



Valdkond	Sotsiaalained
Kursuse nimetus	Psühholoogia
Klass	11. klass
Kursuse eesmärk	Anda õpilastele baasteadmised psühholoogiast kui teadusest ning selle peamistest valdkondadest ja rakendustest. Läbi käsitlevate teemade saab õpilane arendada teadmisi ja oskusi järgmistes valdkondades: efektiivne õppimine, stressijuhtimine, enda ja teise vaimse tervise hoidmine, kriitiline mõtlemine, kultuurilisi erinevusi arvestav suhtlemine.
Kursuse sisu lühikokkuvõte	Kursus jaguneb 5 suureks teemaks: 1. teaduslik psühholoogia ja uurimismeetodid – mis on psühholoogia? 2. tunnetuse ja tegevuse bioloogiline alus – kuidas ma ehitatud olen? 3. kognitiivne psühholoogia – kuidas ma infot vastu võtan ja talletan? 4. sotsiaal- ja isiksusepsühholoogia – kuidas ma maailmaga suhestun? 5. vaimne tervis – kuidas aidata ja hoida ennast ning teisi?
Lõiming teiste õppeainete ja päriseluga	Otsene lõiminguvõimalus teiste õppeainetega puudub, sest alati ei pruugi psühholoogiakursus ja rakendusvaldkondade ainekursused toimuda samal perioodil. Lõiminguvõimalused on järgmistes õppeainetes: Meedia (12. klass) – vaimsete häirete ja suitsiidi käsitlemine meedias. Bioloogia (11. klass) – kesknärvisüsteem, närviraku ehitus ja närviülekanne. Ühes aines saadud teadmised täiendavad ja kinnistavad teist. Uurimis- ja praktiline töö (11.-12. klass) – uurimuse planeerimine, uurimisküsimuse sõnastamine ja uurimiseetika sotsiaalainetes.



	<p>Kursusel saadud teadmisi ja oskusi õppimise ning mälu, enesejuhtimise ja vaimse tervise kohta saab õpilane kasutada igapäevaelus. Samuti võimaldab kursus tutvuda psühholoogia ning sotsiaalteadustega üldisemalt, mille põhjal saavad õpilased teha karjääri- või erialavaliku.</p>
Akadeemilise aususe arendamine	<p>Käsitleme psühholoogiateaduse uurimismeetodeid ja –eetikat, akadeemilise aususe olulisust uuringu planeerimisel ja läbiviimisel. Tutvume Eesti Teadusagentuuri hea teadustava ja psühholoogias kasutatava APA viitamissüsteemiga. Igas kodutöös on kohustuslik kasutatud (õppe)materjalidele viidata.</p>
Õppija profiili rakendamine	<p>Õpilased on:</p> <ul style="list-style-type: none">• põhimõttekindlad, kuid avatud meelega: õpilased saavad arutleda erinevate psühhiaatrilist ning psühholoogilist abi puudutavate seaduste üle nii Eestis kui välismaal ja kujundada enda arvamuse nende kohta. Käsitleme kultuurilisi ja individuaalseid erinevusi ning viise, kuidas need mõjutavad igapäevast elu;• hoolivad ja tasakaalustatud eluviisiga: kursuse käigus õpib õpilane märkama ja hoolitsema enda ja teiste vaimse tervise eest. Käsitleme tervisekäitumist ning seda mõjutavaid psühholoogilisi tegureid, räägime unest ja unehügieenist ning psühhoaktiivsetest ainetest.
Õpioskuste, sh digioskuste arendamine	<p>Õpioskused:</p> <ul style="list-style-type: none">• Õpilased harjutavad strateegiaid stressi ja ärevusega toimetulekuks. Kursusel käsitleme stressi, tutvume stressiköveraga ning iga õpilane leiab enda stressitaset näitavad käitumuslikud märgid. Tutvume erinevate stressi- ja emotsioonijuhtimise strateegiatega.• Õpilased analüüsivad õpitut. Tundide alguses mõtlevad õpilased, kas neil on tunni teemaga seonduvaid küsimusi. Tunni lõpus vaatame üle, kas küsimused said vastused. Kursus lõpeb kirjaliku eneserefleksiooniga, milles õpilane analüüsib kursusel saadud teadmisi ning nende rolli tema elus. <p>Digipädevused:</p> <ul style="list-style-type: none">• Õppeülesannete sooritamine sobivas digitaalses õpikeskkonnas; veebipõhiste õppevahendite sihipärane kasutamine. Kursuse kodutööde tegemiseks on vajalik mõne tekstitöötlusprogrammi (Word,



