

Õppeaine PSÜHHOLOOGIA (1 kursus) - VALIKKURSUS

Õppeaine kirjeldus, sh lõimingu põhimõtted kursuste vahel ja aineüleselt, hindamise erisused

Valikkursus „**Psühholoogia**“ on 10. klassi õpilastele mõeldud gümnaasiumi valikaine mahuga üks kursus (35 tundi). Eeldusaineid kursusel osalemiseks ei ole.

Kursuse eesmärk on kujundada õpilastes arusaam inimese psüühikast, käitumisest ja arengust ning toetada enese ja teiste paremat mõistmist. Kursuse käigus tutvutakse psühholoogia kujunemislooga, olulisemate teooriate ja uurimissuundadega ning käsitletakse inimese arengut, isiksust, vaimset tervist ja toimetulekut mõjutavaid tegureid.

Õppetöö käigus käsitletakse psühholoogia arengut antiigist tänapäevani, arengupsühholoogia, isiksusepsühholoogia, tervisepsühholoogia ja neuropsühholoogia põhiteemasid. Eraldi tähelepanu pööratakse vaimse tervise hoidmisele, stressi ja pingetega toimetulekule ning noorte seas enamlevinud psüühikahäirete märkamisele ja ennetamisele.

Kursus viiakse läbi üksikkursusena ning teemad omandatakse loogilises järjestuses, liikudes psühholoogia ajaloolistest käsitlustest inimese arengu, isiksuse ja käitumise mõistmiseni ning sealt edasi vaimse tervise ja igapäevase toimetuleku küsimusteni. Õppetöö ühendab teoreetilisi teadmisi praktiliste ülesannete, arutelude, juhtumianalüüside ja eneseanalüüsi elementidega.

Aine lõimub bioloogiaga inimese närvisüsteemi, aju ehituse ja käitumise bioloogiliste aluste käsitlemise kaudu. Inimeseõpetuse ja terviseõpetusega seostub kursus vaimse tervise, tervisekäitumise, suhete ja enesejuhtimise teemade kaudu. Ühiskonnaõpetusega lõimuvad sotsiaalse käitumise, väärtushinnangute ja ühiskondlike mõjude käsitlused. Eesti keelega seostub kursus argumenteerimis-, eneseväljendus- ja refleksioonioskuse arendamise kaudu.

Ainespetsiifilise eripärana pööratakse tähelepanu turvalise ja toetava õpikeskkonna loomisele, kus õpilased saavad arutleda vaimse tervise, isikliku arengu ja sotsiaalsete suhetega seotud teemadel. Kursusel käsitletakse tundlikke teemasid teaduspõhiselt ning õpilaste privaatsust ja isiklike kogemusi austades.

Kursust hinnatakse eristavalt (A–F) vastavalt kooli hindamisjuhendile. Hindamisel arvestatakse teadmiste rakendamist, analüüsioskust, aruteludes osalemist, praktiliste ülesannete täitmist ning

iseseisvat tööd. Kursuse hinde saamiseks peab õpilane saavutama vähemalt 50% lõpphindest ning olema sooritanud ja esitanud vähemalt 90% kursuse jooksul ettenähtud praktilistest töödest.

Gümnaasiumi lõpuks taotletavad teadmised, oskused ja hoiakud

Kursuse läbinud õpilane:

- mõistab psühholoogia kui teadusharu kujunemist, peamisi uurimissuundi ning nende rolli inimese käitumise ja psüühika selgitamisel;
- tunneb inimese arengu, õppimise, isiksuse ja käitumise põhilisi seaduspärasusi;
- mõistab bioloogiliste, psühholoogiliste ja sotsiaalsete tegurite mõju inimese arengule ja käitumisele;
- tunneb vaimse tervise hoidmise põhimõtteid ning mõistab nende tähtsust igapäevaelus;
- oskab märgata stressi, läbipõlemise ja vaimse tervise probleemide tunnuseid ning teab võimalusi abi otsimiseks ja toimetuleku parandamiseks;
- analüüsib enda ja teiste käitumist ning põhjendab oma seisukohti psühholoogiliste teadmiste abil;
- kasutab eneseanalüüsi- ja enesejuhtimisoskusi õppimisel, suhtlemisel ja igapäevaste probleemide lahendamisel;
- väärtustab vaimset ja füüsilist tervist ning vastutab oma heaolu eest;
- suhtub erinevustesse sallivalt ja empaatiavõimeliselt ning arvestab teiste inimeste vajaduste ja tunnetega;
- hindab kriitiliselt psühholoogiaga seotud teavet ning eristab teaduspõhiseid seisukohti müütidest ja väärarusaamadest.

Kursus 1 õpitulemused ja õppesisu, konkreetsed lõimingu näited ja kõik erisused, mis on konkreetse kursusega seotud.

