

## Valikkursus Psühholoogia kursus

### Õppe- ja kasvatuseesmärgid

Inimeseõpetuse ainekava õpisisu on avatud kohustusliku ning süvendavate ja laiendavate teemade kaudu.

### Õppetegevus

Kursuse tulemusena kujuneb õpilasel arusaam psühholoogiast teadusena, mis aitab mõista inimese olemust tervikuna ning seda, kuidas ta koos teistega tegutseb.

Õppetegevuse valikul lähtutakse inimeseõpetuse üldisest eesmärgist, et toetada õpilase isiksuse arenemisele ning sotsialiseerumisele kaasa aitavate teadmiste, oskuste ja hoiakute kujunemist.

Kogu ainekäsitus on võimalikult elulähedane.

### Hindamine

Hindamine tähendab konkreetsete õpitulemuste saavutatuse ja õppija arengu toetamist.

Olulised teemad	Põhimõisted	Oodatavad õpitulemused
Teaduslik PS	vs tava- ehk argipsühholoogia.	Teab psühholoogia mõistet; mõistab psühholoogiateaduse olemust; teab psühholoogiateaduse eesmäärke
PS kui teadus	PS teoreetilised suunad. PS harud ja seosed teiste teadustega.	Mõistab psühholoogiat kui variatsioonirikast teadust, kus on esindatud väga erinevad teoreetilised seisukohad; õppida eristama psühholoogiateaduse rakenduslikke harusid.
Uurimismeetodid psühholoogias	Korrelatiivsed uurimused. Eksperiment. Psühholoogide kutse-eetika.	Teab ja oskab kasutada erinevaid uurimismeetodeid psühholoogias; teab korrelatsiooni põhimõtet;

		mõistab katsetamisega kaasnevaid eetikaprobleeme.
Käitumise bioloogilised alused	Närvisüsteemi liigitus. Närviimpulsside liikumine.	Luu NS ehitusest, närviimpulsi liikumisest ja NS eri osade kui informatsiooni juhtijate omavahelisest seotusest piltlik ettekujutus.
	Ajupiirkondade funktsioonid	Kinnistada ajupiirkondade funktsioonide kohta eelnevalt õpitut; saada teada aju ehituse ja talitluse uurimise meetodid.
Arengupsühholoogia	Inimese areng. Geneetika ja keskkond.	Teab inimese arengu mõistet, mõistab geneetika ja keskkonna osakaalu inimese arengus, teab geneetilise uurimise meetodeid.
	Füüsiline ja motoorne areng. Arenguteooriad.	Teab inimese sünnieelse arengu perioode ja ema tervisliku eluviisi tähtsust sel perioodil, teab motoorse ja füüsilise arengu aspekte inimese erinevates arenguperioodides, oskab anda hinnangut erinevatele arenguteooriatele.
	Tunnetuslik ehk kognitiivne areng. Psühhosotsiaalne areng. Mehe ja naise erinevused.	Oskab rühmas arutleda. Suudab kasutada ja toetuda õpitud teadmistele ning oma seisukohti kaitsta.
Teadvuse seisundid	Uni ja unenäod.	Saada ülevaade teadvuse eri tasanditest

	Meditatsioon. Hüpnosis.	ja teadvuse mõjutamise viisidest; uurida une tähtsust tervisele ja unehäireid ning nende võimalikke põhjusi; osata kriitiliselt hinnata erinevaid kirjandusallikaid.
	Uimastid.	Oskab analüüsida eri uimastite mõju organismile; mõista sõltuvuse tekkemehhanisme; arutleda sõltuvuses olevate isikute sotsiaalse hakkamasaamise üle.
	Depressandid. Stimulandid. Hallutsinogeenid.	Teab põhilisi uimastavaid aineid ja nende tarvitamise psüühilisi aspekte ning negatiivset mõju organismile.
Tunnetusprotsessid	Aistingud	Mõistab aistingute osa ja nende seaduspärasusi tunnetusprotsessides, saab ettekujutuse meeleorgani puudega inimesest..
	Nägemine. Kuulmine. Maitsmine ja haistmine. Kompimine.	Teab aistingute põhidimensioone; õppida mõistma aistingute tekkemehhanisme ja aistingute osa tunnetusprotsessides; teadvustada meeleorganite terviseaspekte, kinnistada teoreetilisi teadmisi eluliste näidete kaudu.

