>Raksturo atšķirības starp tiem testiem un aptaujām, ko izmanto profesionāli psihologi, un tiem, kas pieejami publiskā lietošanā.</p> <p>Skaidro šādu jēdzienu atšķirības: cilvēka psihe, apziņa, uzvedība.</p>

Ieteicamā literatūra

Adlers, A. *Psiholoģija un dzīve*. Rīga: IDEA, 1992.

Borns, L. E., Ruso, N. F. *Psiholoģija*. 1.–4. daļa. Rīga: RaKa, 2001.

Borns, L. E., Ruso, N. F. *Psiholoģija*. Skolotāja grāmata. 1.–4. daļa. Rīga: RaKa, 2001.

Dūka, M. *Psihes bioloģiskie pamati*. Rīga: RaKa, 2003.

Ievads psiholoģijā vidusskolai. Rīga: Pētergailis, 2000.

Psiholoģija vidusskolai. Rīga: Zvaigzne ABC, 1999.

Psiholoģija vidusskolai. Skolotāja grāmata. Rīga: Zvaigzne ABC, 1999.

Psiholoģijas vārdnīca. Rīga: Mācību grāmata, 1999.

Vorobjovs, A. *Psiholoģijas vēsture.* Rīga: Mācību apgāds NT, 1998.

Vorobjovs, A. *Vispārīgā psiholoģija.* Rīga: Izglītības soļi, 2000.

2. Individu raksturojošie psiholoģijas pamatjēdzieni (36% no kopējā mācību stundu skaita)

2.1. kognitīvo procesu sistēma;

2.2. intelekts un kreativitāte;

2.3. emocijas un jūtas, garastāvoklis un stress;

2.4. vajadzības un motivācija;

2.5. bioloģisko un sociālo faktoru loma indivīda attīstībā – psihiskās veselības priekšnosacījumi;

2.6. cilvēka attīstības posmi;

2.7. personības jēdziens, dažādas pieejas personības skaidrošanā;

2.8. sociāli nosacītas personības īpašības: pašvērtējums, pretenziju līmenis, subjektīvā kontrole, pašefektivitāte, vērtības.

2.9. personības un sociālās vides loma veselību ietekmējošas uzvedības izvēlē;

2.10. garīgā veselība;

2.11. fiziskās un psiholoģiskās veselības savstarpējā ietekme, psihosomatisko slimību profilakse.

Sasniedzamais rezultāts

Zināšanas un izpratne	Darbība
<p>Zina katra kognitīvā procesa – sajūtu, uzmanības, uztveres, atmiņas un domāšanas – nozīmi un funkcijas dažāda veida zināšanu un prasmju apguves procesā.</p> <p>Izprot šādu jēdzienu atšķirības: analītiskais intelekts, emocionālais intelekts.</p> <p>Izprot stresa vadīšanu.</p> <p>Zina Maslova vajadzību hierarhijas modeli.</p> <p>Izprot, ka cilvēkiem ir dažādas vajadzības.</p>	<p>Skaidro šādus jēdzienus: intelekts, kreativitāte, talants.</p> <p>Atpazīst un raksturo dažādas emocijas un jūtas, atšķirīgus garastāvokļus.</p> <p>Atšķir kognitīvās spējas no nekognitīvām spējām.</p> <p>Novēro un salīdzina emociju izpausmes, motivāciju, kognitīvo procesu līdzdalību, dažādas indivīda aktivitātes.</p> <p>Analizē cilvēka uzvedību no novēroto kognitīvo procesu, emociju un motivācijas izpausmju viedokļa.</p>

