

Tallinna Õismäe Gümnaasiumi kursusekava

Kursuse nimetus: Psühholoogia	Kursuse järjenumber:1, 2
Õppeaine: Inimeseõpetus	Klass: 10,11
<u>Eesmärgid:</u> 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, väärtustades neid.	
1. <u>kursus</u> <u>Õppesisu ja -tegevus:</u> 1. Psühholoogiateadus Õpitulemused Kursuse lõpul õpilane: 1) kirjeldab teadusliku psühholoogia ja rahvapsühholoogia erinevusi; 2) eristab psühholoogia põhilisi harusid ning mõistab seoseid teiste teadustega; 3) teab psühholoogia põhilisi uurimismeetodeid (kirjeldavad, korrelatiivsed, eksperimentaalsed) ning toob näiteid psühholoogia teaduslike uurimuste kohta; 4) väärtustab psühholoogiliste nähtuste seletamisel teaduslikku käsitlust. Õppesisu Psühholoogia kui teadus. Teaduslik psühholoogia ja rahvapsühholoogia. Psühholoogia uurimismeetodid. Psühholoogia harud ja seos teiste teadustega. 2. Käitumise bioloogiline alus Õpitulemused Kursuse lõpul õpilane: 1) kirjeldab inimese perifeerse ja kesknärvisüsteemi ehitust ning talitlust; 2) kirjeldab närviraku ehitust ja talitlust; 3) selgitab meelelise tunnetuse olemust ja liigitab aistinguid, tuues näiteid igapäevaelust. Õppesisu Inimese närvisüsteem: perifeerne ja kesknärvisüsteemi. Närviraku ehitus ja talitus. Meeleelundid ja aistingud. 3. Inimese areng Õpitulemused Kursuse lõpul õpilane: 1) teab, milliste teaduslike uurimismeetoditega saab selgitada geneetika ja keskkonna mõju käitumisele 2) teab, milline on iseloomulik käitumine erinevatele vanuseastmetele sünnieelsest arengust	

surmani.

3) eristab inimese kognitiivset, sotsiaalset ja seksuaalset arengut

Õppesisu

Geneetika ja keskkond. Inimese areng vanuseastmete kaupa sünnieelsest kuni surmani. Kognitiivne, sotsiaalne ja psühhosotsiaalne areng.

4. Teadvuse seisundid

Õpitulemused

Kursuse lõpul õpilane:

- 1) omab teadmisi une faasidest ja nende funktsioonidest.
- 2) oskab ära tunda unehäireid ja selgitada võimalikke põhjuseid
- 3) omab ülevaadet erinevatest teadvuse seisunditest, nagu meditatsioon, hüpnoos jne.
- 4) teeb vahet, mille poolest erinevad stimulandid ja hallutsinogeenid

Õppesisu

Teadvus, uni ja unenäod. Meditatsioon, sensoorne deprivatsioon, hüpnoos. Uimastid, stimulandid, hallutsinogeenid ja nende mõju organismile.

2. kursus

5. Tunnetusprotsessid: aisting, tajus, tähelepanu

Õpitulemused

Kursuse lõpul õpilane:

- 1) teab aistingute tekkemehhanisme ja üldseaduspärasusi
- 2) selgitab tajus ülesandeid ja tajukujundite tekkimist lähtuvalt tajus omadustest;
- 3) teab, kuidas võivad tajus omadused (piirid, kujunemise aeg, kestus, püsivus, ruumiline ja ajaline vastasmõju) mõjutada tajukujundi tekkimist;
- 4) kirjeldab ja toob näiteid tajuliikide (sügavus-, liikumis- ja ruumitajus) kohta;
- 5) eristab tahtlikku ja tahtmatut tähelepanu ning kirjeldab nende mõju oma õpitemgevusele.