Taju ja tähelepanu.	Taju omadused ja liigid. Tähelepanu omadused ja liigid.	Teab, mis on taju ja taju omadused; teab taju liike; arendada oskust ära tunda tajumehhanismide kasutamist igapäevaelus; näitlikustada stereotüüpide mõju tajule.
	Tahtlik ja tahtmatu tähelepanu.	
	Tajuillusioonid.	
Õppimine ja mälu.	Õppimine, teadmised ja oskused.	Teab õppimise mehhanisme; õppimisteooriate võrdlemine.
	Õppimine. Õppimisteooriad.	Oskab analüüsida enda õppimisprotsessi ja suudab leida õppimisteooriatele rakendusvõimalusi igapäevaelus; testide põhjal uurida, mis tüüpi õppija olen ja missuguseid õppimisviise kasutan.
	Õppimise viisid: harjumine, tingimine, sotsiaalne õppimine, teadmiste konstrueerimine.	
Mälu.	Mäluprotsessid	Mõistab mälu olemust; teab erinevaid mäluprotsesse; teab erinevaid mälu liike; oskab eristada unustamist ja mäluhäireid; oskab enda mälu teadlikult arendada.
	Mäluliigid.	
Mõtlemine ja keel	Mõtlemine kui protsess. Loovus.	Teab, mis on mõtlemine, mõistab mõtlemise protsessi, loov mõtlemise

		näitlikustamine praktilise harjutuse kaudu, probleemi lahendamine kui üks mõtlemisprotsess
	Keel ja mõtlemine.	Oskab selgitada keele arengu teooriat ja igapäevaelu seoseid; teab laste keele arenguetappe
Individuaalsed erinevused	Intelligentsus. Intelligentsuse mõiste ja teooriad. Pärilikkus ja keskkond.	Teab intelligentsuse sisulist aspekti; teab erinevaid intelligentsusteooriaid.
	Intelligentsus ja selle mõõtmine.	Teab intelligentsustesti sisulist mõtet; oskab kriitiliselt suhtuda testi tulemuste interpreteerimisse.
	Motivatsioon. Motivatsiooniteooriad.	Mõistab, mis on motivatsioon ja/või vajadus; teab motivatsiooniteooriaid; suudab teadvustada enese motiveerimise mehhanisme.
Emotsioonid ja motivatsioon	Emotsioonid. Emotsiooni mõiste ja olemus. Põhiemotsioonid.	Teab emotsiooni mõistet ja olemust; teab põhiemotsioone ja emotsioonide komponente; oskab märgata kehakeelt

	Emotsiooniteooriad. Emotsionaalsed seisundid. Emotsioonide väljendumine.	Mõistab erinevaid emotsiooniteooriaid; oskab selgitada emotsioonide väljendumise seost füsioloogiaga, mõistab emotsioonide väljendumisi, teab emotsionaalseid seisundeid
	Motivatsiooni-teooriad. Sisemine ja välimine motivatsioon.	Oskab rakendada psühholoogia seaduspärasusi enda õppimise analüüsimisel ja õpioskuste arendamisel
Sotsiaalsed protsessid	Sotsiaalne võrdlemine ja identiteet	Analüüsib põhiliste sotsiaalsete protsesside mõju inimese käitumisele igapäevaelus
	Sotsiaalne tajumine. Esmamulje, eelarvamused, stereotüübid.	Analüüsib põhiliste sotsiaalsete protsesside mõju inimese käitumisele igapäevaelus
	Rühmaprotsessid – sünergia, vastutuse hajumine, konformsus, rühmamõtlemine.	Analüüsib põhiliste sotsiaalsete protsesside mõju inimese käitumisele igapäevaelus
	Inimese käitumine massides. Kultuuride vaheline psühholoogia.	Mõistab inimeste erinevuste päritolu ja individuaalsust ning väärtustab individuaalseid ja kultuurilisi erinevusi;

Psühholoogia rakendused	Psühholoogi elukutse ja psühholoogia rakendused.	Mõistab ja kirjeldab psühholoogiateadmiste rakendamise võimalusi igapäevaelus
	Psühholoogiateadmiste rakendamine igapäevaelus.	
	Psühholoogi ameti kutsestandardid	