Zināšanas un izpratne	Darbība
<p>Izprot dažādus motivācijas veidus.</p> <p>Zina svarīgākos bioloģiskos un sociālos faktorus, kas ietekmē cilvēka attīstību.</p> <p>Izprot sociālās vides ietekmi uz psihisko veselību.</p> <p>Zina cilvēka attīstības posmus.</p> <p>Zina personības iezīmes.</p> <p>Zina sociāli nosacītas personības īpašības.</p> <p>Izprot atšķirības starp eistresu un distresu</p> <p>Izprot personības lomu veselību ietekmējošo paradumu izvēlē.</p> <p>Izprot sociālās vides ietekmi uz cilvēka veselību ietekmējošiem paradumiem.</p> <p>Izprot šādus jēdzienus: garīgums, garīga pilnveidošanās, garīgā veselība.</p> <p>Zina garīgās veselības riska un aizsargājošos faktorus.</p> <p>Izprot veselīgas un nevardarbīgas savstarpējās attiecības veidošanas principus.</p>	<p>Skaidro iedzimtības un sociālās vides faktoru nozīmi indivīda attīstībā.</p> <p>Raksturo bioloģisko un sociālo faktoru ietekmi uz personības īpašībām un kognitīvo spēju veicināšanu.</p> <p><i>Veido tolerantu attieksmi pret sociālo faktoru atšķirībām.</i></p> <p>Atšķir veselīga un neveselīga dzīvesveida veicinošos faktorus.</p> <p>Raksturo cilvēka attīstības posmus, to pazīmes.</p> <p>Atšķir apzināto un neapzināto.</p> <p>Atšķir šādus jēdzienus: cilvēks, indivīds, personība.</p> <p>Raksturo personības jēdzieni atšķirības.</p> <p>Skaidro šādus jēdzienus: pašvērtējums, vērtības, subjektīvā kontrole.</p> <p><i>Salīdzina kopīgo un atšķirīgo savā personībā un citu indivīdu vērtībās.</i></p> <p>Veido savu pašvērtējumu, pamatojoties uz savu vērtību, prasmju, spēju, rakstura un vajadzību izpēti.</p> <p>Diskutē par šādiem jēdzieniem: garīgums, garīga pilnveidošanās, garīgā veselība.</p> <p><i>Atpazīst vardarbības formas: vecāku nolaidība, emocionāla, fiziska un seksuālā vardarbība.</i></p> <p><i>Atpazīst pašnāvību riska faktorus un riska situācijas un zina kā šādās situācijās rīkoties.</i></p>

Ieteicamā literatūra

Borns, L. E., Ruso, N. F. *Psiholoģija*. 1–4. daļa. Rīga: RaKa, 2001.

Borns, L. E., Ruso, N. F. *Psiholoģija*. Skolotāja grāmata. 1.–4. daļa. Rīga: RaKa, 2001.

Ievads psiholoģijā vidusskolai. Rīga: Pētergailis, 2000.

Jungs, K. G. *Psiholoģiskie tipi*. Rīga: Zvaigzne, 1993.

- Karpova, Ā. *Personība. Teorijas un to radītāji*. Rīga: Zvaigzne ABC, 1998.
- Kārters, F., Rasels, K. *Domāšanas māksla*. Rīga: Zvaigzne ABC, 2004.
- Nucho, A. O., Vidnere, M. *Stresa menedžments, tā vadīšana un profilakse*. Rīga: AGB, 1999.
- Psiholoģija vidusskolai*. Rīga: Zvaigzne ABC, 1999.
- Psiholoģija vidusskolai*. Skolotāja grāmata. Rīga: Zvaigzne ABC, 1999.
- Psiholoģijas vārdnīca*. Rīga: Mācību grāmata, 1999.
- Puškarevs, I. *Attīstības psiholoģija*. Rīga: RaKa, 2001.
- Vorobjovs, A. *Vispārīgā psiholoģija*. Rīga: Izglītības soļi, 2000.
- Vuorinens, R., Tūnala, E. *Psiholoģijas pamati. Cilvēka attīstības posmi*. Rīga: Zvaigzne ABC, 1999.

3. Indivīds sociālās attiecībās (60% no kopējā mācību stundu skaita)

- 3.1. sociālā percepcija, starppersonu uztveres efekti;
- 3.2. saskarsme;
- 3.3. konflikti, **emocionāla un fiziska vardarbība, ņirgāšanās;**
- 3.4. sociālās attiecības;
- 3.5. grupa un tās veidi, procesi grupā;
- 3.6. sociālās lomas, statuss un normas;
- 3.7. sociālie procesi organizācijā;
- 3.8. indivīda uzvedība lielajās grupās, kolektīvā uzvedība;
- 3.9. masu komunikācija;
- 3.10. sociālās attiecības dažādās kultūrvidēs, jauniešu subkultūra.