Õppesisu

Aisting liigid ja tekkemehhanismid. Tajus ja selle omadused. Tajukujundi tekkimine. Tajuliigid: sügavus-, liikumis-, ruumitajus ja isikutajus. Tahtlik ja tahtmatu tähelepanu

6. Sotsiaalsed protsessid

Õpitulemused

Kursuse lõpul õpilane:

- 1) selgitab kultuurilise ja rahvusliku identiteedi kujunemise mehhanisme;
- 2) analüüsib, kuidas esmamulje, eelarvamused ja stereotüübid mõjutavad inimeste sotsiaalset tajus, ning toob selle kohta näiteid;
- 3) analüüsib rühmas toimivate protsesside (sünergia, vastutuse hajumise, konformsuse, rühmamõtlemise) mõju inimese käitumisele, seostades seda igapäevaeluga;
- 4) väärtustab vajadust seista vastu rühmasurvele, mis õhutab ennast ja teisi kahjustavalt käituma
- 5) teab isikutajus mehhanisme teistele inimestele hinnangute andmisel ja sellest tulenevat väärtajus võimalust

Õppesisu

Sotsiaalne võrdlemine ja identiteet. Sotsiaalne tajus. Esmamulje, eelarvamused, stereotüübid. Rühmaprotsessid - sünergia, vastutuse hajumine, konformsus, rühmamõtlemine

7. Õppimine

Õpitulemused

Kursuse lõpul õpilane:

- 1) teab, mis on õppimine, ning selgitab, kuidas omandatakse teadmisi ja oskusi;

- 2) teab ja kirjeldab erinevaid õppimise viise: harjumine, tingimine, sotsiaalne õppimine, teadmiste konstrueerimine;
- 3) toob näiteid õppimise viiside rakendumise kohta õpitegevustes ning oskab analüüsida oma õpitegevusi.

Õppesisu

Õppimine, teadmised ja oskused. Õppimise viisid: harjumine, tingimine, sotsiaalne õppimine, teadmiste konstrueerimine.

8. Mälu

Õpitulemused

Kursuse lõpul õpilane:

- 1) kirjeldab töömälu ja pikaajalist mälu ning toob näiteid nende olemasolu kohta, toetudes teaduslikule käsitlusele;
- 2) kirjeldab ja toob isiklikest kogemustest näiteid episoodilise, semantilise ja protseduurilise mälu kohta;
- 3) kirjeldab tähelepanu, infotöötuse sügavuse ja info kokkupakkimise mõju informatsiooni salvestamisele mälus;
- 4) teab unustamise põhjusi ning kirjeldab meenutamise tõhusamaks muutmise teid õpitegevustes.

Õppesisu

Mälu. Töömälu ja pikaajaline mälu. Episoodiline, semantiline ja protseduuriline mälu. Mäluprotsessid: salvestamine, meenutamine, unustamine.

9. Mõtlemine

Õpitulemused

Kursuse lõpul õpilane:

- 1) eristab ja kirjeldab mõtlemise elemente (kujundeid, mõisteid ja skeeme) ning selgitab keele ja mõtlemise seoseid;
- 2) teab probleemide lahendamise etappe ja takistusi probleemide lahendamisel, tuues näiteid protsessi kirjelduse ja takistuste kohta;
- 3) kirjeldab teadmiste ja kogemuste mõju probleemide lahendamisele ning loovale mõtlemisele ning toob isiklikust kogemusest näiteid selle kohta;
- 4) kirjeldab õppeülesandeid, läbides probleemi lahendamise etappe ja takistusi õppeülesande käigus, ning analüüsib probleemilahendust tagasisivaateliselt.

Õppesisu

Mõtlemine. Mõtlemise elemendid: kujundid, mõisted, skeemid. Keel ja mõtlemine. Probleemide lahendamine ja loov mõtlemine.

