

Valikkursus Psühholoogia e-kursus

Valikõppeaine, mille maht on üks kursust, s.o 35 tundi.

1. Õppeaine eesmärgid

Kõnealuse valikkursuse eesmärgiks on toetada tervikliku, iseseisva ja teisi arvestava inimese kujunemist, taotledes, et õpilane omandab teadmisi psühholoogia põhiliste seaduspärasuste ja nende uurimise kohta ning mõistab nende rakendamise võimalusi igapäevaelus. Psühholoogia valikkursuse õppe- ja kasvatuseesmärgid toetavad sotsiaalainete valdkonna üldpädevuste omandamist

2. Õppeaine kirjeldus

Valikkursus "Psühholoogia" on oluline ühiskondlikult aktiivse ja teadliku inimese kujunemiseks. Läbi praktiliste ülesannete seostub õpilastel teooria oskustega, mis on vajalikud inimese igapäevaseks toimetulekuks.

Kursus annab psühholoogiateadusest ülevaatliku ja mitmekülgse käsitluse ning annab läbi valitud teemade ja ülesannete õpilasele võimaluse praktilisemaks ja elulähedasemaks õppimiseks, samaaegselt kinnistades teoreetilisi teadmisi, sotsiaalainete üldpädevuse omandamist ning praktilisi sotsiaalseid oskuseid.

Teoreetiliste psühholoogiaalaste teadmiste omandamise ning nende praktilise mõtestamise kaudu toetab õppeaine õpilase iseseisvat toimetulekut, aidates tal mõista teisi inimesi ja iseennast ning kujundades arusaama üldisest inimpsühholoogia toimimisest.

Õppes omandavad õpilased igapäevase eluga seonduvate probleemide lahendamise ning adekvaatsete otsuste langetamise oskused, mis suurendavad toimetulekut erinevates sotsiaalsetes olukordades ning aitavad mõista ühiskonna erinevaid protsesse ja nii teiste inimeste erisusi kui ka iseenda omapärasid.

3. Õppetegevuse kavandamise ja korraldamise põhimõtted

E- kursuse õpe ja materjalid asuvad Moodle keskkonnas. Igaks nädalaks on õpilasel iseseisev töö, mille teostamiseks kuluv aeg on kuni 45 minutit. Kursusel on mitmekesised õppeülesanded: video tegemine ja vaatamine, artiklite lugemine ja analüüs, essee kirjutamine, küsimustikele vastamine ja refleksioon.

4. Õpitulemused ja õppesisu

Õppesisu (kursuse kava):

I Plokk: vaimne tervis

- Sissejuhatus kursusele.
- Sissejuhatus vaimsesse tervisesse
- Depressioon
- Psühholoogia Bioloogilised ja Keskkondlikud Alused
- Ärevus ja ärevushäire

- Vaimse tervise teemalise eesmärgi seadmine
- Muud vaimse tervise häired (3 tundi; ATHD, isiksushäired, bipolaarsus, söömishäired, psühhos ja kriis/trauma)
- Sõltuvus

II Plokk: sotsiaalsed oskused

- Mõtlemisvead
- Vaimse tervise teemalise eesmärgi analüüs
- Konfliktilahendused
- Emotsioonid ja emotsionaalne kirjaoskus
- Sotsiaalsed oskused ja suhted
- Enesekindlus ja enesekehtestamine
- Seksuaalsus
- Kuidas elustiil vaimset tervist mõjutab?

III Plokk: inimese psüühika toimimine

- Rahvapsühholoogia ja teaduslik psühholoogia
- Taju
- Mälu
- Mõtlemine
- Õppimine
- Efektiivne õppimine
- Individuaalsed erinevused - isiksus ja vaimne võimekus

IV Plokk: kokkuvõte

- Psühholoogia müüdid
- Psühholoogia mõtestamine
- Positiivne psühholoogia
- Psühholoogia kui elukutse

Õpitulemused

Kursuse lõpetaja:

- 1) On tutvunud psühholoogia tegevusvaldkondadega, teeb vahet teadusliku ja rahvapsühholoogia vahel rakendades kriitilist mõtlemist;
- 2) Mõistab inimpsüühikaga seotud bioloogilisi ja füsioloogilisi aluseid ja mehhanisme, sh häirete kujunemist ja sõltuvuskäitumist;
- 3) Teab peamisi mälu ja õppimise toimimise mehhanisme ja protsesse, oskab kasutada õpistrateegiaid ja õppimist mõtestada. Mõistab erineva informatsiooni vastuvõtu- ja töötlemismehhanisme;
- 4) On omandanud ülevaate isiksusest, sotsiaalsest tajust, võrdlemisest ja rühmaprotsessidest. Kirjeldab põhiotsioone ja nende väljendusviise. Oskab kirjeldada vajaduste, eesmärkide ja motivatsiooni omavahelisi seoseid;
- 5) Oskab vaimset tervist paremini hoida, sellega seonduvaid probleeme võimalusel ennetada, tunneb tervisliku eluviisi põhimõtteid, sh mõistab mõtete, tunnete ja käitumise koostoimimise tähtsust vaimse tervise hoidmisel;

6) Mõistab psühholoogiaõppe rakenduslikke võimalusi edasiste õpingute ja karjäärivaliku osas.

5. Hindamine

Hinnatakse teadmisi ja nende rakendamise oskust. Kursuse hinne kujuneb iseseisvate tööde, grupitööde, praktiliste tööde, kontrolltööde ja testide tulemusena.

Valikkursust hinnatakse mitteeristavalt: õpiväljundite saavutamisel hinnatakse tulemus piisavaks sõnaga “arvestatud” (AR) ning millest madalamal tasemel tulemus hinnatakse ebapiisavaks sõnaga “mittearvestatud” (MA). Hindamise korraldus lähtub kooli õppekavas sätestatust:

AR- õpitulemustest saavutatud > 50% ,

MA - õpitulemustest saavutatud 0-49%.