Sasniedzamais rezultāts

Zināšanas un izpratne	Darbība
<p>Izprot pirmā iespaida efektu, oreola un pēdējā iespaida efektu.</p> <p>Izprot šādus jēdzienus: stereotips, aizspriedums.</p> <p>Zina aizspriedumu negatīvo ietekmi.</p> <p>Zina komunikācijas funkcijas.</p> <p>Izprot verbālo un neverbālo saskarsmi.</p> <p>Zina efektīvas saskarsmes priekšnosacījumus.</p> <p>Zina konfliktu cēloņus, attīstību un risināšanas stratēģijas.</p> <p>Izprot sociālo attiecību dažādību.</p> <p>Zina šādus jēdzienus: draudzība, mīlestība, agresija.</p>	<p>Atpazīst izplatītos stereotipus, atšķir tos no personības īpašībām.</p> <p>Izmanto dažādus efektīvas saskarsmes paņēmienus.</p> <p>Atpazīst saskarsmes šķēršļus modelētā situācijā.</p> <p>Salīdzina pretējus argumentus.</p> <p>Atšķir situāciju, kad tiek pārliecināts, no situācijas, kad noris viedokļu apmaiņa.</p> <p>Atpazīst dažādus konfliktu risināšanas modeļus.</p> <p>Risina konfliktu modelētā vienkāršā konfliktsituācijā.</p> <p><i>Atpazīst situāciju, kad citiem vienaudžiem nepieciešams atbalsts, spēj to</i></p>

Zināšanas un izpratne	Darbība
<p>Izprot agresijas ietekmi uz attiecībām. Izprot jēdzienu “grupa”. Zina grupu veidus. Izprot procesus grupā. Zina lēmuma pieņemšanas posmus grupā. Zina šādus jēdzienus: sociālā loma, statuss grupā. Izprot līdera lomu grupā. Zina līdera pozīciju un līderības stilus. Izprot šādu jēdzienu atšķirības: grupa, komanda, organizācija. Izprot indivīda uzvedību pūlī. Izprot masu ietekmēšanas veidus. Izprot kultūrvides lomu personības uzvedībā. Zina jauniešu subkultūras īpatnības. Izprot emocionālās un fiziskās vardarbības, nīrgāšanās jēdzienus, šādu rīcību būtību un radīto kaitējumu.</p>	<p><i>sniegt.</i> Saskata draudzības un mīlestības izpausmes mūsdienu sabiedrībā. <i>Atšķir indivīda adaptīvo un dezadaptīvo uzvedību.</i> Raksturo dažādu grupu veidus. Atpazīst dažādus procesus grupā un raksturo tos. <i>Saskata indivīdu vai dažādu grupu vērtību sistēmu atšķirības, salīdzina un analizē tās.</i> Piedalās grupas lēmuma pieņemšanas procesā modelētā situācijā. Skaidro atšķirības starp sociālām lomām un statusiem. Atpazīst sociālās lomas grupu darbā un sociālo lomu pārklāšanos. Analizē grupas dalībnieku lomas. Novēro un analizē grupas dalībnieku un līdera uzvedību grupā. Atpazīst grupas ietekmi uz indivīdu un savu ietekmi uz grupu. Atpazīst plašsaziņas līdzekļu informāciju, kas vērsta uz klausītāju uzvedības maiņu. Analizē plašsaziņas līdzekļos sniegtās informācijas potenciālo ietekmi uz auditoriju. Saskata kultūras noteiktās indivīdu uzvedības atšķirības. Sadarbojas kāda uzdevuma izpildē ar personu no divām atšķirīgām subkultūrām vai kultūrām un analizē uztvertās atšķirības.</p>

Ieteicamā literatūra

Borns, L. E., Ruso, N. F. *Psiholoģija*. 1.–4. daļa. Rīga: RaKa, 2001.

Borns, L. E., Ruso, N. F. *Psiholoģija*. Skolotāja grāmata. 1.–4. daļa. Rīga: RaKa, 2001.

Dubkēvičs, L. *Saskarsme audzēkņiem*. Rīga: Jumava, 2006.

Glāsa, L. *Ķermeņa valoda*. Rīga: Valters un Rapa, 2005.

Ievads psiholoģijā vidusskolai. Rīga: Pētergailis, 2000.

Omārova, S. *Cilvēks runā ar cilvēku*. Rīga: Kamene, 1996.

Pīzs, A. *Ķermeņa valoda*. Rīga: Jumava, 1995.

Pļaveniece, M., Škuškovnika, D. *Sociālā psiholoģija pedagogiem*. Rīga: RaKa, 2002.

Psiholoģija vidusskolai. Rīga: Zvaigzne ABC, 1999.