Õpitulemus:

Kursuse lõpuks õpilane:

- kirjeldab psühholoogia kujunemist ning olulisemaid psühholoogilisi teooriaid ja uurimissuundi;

Õppesisu:

Psühholoogia kujunemine ja peamised käsitlused

- Psühholoogia areng antiigist tänapäevani.

- selgitab inimese arengu peamisi etappe ja arengut mõjutavaid tegureid;
- võrdleb erinevaid arengupsühholoogia ja isiksusepsühholoogia käsitlusi;
- kirjeldab isiksuse kujunemist ning tunneb peamisi isiksuse käsitlusi, sealhulgas Suure Viisiku mudelit;
- selgitab vaimse tervise tähtsust ning tervist toetava käitumise põhimõtteid;
- kirjeldab aju ehituse ja talitluse seoseid inimese mõtlemise, tunnete ja käitumisega;
- tunneb enamlevinud neuroloogiliste ja psüühiliste häirete tunnuseid ning teab abi saamise võimalusi;
- analüüsib stressi tekkepõhjuseid ning rakendab sobivaid stressiga toimetuleku viise;
- kasutab psühholoogilisi teadmisi enda ja teiste käitumise mõistmisel;
- analüüsib psühholoogiaga seotud teavet kriitiliselt ning põhjendab oma seisukohti teaduspõhiselt;
- väärtustab vaimset tervist, empaatilist suhtlemist ja vastutustundlikku käitumist.

- Psühholoogia kui teaduse uurimisvaldkonnad.
- Olulisemad psühholoogilised teooriad ja koolkonnad.

Arengupsühholoogia

- Inimese areng eri eluetappidel.
- Erik Eriksoni psühhosotsiaalse arengu teooria.
- Sigmund Freudi psühhoanalüütiline käsitlus.
- John Bowlby kiindumusteooria.

Isiksusepsühholoogia

- Isiksuse kujunemine.
- Isiksusetüübid ja individuaalsed erinevused.
- Suure Viisiku isiksusemudel.
- Isiksusehäirete üldine käsitlus.

Tervisepsühholoogia

- Vaimse tervise olemus ja hoidmine.
- Tervist toetav ja kahjustav käitumine.
- Toimetulek igapäevaste pingete ja muutustega.

Neuropsühholoogia

- Aju ehitus ja talitus.
- Närvisüsteemi seosed mõtlemise, tunnete ja käitumisega.

- Levinumad neuroloogilised häired ja nende tunnused.

Stress ja vaimne tervis

- Kooli- ja tööstress.
- Stressi tekkepõhjused ja sümptomid.
- Stressiga toimetuleku strateegiad.
- Noorte seas levinumad psüühikahäired ning abi otsimise võimalused.

Konkreetsed lõimingu näited

Bioloogia

- Närvisüsteemi ja aju ehituse seostamine inimese käitumise ja mõtlemisega.
- Hormoonide ja närvisüsteemi mõju emotsioonidele ning käitumisele.

Inimeseõpetus ja terviseõpetus

- Vaimse tervise hoidmise võimalused.
- Tervislik eluviis ja selle mõju heaolule.
- Suhted, enesehinnang ja enesejuhtimine.

Ühiskonnaõpetus

- Sotsiaalsete normide ja väärtuste mõju inimese käitumisele.
- Erinevuste aktsepteerimine ja sallivus ühiskonnas.
- Vaimse tervise teemade käsitlemine ühiskondlikus kontekstis.

Eesti keel

- Arutlevate ja analüütiliste tekstide koostamine.
- Psühholoogiliste juhtumite analüüsimine ja argumenteeritud seisukohtade esitamine.
- Erialase terminoloogia kasutamine.

Matemaatika ja informaatika

- Psühholoogiliste uuringute tulemuste tõlgendamine.
- Diagrammide, statistika ja uuringuandmete analüüsimine.
- Digitaalsete vaimse tervise ja õppimise tugivahendite kasutamine.

Põhiõppematerjalid

- Bachmann, T., Maruste, R. Psühholoogia alused. Tallinn: Ilo.
- Kidron, A. Psühholoogia põhikursus gümnaasiumile. Tallinn: Koolibri.
- Atkinson, R. L., Atkinson, R. C., Smith, E. E., Bem, D. J., Nolen-Hoeksema, S. Introduction to Psychology. Cengage Learning.

- Myers, D. G., DeWall, C. N. Psychology. Worth Publishers.

Digitaalsed õppematerjalid

- Opiq õppematerjalid (psühholoogia ja inimeseõpetus). <https://www.opiq.ee>
- Tartu Ülikooli Psühholoogia Instituudi õppematerjalid. <https://psychology.ut.ee>
- Peaasi.ee vaimse tervise õppematerjalid. <https://peaasi.ee>
- Tervise Arengu Instituudi vaimse tervise materjalid. <https://www.tai.ee>

Õpetaja koostatud materjalid

- Juhtumianalüüsid.
- Eneseanalüüsi töölehed.
- Arutelumaterjalid.
- Teemakohased videod, artiklid ja uuringute kokkuvõtted.