

Gümnaasiumi valikkursuse “Psühholoogia” kava

Kursuse lühikirjeldus ja vajalikkus

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

Valikkursus tugineb Gurungi jt 2016. aastal valminud mudelile sissejuhatava psühholoogiakursuse õpetamiseks ning MTÜ Miro poolt läbi viidud analüüsist saadud infole. Kursuse lähtepunktide valikul on õppekava koostajad* taotlenud psühholoogiateaduse ülevaatlikku ja mitmekülget käsitlemist ning valikteemad annavad õpilasele võimaluse praktilisemaks, huvipakkumaks ja elulähedasemaks õppimiseks, mis samaaegselt kinnistavad lähtepunktide teoreetilisi teadmisi ja sotsiaalainete üldpädevuste omandamist. Teoreetiliste psühholoogiaalaste teadmiste omandamise ning nende praktilise mõtestamise kaudu toetab õpilase iseseisvat toimetulekut, aitab tal mõista teisi inimesi, kujundab psühholoogiliste teadmiste kaudu mõtestatud hoiakuid ja väärtuseid, on tugipunktiks isiksuse arenemisel ning annab teadmised ja oskused elukvaliteedi parandamiseks ja säilitamiseks. 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 inimeste erisusi.

Õppe käigus täiustuvad õpilaste teabeallikate kasutamise ning neis leiduva teabe kriitilise hindamise oskused. See aitab välja kujuneda teadmistel ja oskustel, mis võimaldavad ühiskonnas esinevaid protsesse mõista ning selgitada. Ettekannete, arutluste ja grupitööde käigus areneb õpilase suutlikkus väljendada selgelt ja asjakohaselt nii kõnes kui ka kirjas.

Õppe- ja kasvatuseesmärgid

Gümnaasiumi valikkursuse eesmärgid 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.

Kursust läbiv õpitulemus

Õpilane mõistab, kuidas psühholoogiateadus tavaelus rakendub, kuidas väljenduvad individuaalsed ja kultuurilised erinevused ning kuidas need teadmised psühholoogiateaduse kaudu saadud on. Mõistab psüühika ehitust, süsteemsust ja toimimist, oskab analüüsida iseennast ja teisi sotsiaalses keskkonnas ning suhtlemisel inimeste erinevustega arvestada, hindab keskkonnategurite mõju inimkäitumisele ning teab tervisliku eluviisi põhitõdesid. Õpitulemused on teemaploki põhised ning ei ole üks-ühele seostatavad arvestusliku tundide jagunemisega moodulis.

Valikkursusega taotletakse, et õpilane:

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 töötlusmehhanisme.
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 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.

Antud õppekava lõimub gümnaasiumi riikliku õppekava sotsiaalainete ainevaldkonna (lisa 5 punkt 1.5.1.) pädevustega ning toetab nende kujunemist.

Õppesisu

Õpikäsitus on elulähedane ja võtab arvesse õpilase huvi ja pakutavate teadmiste vajalikkust ning prioriteetsust, arvestades seejuures ühiskonnas toimuvaid muutuseid.

Valikkursuse õppekava koosneb neljast põhimoodulist ja ühest sissejuhatavast moodulist, mis omakorda jagunevad alateemadeks. Moodulid järgnevad üksteisele nii, et iga eelneva mooduli läbimine toetab järgmises moodulis omandatavaid teadmisi. Iga mooduli lõpus on valikteemad, mille seast saab õpetaja koos õpilastega valida kaks teemat, vastavalt õpilaste vajadustele, huvidele ja tulevikuplaanidele. Valikteemad on esitatud põhimoodulite lõpus ja lahti kirjeldatud õppeprotsessi kirjelduses. Moodulite ja valikteemade juures väljatoodud maht tundides on soovituslik ning õpetaja saab sõltuvalt õpilaste eelnevatest teadmistest ja süvendatud huvist valikteemade arvelt näiteks pühenduda ka põhjalikumalt põhimooduli materjali omandamisele.

Õppesisus käsitletavad teemad on õpilastele asjakohased, motiveerides õpilasi lisaks põhimoodulitele ka huvidepõhiseid teadmisi omandama.

1. Psühholoogia - mis see on?

- 1.1. Psühholoogia peamised harud ja uurimismeetodid.
- 1.2. Teadusliku ja rahvapsühholoogia võrdlemine.

2. Tunnetuse ja tegevuse bioloogiline alus - kuidas ma ehitatud olen?

- 2.1. Inimese närvisüsteem: perifeerne ja kesknärvisüsteem.
- 2.2. Aju ehitus ja funktsioonid.
- 2.3. Meeleelundid ja aistingud.
- 2.4. Psüühiliste häirete bioloogiline alus.
- 2.5. Sõltuvushaigused, sõltuvuslik käitumine.
- 2.6. Psühhotroopsed ained.

3. Kognitiivne psühholoogia - kuidas ma infot vastu võtan ja talletan?

- 3.1. Taju, tajuliigid ja omadused.
- 3.2. Mõtlemine, mõtlemise elemendid, probleemide lahendamine ning keele ja mõtlemise seosed.
- 3.3. Mälu, mäluliigid ja protsessid.
- 3.4. Õppimine, teadmised, oskused, õppimisviisid.
- 3.5. Tahtlik ja tahtmatu tähelepanu.