Psiholoģija vidusskolai. Skolotāja grāmata. Rīga: Zvaigzne ABC, 1999.

Psiholoģijas vārdnīca. Rīga: Mācību grāmata, 1999.

Reņģe, V. *Mūsdienu organizāciju psiholoģija*. Rīga: Zvaigzne ABC, 2007.

Reņģe, V. *Psiholoģija. Personības psiholoģija*. Rīga: Zvaigzne ABC, 2000.

Reņģe, V. *Psiholoģija. Personības psiholoģiskās teorijas*. Rīga: Zvaigzne ABC, 1999.

Reņģe, V. *Psiholoģija. Savstarpējo attiecību psiholoģija*. Rīga: Zvaigzne ABC, 2004.

Reņģe, V. *Sociālā psiholoģija*. Rīga: Zvaigzne ABC, 2002.

Saskarsme audzēkņiem. Rīga: Jumava, 1999.

Pašnāvību novēršana - informatīvs materiāls skolotājiem un citiem skolas darbiniekiem. Rīga: Slimību profilakses un kontroles centrs, 2013.

Slimību profilakses un kontroles centra mājaslapa - <http://www.spkc.gov.lv>

Mācību sasniegumu vērtēšanas formas un metodiskie paņēmieni

Īstenojot programmu, attiecībā uz vērtēšanu jāievēro Ministru kabineta noteikumos par valsts vispārējās vidējās izglītības standartu noteiktie izglītojamo iegūtās vispārējās vidējās izglītības vērtēšanas pamatprincipi un kārtība.

Vērtēšanas organizētājs un vērtētājs:

- atbilstoši vērtēšanas mērķim izmanto diagnosticējošo, formatīvo un summatīvo vērtēšanu;
- izvēlas piemērotāko vērtēšanas vietu mācību procesā (ievadvērtēšana, kārtējā vērtēšana un nobeiguma vērtēšana);
- izmanto daudzveidīgas vērtēšanas formas un metodiskos paņēmienus;
- izvēlas vērtēšanas saturu atbilstoši mācību priekšmetā noteiktajam izglītojamā sasniedzamajam rezultātam;
- nosaka vērtēšanas kritērijus un izmanto pārbaudes darba mērķim atbilstošu vērtējuma atspoguļošanas veidu.

	Diagnosticējošā vērtēšana	Formatīvā vērtēšana	Summatīvā vērtēšana
Vērtēšanas uzdevumi	Noteikt izglītojamā iepriekš apgūtās zināšanas, prasmes un attieksmes mācību procesa plānošanai un uzlabošanai – turpmāko mācību mērķu precizēšanai, mācību uzdevumu izvēlei, satura sakārtošanai.	Dot iespēju izglītojamajam noteikt mācību sasniegumus attiecībā pret būtiskākajiem programmā formulētajiem sasniedzamajiem rezultātiem, lai tos uzlabotu. Veicināt izglītojamā atbildību un motivāciju, iesaistot viņus vērtēšanas procesā. Veicināt mācību procesa uzlabošanu.	Noteikt izglītojamā mācību sasniegumus, lai konstatētu apgūtās zināšanas, prasmes un attieksmes vērtējuma izlikšanai. Summatīvās vērtēšanas rezultātus var izmantot arī formatīviem mērķiem (informācijai par mācību mērķu un uzdevumu sasniegšanu, mācību procesā izmantoto metožu izvērtēšanai, lēmuma pieņemšanai par turpmāko darbu).
Vieta mācību procesā (norises laiks), biežums	Ievadvērtēšanu ieteicams veikt mācību kursa, mācību gada vai temata sākumā.	Kārtējo vērtēšanu veic mācību procesa laikā. Pedagoģi to organizē pēc nepieciešamības.	Nobeiguma vērtēšanu veic katra temata noslēgumā, nepieciešamības gadījumā apvienojot nelielus tematus vai apjomīgākos tematus sadalot sīkāk. Var izmantot mācību gada, izglītības pakāpes beigās.