	Google Docs, Pages vms) kasutamine, samuti erinevate alusmaterjalide kasutamine (videod, veebilehed, õpetaja poolt jagatud materjalid).
Õpitulemused	Kursuse lõpus õpilane: <ul style="list-style-type: none">• teeb vahet teaduslikul ja rahvapsühholoogial ning tunneb psühholoogia erinevaid valdkondi ja rakendusvõimalusi;• mõistab käitumise ja mõtlemise bioloogilist alust, sh bioloogiliste faktorite rolli psüühikahäirete ja sõltuvuskäitumise kujunemises;• teab mälu, õppimise ja tähelepanu mehhanisme, oskab rakendada neid enda õpistrateegiate loomisel ja arendamisel ning teab viise, kuidas digitaalsed tehnoloogiad võivad info vastuvõtmist ja töötlemist mõjutada;• on omandanud ülevaate individuaalsetest erinevustest (sh vaimsetest võimetest ja isiksusest) ja grupiprotsessidest;• tunneb sõprus-, paari- ja peresuhete kujunemise faase ning heade suhete hoidmise põhimõtteid;• teab levinumaid psüühikahäireid ning nende sümptomeid, oskab märgata ja ennetada vaimse tervise probleeme läbi tervislike eluviiside ja tõhusate enesejuhtimisstrateegiate.
Hindamine	Kursusel kasutatakse mitmeeristavat hindamist (arvestatud/mittearvestatud). Kursus loetakse arvestatuks kui esitatud on 3 kodutööd ja eneserefleksioon kursusel õpitu kohta.
Õppekäigud, projektid, külalisesinejad jms	Võimalusel kaasatakse erinevaid psühholoogia valdkonna spetsialiste (psühholoogiategadlased, praktiseerivad kliinilised psühholoogid ja nõustajad) ning külastatakse asutusi (TÜ psühholoogia instituut, erinevad kliinikud, muuseumid, näitused).
Õppetöö diferentseerimine	Õpilased, kellel pole võimalik osaleda ainetundides tunniplaani järgsel ajal või kohas, saavad aine läbida õpetaja poolt antud kirjalike ning videomaterjalide abil, esitades kokkulepitud perioodi vältel vajalikud kodutööd ja eneserefleksiooni. Kursuse temaatika eripärast tulenevalt võivad tunnis käsitletavad teemad olla õpilasele emotsionaalselt rasked. Sellisel juhul on võimalik teemat käsitleda lühemalt ja pealiskaudsemalt ning asendada teemaga seotud ülesanne teisega.



	<p>Kursuse teemade käsitlemise sügavus ja kestus sõltub paljuski ühiskonnas toimuvast. Vajadusel käsitletakse pikemalt teemasid, mis on hetkel aktuaalsed ning õpilastele olulised.</p> <p>Psühholoogiast huvitatud õpilastel on võimalik teha uurimis- või praktiline töö psühholoogia valdkonda kuuluval teemal. Kõrge tasemega ja edukalt kaitstud tööd saab esitada õpilaste teadustööde riiklikule konkursile.</p>
Õppematerjalid	<p>Kursusel ei ole kohustuslikku õpikut. Õpetaja valikul kasutatakse materjali järgnevatest õpikutest:</p> <ul style="list-style-type: none">• Jüri Uljas, Thea Rumberg „Psühholoogia gümnaasiumiõpik“ Koolibri, 2002• Jüri Allik, Marika Rauk (toim.) „Psühholoogia gümnaasiumile“ Tartu Ülikooli Kirjastus, 2006• Henry Gleitman, James Gross, Daniel Reisberg „Psühholoogia“ Hermes, 2016• Jean-Marc Lawton, Eleanor Willard, „Psychology for the IB Diploma 2nd Edition“ Hodder Education, 2018