4. Sotsiaal- ja isiksusepsühholoogia - kuidas ma maailmaga suhestun?

- 4.1. Isiksus, vaimne võimekus ja individuaalsed erinevused.
- 4.2. Emotsioonid ning nende väljendamine.
- 4.3. Vajadused, eesmärgid ja motivatsioon.
- 4.4. Sotsiaalne taju, sotsiaalne võrdlemine.
- 4.5. Rühmaprotsessid.
- 4.6. Konflikti olemus ja lahendusmeetodid.

5. Vaimne tervis - kuidas ma ennast tervena hoian?

- 5.1. Tervislik eluviis ja selle põhimõtted.
- 5.2. Levinumad vaimsed häired ning psühholoogilise abi võimalused.

Õppetegevus

Valikkursus "Psühholoogia gümnaasiumile" eeldab õpilase aktiivset osalemist õppes. Kursuse vältel saavad õpilased rakendada tunnist saadud teadmisi praktiliste ülesannete lahendamisel, kinnistades seeläbi teadmisi. Õpetajal on soovituslik lasta õpilastel läbi viia erinevaid katseid, koostada mini-uurimus või kirjutada essee. Õppe jooksul saab õpetaja kutsuda õpilaste ette mõne praktiseeriva psühholoogi, kes tutvustab enda tööd ning vastab õpilaste küsimustele. Oluline on õppe sidumine igapäevase eluga, viies igal asjakohasel juhul õpe klassiruumist välja ja kasutades õpiväljundite saavutamiseks infotehnoloogilisi vahendeid. Näiteks on võimalus külastada muuseumeid, teadus- ja terivishoiuasutusi või kutsuda mõni erialane organistasioon endale külla.

Hindamine

Hindamisel lähtub õpetaja gümnaasiumi riiklikus õppekavas kirjeldatud hindamise eesmärgist, rakendades õppekavas väljatoodud kujundava hindamise põhimõtteid (<https://www.riigiteataja.ee/akt/114012011002>). Hindamise käigus analüüsitakse õpilase teadmisi, oskusi, hoiakuid, väärtushinnanguid ja käitumist ning antakse tagasisidet seniste tulemuste ja vajakajäämistele kohta. Hindamiseks rakendab õpetaja õppe kestel toimuvat suulist ja kirjalikku hindamist, mis keskendub eelkõige õpilase arengu võrdlemisele tema varasemate saavutustega, andes õigel ajal ja võimalikult täpset tagasisidet, mis toetavad õpilase arengut. Õpetaja kaasab õpilased enese ja kaaslaste hindamisse, soovi korral kasutab õpimappe. Soovitav on kursuse hindamisel õpetajal hinnata iga moodulit ja valikteemat eraldi. Mooduli ja valikteemade hinnete ning arvestuslike ülesannete põhjal kujuneb kogu kursuse hinne.

Hindamisel võtab õpetaja arvesse õpilase aktiivsust tunnis, iseseisvaid ja grupitöid, kirjalike tööde esitamist ning mooduli teadmistel põhinevaid vahearvestusi. Praktiliste ja iseseisvate ülesannete sooritamisel võib õpetaja lähtuda põhimõttest arvestatud/mittearvestatud, teadmistel põhinevaid vahearvestusi saab hinnata hindelise väärtusega. Ainealaste teadmiste ja oskuste hindamise tulemusi väljendab õpetaja koolisisesele hindamissüsteemile vastavate hinnetega. Õpitulemused on teemaploki põhised ning ei ole üks ühele seostatavad arvestusliku tundide jagunemisega moodulis. Õpitulemusi on soovitatav kasutada alusena hindamismeetodite valikul ning hinde kujunemisel.

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.

Viited

Gurung, R.A.R., et. al. (2016). Strengthening introductory psychology: A new model for teaching the introductory course. *American Psychologist*, Vol 71(2), Feb-Mar, 2016. *Special Issue: Undergraduate Education in Psychology: Current Status and Future Directions*. pp. 112-124.

Raik, K., Ristimets, J., Randma, G., Altrov, K., Voo, K., Aavik, L. (2016) *Eesti gümnaasiumi psühholoogia valikkursuse riikliku õppekava ja õppeprotsessi kirjelduse analüüs*. MTÜ Miro

Gümnaasiumi psühholoogia valikkursuse õppekava ning õppeprotsessi kirjeldus on loodud MTÜ Miro liikmete poolt (Krislin Raik, Jan Ristimets, Geia Randma, Kirke Altrov, Karl Voo, Liisa Aavik) koostöös ekspertrühmaga: Eva Palk (eriline tänu leidlike materjalide jagamise eest), Krista Saadoja, Marja Popova, Mart Kimmel, Epp Müil ning tuginedes MTÜ Miro seminarides osalenutelt saadud sisendile: Tallinna Ülikooli psühholoogia õppejõud (eriline tänu Mati Heidmets), Tartu Ülikooli psühholoogia õppejõud, Eesti Psühholoogide Liit, Eesti Psühholoogiaüliõpilaste Ühendus (EPSÜ), Psühhoobuss, Lahendus.net, Noortekeskus Lille Maja, MTÜ Peasjad, Tartu Laste Tugikeskus, MTÜ Tartu Nõustamis- ja Kriisiabikeskus, Eesti-Rootsi Vaimse Tervise ja Suitsidoloogia Instituut (ERSI), Tallinna Perekeskus, Inimeseõpetuse Ühing, Tallinna Ülikooli psühholoogiatudengid, Tartu Ülikooli psühholoogiatudengid, psühholoogiaõpetajad, koolipsühholoogid ning küsitluses osalenud psühholoogiaõpilased üle Eesti.