	Diagnosticējošā vērtēšana	Formatīvā vērtēšana	Summatīvā vērtēšana
Vērtēšanas saturs	Saturu veido iepriekšējā mācību procesā apgūtās zināšanas, prasmes, attieksmes, kas būtiski nepieciešamas turpmākā mācību satura apgūvē.	Saturu veido būtiskākie izglītojamajam sasniedzamie rezultāti (zināšanas, prasmes, attieksmes) temata apguves laikā.	Saturu veido izglītojamajam sasniedzamie rezultāti (zināšanas, prasmes, attieksmes) temata nobeigumā. Izglītojamajam iespējams savus mācību sasniegumus demonstrēt dažādos izziņas līmeņos.
Vērtēšanas formas	Izmantojamas daudzveidīgas vērtēšanas formas: mutvārdu, rakstiskas, praktisku prasmju, kombinētas; individuāla vai kolektīva snieguma; vērtēt iespējams gan ar objektīvi, gan subjektīvi vērtējamiem uzdevumiem.		
Vērtēšanas metodiskie paņēmieni	Novērošana, saruna, aptauja, tests u. tml.	Mācību rezultātu pārbaudīšanai galvenokārt izmanto tādas pašas metodes un paņēmienus kā mācību procesā. Novērošana, saruna, aptauja, darbs ar tekstu, vizualizēšana, eseja, referāts, diskusija, mājas darbs u. tml.	Rakstveida, mutvārdu vai kombinēts pārbaudes darbs, pētniecisks darbs, individuāls vai grupas projekts u. tml.
Vērtētājs	Pedagogs/izglītojamais atbilstoši izstrādātajiem vērtēšanas kritērijiem.	Pedagogs/izglītojamais atbilstoši izstrādātajiem vērtēšanas kritērijiem.	Pedagogs atbilstoši izstrādātajiem vērtēšanas kritērijiem.
Vērtēšanas kritēriji, to izveide	Kritēriji nepieciešami vērtējuma objektivitātes nodrošināšanai. Kritērijus izstrādā pedagogs atbilstoši izvēlētajām vērtēšanas formām un metodiskajiem paņēmieniem. Kritēriju izstrādāšanā var iesaistīt izglītojamos, lai pilnveidotu vērtēšanas un pašnovērtēšanas prasmes. Pedagogs iepazīstina izglītojamos ar vērtēšanas kārtību.		
Vērtējuma atsoguļošana	Vērtējums aprakstošs.	Vērtējums aprakstošs vai ieskaitīts/neieskaitīts.	Pedagogs vērtē 10 ballu skalā un to dokumentē.

Mācību satura apguvei izmantojamo mācību līdzekļu un metožu uzskaitījums

Mācību līdzekļi

1. Mācību literatūra

1.1. Izglītības un zinātnes ministrijas apstiprinātā mācību literatūra mācību priekšmetā “Psiholoģija” (publicēta internetā VISC mājaslapas sadaļā “Mācību literatūra”);

1.2. papildu literatūra: izglītojamajiem vai pedagogiem domātā mācību vai metodiskā literatūra, kuru nav apstiprinājusi Izglītības un zinātnes ministrija, bet kuru var izmantot kā papildu literatūru atsevišķu standartā noteikto pamatprasību apguvei vai mācību sasniegumu pārbaudei attiecīgajā mācību priekšmetā: antoloģijas, hrestomātijas, izdales materiāli u. tml.;

1.3. uzziņu literatūra: vārdnīcas, enciklopēdijas u. tml. izdevumi;

1.4. periodiskie izdevumi;

1.5. interneta resursi.

2. Uzskates un tehniskie līdzekļi, iekārtas

2.1. uzskates līdzekļi: tabulas, plakāti, attēli, mākslas darbu reprodukcijas, audiovizuālie mācību līdzekļi u. tml.;

2.2. tehniskie līdzekļi un iekārtas: magnētiskā tāfele, interaktīvā tāfele, dators ar interneta pieslēgumu, projektors, atskaņotājs, televizors, kodoskops u. tml.

Mācību metodes

Nosauktajām mācību metodēm ir ieteikuma raksturs. Metožu izvēli nosaka mācību satura apguves mērķis un uzdevumi. Svarīga ir izvēlēto metožu daudzveidība, kas padara mācību procesu interesantāku gan pedagogiem, gan izglītojamajiem, kuru mācīšanās stili ir atšķirīgi. Programmā galvenā uzmanība veltīta tām metodēm, kuras ir aktuālas vidusskolā.