10. Motivatsioon ja emotsioonid

Õpitulemused

Kursuse lõpul õpilane:

- 1) selgitab vajaduste, eesmärkide ja motivatsiooni seoseid;
- 2) demonstreerib õpituatsioonis oskust seada lühi- ja pikaajalisi eesmärke ning planeerida nende saavutamiseks vajalikke tegevusi;
- 3) selgitab ja toob näiteid bioloogilise ja kultuurilise motivatsiooni avaldumisvormide kohta;
- 4) kirjeldab inimese saavutusvajaduse rahuldamise võimalusi erinevates tegevusvaldkondades.
- 5) teab, mis on emotsioon ja millised on põhiemotsioonid, ning kirjeldab, kuidas emotsioonid väljenduvad füsioloogiliselt, tunnetuslikult ja käitumises;

6) väärtustab emotsioonide väljendusviise, mis ei kahjusta ennast ega teisi, ning demonstreerib neid õpisisituatsioonis;

Õppesisu

Vajadused, eesmärgid ja motivatsioon. Bioloogiline ja kultuuriline motivatsioon. Saavutusvajadus.

Emotsioon. Emotsiooni komponendid. Põhiemotsioonid ja emotsioonide väljendamine.

11. Individuaalsed erinevused

Õpitulemused

Kursuse lõpul õpilane:

- 1) kirjeldab isiksuse viiefaktorilist käsitlust, tuues selle kohta näiteid;
- 2) selgitab pärilikkuse ja keskkonna osa isiksuseomaduste kujunemises;
- 3) teab isiksuse omaduste mõõtmise põhilisi meetodeid psühholoogias;
- 4) toob näiteid üld- ja erivõimekuse väljendumise ning rakendamise võimaluste kohta inimestel;
- 5) selgitab intelligentsuskoeffitsiendi tähendust;
- 6) mõistab normi ja hälbevuse suhtelisust ning väärtustab inimeste erinevusi.

Õppesisu

Isiksus, isiksuseomadused. Isiksuse bioloogilised alused. Vaimsed võimed: üldvõimekus ja erivõimekused. IQ. Individuaalsed erinevused, norm ja hälbevus.

12. Psühholoogia rakendused

Õpitulemused

Kursuse lõpul õpilane:

- 1) selgitab psühholoogi tööd eri valdkondades ning teadvustab eetilisi printsiipe psühholoogias;
- 2) mõistab psühholoogiateadmiste olulisust ning väärtuslikkust enda ja teiste käitumise seletamisel.

Õppesisu

Psühholoogi elukutse ja psühholoogia rakendused. Psühholoogiateadmiste rakendamine igapäevaelus.

13. Stress ja toimetulek

Õpitulemused

- 1) omab teadmisi stressi faasidest
- 2) oskab kirjeldada stressi tekkepõhjuseid
- 3) teab stressi tagajärgi
- 4) teab kuidas stressiga toime tulla ja kelle poole pöörduda, et abi saada

Õppesisu

Stressi olemus ja faasid. Stressi tekkepõhjused ja elumuutuste skaala. Isiksuse tüüp ja stressi taluvus. Stressi tagajärjed. Stressiga toimetulek.

14. Psühhopatoloogia ja psühhoteeraapia

Õpitulemused

- 1) eristab normaalset ja ebanormaalset käitumist
- 2) omab teadmisi nüüdisaegsetest käsitlustest
- 3) teab psüühikahäirete liigitust RHK järgi ja on teadlik depressiooni, ärevushäirete, paanikahäirete, isiksusehäirete sümptomitest ja tekkepõhjustest
- 4) omab ülevaadet psühhoteeraapiatest

Õppesisu

Psüühikahäirete ajaloolised ja kaasaegsed käsitlused. Ebanormaalne käitumine. Psüühikahäirete

diagnoosimine. Depressioon, suitsiid, ärevushäired, paanikahäired, foobiad ja isiksusehäired. Psühhoteeraapiad: psühhoanalüütiline, humanistlik, käitumisteraapiad, kognitiivsed teraapiad, paari ja pereteraapia.