Metode	Skaidrojums	Piemērs
Darbs ar tekstu	Darbs ar rakstiskajiem avotiem ir viens no informācijas iegūšanas veidiem. Pedagogs piedāvā tekstus lasīšanai vai ierakstītus tekstus audio un videokasetēs mācību uzdevumu veikšanai mācību stundā/mājās vai pašizglītībai. Izglītojamais iepazīstas ar tekstu un iegūst informāciju – veido jautājumus vai analizē, atbild uz jautājumiem atbilstoši mācību uzdevumam.	Tēma “Konflikti”. Izglītojamais iepazīstas ar tekstiem, kuros aprakstītas dažādas konfliktsituācijas, modelē un analizē tās. Pedagogam vēlams sagatavot presē pieejamos materiālus, kuros aprakstītas situācijas un attiecības, kādas veidojas izglītojamo vienaudžiem.
Demonstrēšana	Demonstrēšanas metode parasti papildina stāstījuma metodes. Pedagogs (vai izglītojamie) demonstrē dažādu vizuālu informāciju (videofilmas, attēlus, tabulas utt.).	Tēma “Indivīda uzvedība lielajās grupās”. Pedagogs demonstrē fragmentus no J. Podnieka dokumentālās filmas “Vai viegli būt jaunam?”.
Diskusija	Diskusija var tikt organizēta par jebkuru aktuālu psiholoģisku tēmu. Pedagogs (vai izglītojamie) piedāvā apspriešanai kādu tematu. Izglītojamie (grupa vai visa klase) iesaistās sarunā, argumentēti aizstāvot savu viedokli.	Tēma “Emocijas un jūtas, garastāvoklis un stress”. Diskusijas tēma “Faktu un emociju nošķiršana”.

Metode	Skaidrojums	Piemērs
Eseja	<p>Eseja var tikt rakstīta par jebkuru psiholoģisku tēmu.</p> <p>Pedagogs aicina izglītojamos atbilstoši struktūrai veidot rakstu darbu par noteiktu tematu. Izglītojamie individuāli raksta, ievērojot noteikto darba struktūru un tematisko izklāsta veidu, izsakot savas domas un attieksmi.</p>	<p>Tēma “Personības jēdziens, dažādas pieejas personības skaidrošanai”.</p> <p>Argumentētās esejas tēma “Vai es esmu personība?”.</p>
Intervija	<p>Interviju var veikt par jebkuru psiholoģijas tēmu, kuras aculiecinieks ir intervējamais.</p> <p>Pedagogs uzdod izglītojamajiem iztaujāt par noteiktu tematu vienu vai vairākus cilvēkus. Izglītojamie pēc sarunas apkopo rezultātus un veido secinājumus.</p>	<p>Tēma “Cilvēka attīstības posmi”.</p> <p>Izglītojamie intervē vecākus par savu attīstību zīdaiņa vecumā un bērnībā.</p>
Kooperatīvās mācīšanās metodes	<p>Pedagogs piedāvā izglītojamo grupām uzdevumu vai projekta darbu, kura veikšanai nepieciešama izglītojamo produktīva sadarbība, jo rezultāti ir atkarīgi no katra grupas dalībnieka paveiktā. Grupas dalībnieki ir ar dažādām zināšanām un spējām, mācās cits no cita, apmainās ar idejām un atbilstošu informāciju. Notiek aktīva mijiedarbība arī starp grupām.</p> <p>Pedagogs organizē norisi un konsultē izglītojamos.</p> <p>Kooperatīvās mācīšanās metodi var izmantot, mācoties tēmas, kuru apguvei iespējams izvēlēties plašu informācijas avotu klāstu.</p>	<p>Tēma “Konflikti”.</p> <p>Izglītojamie grupā veido komiksu “Saņem!” par cilvēku uzvedības veidiem konfliktsituācijās. Pēc tam tiek veidota improvizēta komiksu izstāde un to prezentācija pārējām grupām.</p>

Metode	Skaidrojums	Piemērs
Lomu spēles	<p>Lomu spēli var izmantot dažādu psiholoģisku situāciju demonstrēšanai.</p> <p>Pedagogs rakstveidā vai mutvārdos piedāvā mācību situācijas aprakstu (to iespējams atveidot lomās). Izglītojamie iejūtas atveidojamās lomās atbilstoši uzdevumam. Pārējie izglītojamie var vērot, pierakstīt un vērtēt, lai pēc situācijas izspēlēšanas piedalītos diskusijā.</p>	<p>Tēma “Saskarsme”.</p> <p>Lomu spēles tēma “Saskarsmes barjeras”.</p>
Prātavētra	<p>Prātavētra izmantojama kā ierosināšanas fāzes sastāvdaļa, sākot jebkuru tēmu, lai aktualizētu zināšanas un izpratni par to.</p> <p>Pedagogs (vai izglītojamie) izvirza jautājumu vai problēmu vai iepazīstina ar tematu. Izglītojamie izsaka iespējamās atbildes, idejas, būtiskus vārdus u. tml., uzmanīgi klausoties, papildinot, bet nekomentējot un nevērtējot citu idejas.</p>	<p>Tēma “Sociāli nosacītās personības īpašības: pašvērtējums, pretenziju līmenis, subjektīvā kontrole, pašefektivitāte, vērtības”.</p> <p>Prātavētras tēma “Kas ietekmē tavu pašvērtējumu?”.</p>
Situāciju izspēle un analīze	<p>Situāciju izspēle sekmē komunikatīvo prasmju veidošanos. Izglītojamie grupās var veidot sarunas situāciju aprakstus, tad mainīties un veidot dialogus atbilstoši norādītajām situācijām. Grupas cita citu vērtē un analizē atbilstoši iepriekš kopīgi izvirzītiem kritērijiem.</p> <p>Pedagogs rakstiski vai mutiski piedāvā izglītojamajiem reālas situācijas aprakstu. Izglītojamie risina šo situāciju, uzņemoties dažādus situācijai atbilstošus pienākumus un izspēlējot tos. (Simulāciju raksturo lielāka nenoteiktība, elastīgums un sarežģītība, salīdzinot ar lomu spēli.)</p> <p>Pedagogs piedāvā izglītojamajiem reālas situācijas aprakstu un uzdod jautājumus par šo situāciju. Izglītojamie pārrunā (dažkārt arī novēro), analizē, pieraksta, secina, veido kopsavilkumus vai ieteikumus.</p>	<p>Tēma “Sociālās lomas, statuss un normas”.</p> <p>Izglītojamie izspēlē pedagoga doto situāciju un analizē tās cēloņus un iespējamās attīstības modeļus. Pedagogs situāciju var modelēt līdzīgu esošajai klasē, tomēr cenšoties izvairīties no reālu notikumu atainošanas.</p>

Metode	Skaidrojums	Piemērs
Spēles	<p>Spēles var izmantot saskarsmes prasmju izkopšanai.</p> <p>Pedagogs ir sagatavojis vai izmanto tematisku galda vai kustību spēli un pirms tās iepazīstina izglītojamos ar noteikumiem. Izglītojamie iesaistās spēlē.</p>	<p>Tēma “Psiholoģijas praktiskais lietojums”.</p> <p>Izglītojamie spēlē iepazīšanās spēli “Dzīvnieki”. Spēle ieteicama 10. klasē, veidojoties jaunam klases kolektīvam vidusskolā.</p>
Stāstījums (izklāsts, lekcija)	<p>Stāstījumu (izklāstu, lekciju) var veidot par jebkuru psiholoģijas tēmu.</p> <p>Pedagogs vai izglītojamais izklāsta kāda temata saturu, tas var būt kādu ideju, viedokļu, faktu, teoriju vai notikumu izklāsts. Izglītojamie klausās, veido pierakstus atbilstoši uzdevumam, uzdod jautājumus.</p>	<p>Tēma “Personības jēdziens, dažādas pieejas personības skaidrošanā”.</p> <p>Lekcijas tēma “Personības skaidrojums no dažādu teoriju viedokļa”.</p>
Vizualizēšana	<p>Vizualizēšana atvieglo informācijas uztveri un papildina to. Tā ir prasme atspoguļot iegūto un apkopoto informāciju.</p> <p>Pedagogs vai izglītojamie izmanto vai izveido patstāvīgi dažādus simboliskus uzskates līdzekļus – domu kartes, shēmas, diagrammas, tabulas, plānus, kartes, zīmējumus u. c. (Simboliskie uzskates līdzekļi ir īstenības objektu attēli ar vārdu, simbolu un krāsu palīdzību.)</p>	<p>Tēma “Sociālās attiecības”.</p> <p>Izglītojamais uzzīmē kādas pēdējā laikā lasītas grāmatas centrālo varoņu savstarpējās attiecības, norādot to attieksmi citam pret citu un pamatojot šo attieksmi ar būtiskiem uzvedības faktiem.</p>