Õppetulemused:

Kursuse lõpetaja:

- Teab psühholoogias kasutatavaid põhilisi uurimismeetodeid ning eristab teaduslikku teadmist tavateadmisesest psühholoogias;
- tunneb igapäevaelus kasutusel olevaid psühholoogiaga seotud mõisteid ja kontseptsioone;
- oskab rakendada psühholoogia seaduspärasusi enda õppimise analüüsimisel ja õpioskuste arendamisel
- mõistab inimese taju, tähelepanu, mälu, õppimise, mõtlemise, emotsioonide, motivatsiooni, isiksuse, vaimsete võimete ja sotsiaalsete protsesside põhilisi seaduspärasusi ning tunneb neid enda ja teiste käitumises;
- mõistab inimeste erinevuste päritolu ja individuaalsust ning väärtustab individuaalseid ja kultuurilisi erinevusi;
- analüüsib põhiliste sotsiaalsete protsesside mõju inimese käitumisele igapäevaelus;
- mõistab ja kirjeldab psühholoogiateadmiste rakendamise võimalusi igapäevaelus.

Hindamine:

Inimeseõpetuse õpitulemusi hinnates lähtutakse gümnaasiumi riikliku õppekava üldosa ja teiste hindamist reguleerivate õigusaktide käsitlesest. Hindamine tähendab konkreetsete õpitulemuste saavutatuse ja õppija arengu toetamist, põhiohk on õpilase arengu toetamisel.

Hindamise põhiline ülesanne on toetada õpilase arengut, kujundades positiivset minapilti ja adekvaatset enesehinnangut, kusjuures oluline on õpilase enda roll hindamises, pakkudes võimalusi enesehindamiseks.

Inimeseõpetuses hinnatakse õpilaste teadmisi ja oskusi, kuid ei hinnata hoiakuid ega väärtusi. Hoiakute ja väärtuste kohta antakse õpilasele tagasisidet. Kirjalikke ülesandeid hinnates arvestatakse eelkõige töö sisu, kuid parandatakse ka õige kirjavead, mida hindamisel ei arvestata. Õpitulemuste hindamise vormid on mitmekesised, sisaldades nii suulisi, kirjalikke kui ka praktilisi ülesandeid.

Suuliste ja kirjalike ülesannete puhul õpilane:

- 1) selgitab ja kirjeldab mõistete sisu ning nende seoseid,
- 2) selgitab oma arvamusi, hinnanguid, seisukohti ja suhtumisi, seostades neid omandatud teadmistega ja igapäevaeluga,
- 3) eristab, rühmitab, võrdleb ja analüüsib olukordi, seisundeid, tegevusi ning tunnuseid lähtuvalt õpitulemustest,
- 4) demonstreerib faktide, mõistete ning seaduspärasuste tundmist lähtuvalt õpiülesannete sisust.

Praktiliste ülesannete puhul õpilane:

- 1) rakendab teoreetilisi teadmisi praktiliselt õpituatsioonis;
- 2) demonstreerib õpitulemustes määratud oskusi õpituatsioonis,
- 3) kirjeldab õpitulemustes määratud teadmiste ja oskuste rakendamist igapäevaelus.

Õppematerjalid:

„Psühholoogia“ gümnaasiumiõpik Jüri Uljas, Thea Rumberg Koolibri 2002,
Psühholoogia, gümnaasiumi töövihik Katrin Kullasepp Helve Saat Koolibri 2004
Võimete, enesehinnangu, temperamendi, isiksuse jne. testid. CD-d, DVD-d, õpetaja
koostatud töölehed jne.

Projekt psühholoogia katseklaasis

<https://www.youtube.com/channel/UCvtvJm6p8fFyHlId2W2UjFQ>

Kodulehelt „Psühholoogia gümnaasiumile“ erinevate teemade lisamaterjalid ja
animatsioonid