

PSÜHHOLOOGIA VALIKKURSUS GÜMNAASIUMILE

Õppeaine:	Psühholoogia (valikkursus)
Klass:	11. klass
Tunde nädalas ja õppeaastas:	1 tundi nädalas, kokku 35 tundi - 1 kursus
Rakendumine:	1.sept. 2012; 1. september 2015 (täiendus üldpädevustes)
Koostamise alus:	Gümnaasiumi riiklik õppekava, lisa 5; Vastseliina G õppekava

AINE ÕPPE- JA KASVATUSEESMÄRGID11. klassi lõpuks õpilane:

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

I KURSUS

Õppesisu	Õpitulemused
1. Psühholoogiateadus: psühholoogia kui teadus. Teaduslik psühholoogia ja rahvapsühholoogia. Psühholoogia uurimismeetodid. Psühholoogia harud ja seos teiste teadustega.	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.
2. Tunnetuse ja tegevuse bioloogiline alus: inimese närvisüsteem: perifeerne ja	1) kirjeldab inimese perifeerse ja kesknärvisüsteemi ehitust

kesknärvisüsteem. Närviraku ehitus ja talitlus. Meeleelundid ja aistingud.	ning talitlust; 2) kirjeldab närviraku ehitust ja talitlust; 3) selgitab meelelise tunnetuse olemust ja liigitab aistinguid, tuues näiteid igapäevaelust.
3. Tajus ja tähelepanu: tajus ja selle omadused. Tajukujundi tekkimine. Tajuliigid: sügavus-, liikumis-, ruumitajus. Tahtlik ja tahtmatu tähelepanu.	1) selgitab tajus ülesandeid ja tajukujundite tekkimist lähtuvalt tajus omadustest; 2) teab, kuidas võivad tajus omadused (piirid, kujunemise aeg, kestus, püsivus, ruumiline ja ajaline vastasmõju) mõjutada tajukujundi tekkimist; 3) kirjeldab ja toob näiteid tajuliikide (sügavus-, liikumis- ja ruumitajus) kohta; 4) eristab tahtlikku ja tahtmatu tähelepanu ning kirjeldab nende mõju oma õpitegevusele.
4. Mälu: mälu. Töömälu ja pikaajaline mälu. Episoodiline, semantiline ja protseduuriline mälu. Mäluprotsessid: salvestamine, meenutamine, unustamine.	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.
5. Õppimine: õppimine, teadmised ja oskused. Õppimise viisid: harjumine, tingimine, sotsiaalne õppimine, teadmiste konstrueerimine.	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.
6. Mõtlemine: mõtlemine. Mõtlemise elemendid: kujundid, mõisted, skeemid. Keel ja mõtlemine. Probleemide lahendamine ja loov mõtlemine.	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 tagasivaateliselt.
7. Emotsioonid ja motivatsioon: emotsioon. Emotsiooni komponendid. Põhiemotsioonid ja emotsioonide väljendamine. Vajadused, eesmärgid ja motivatsioon. Bioloogiline ja kultuuriline motivatsioon. Saavutusvajadus.	<p>1) teab, mis on emotsioon ja millised on põhiemotsioonid, ning kirjeldab, kuidas emotsioonid väljenduvad füsioloogiliselt, tunnetuslikult ja käitumises;</p> <p>2) väärtustab emotsioonide väljendusviise, mis ei kahjusta ennast ega teisi, ning demonstreerib neid õpituatsioonis;</p> <p>3) selgitab vajaduste, eesmärkide ja motivatsiooni seoseid;</p> <p>4) demonstreerib õpituatsioonis oskust seada lühi- ja pikaajalisi eesmärgid ning planeerida nende saavutamiseks vajalikke tegevusi;</p> <p>5) selgitab ja toob näiteid bioloogilise ja kultuurilise motivatsiooni avaldumisvormide kohta;</p> <p>6) kirjeldab inimese saavutusvajaduse rahuldamise võimalusi erinevates tegevusvaldkondades.</p>
8. Individuaalsed erinevused: isiksus, isiksuseomadused. Isiksuse bioloogilised alused. Vaimsed võimed: üldvõimekus ja erivõimekused. IQ. Individuaalsed erinevused, norm ja hälbevus.	<p>1) kirjeldab isiksuse viiefaktorilist käsitlust, tuues selle kohta näiteid;</p> <p>2) selgitab pärilikkuse ja keskkonna osa isiksuseomaduste kujunemises;</p> <p>3) teab isiksuseomaduste mõõtmise põhilisi meetodeid psühholoogias;</p> <p>4) toob näiteid üld- ja erivõimekuse väljendumise ning rakendamise võimaluste kohta inimestel;</p> <p>5) selgitab intelligentsuskoeffitsiendi tähendust;</p> <p>6) mõistab normi ja hälbevuse suhtelisust ning väärtustab inimeste erinevusi.</p>
9. Sotsiaalsed protsessid: sotsiaalne võrdlemine ja identiteet. Sotsiaalne tajumine. Esmamulje, eelarvamused, stereotüübid. Rühmaprotsessid – sünergia, vastutuse hajumine, konformsus, rühmamõtlemine.	<p>1) selgitab kultuurilise ja rahvusliku identiteedi kujunemise mehhanisme;</p> <p>2) analüüsib, kuidas esmamulje, eelarvamused ja stereotüübid mõjutavad inimeste sotsiaalset tajumist, ning toob selle kohta näiteid;</p> <p>3) analüüsib rühmas toimuvate protsesside (sünergia, vastutuse hajumise, konformsuse, rühmamõtlemise) mõju inimese käitumisele, seostades seda igapäevaeluga;</p> <p>4) väärtustab vajadust seista vastu rühmasurvele, mis õhutab ennast ja teisi kahjustavalt käituma.</p>

10. Psühholoogia rakendused: psühholoogi elukutse ja psühholoogia rakendused. Psühholoogiateadmiste rakendamine igapäevaelus.	1) selgitab psühholoogi tööd eri valdkondades ning teadvustab eetilisi printsiipe psühholoogias; 2) mõistab psühholoogiateadmiste olulisust ning väärtuslikkust enda ja teiste käitumise seletamisel.
---	--

ÜLDPÄDEVUSED

Kultuuri- ja väärtuspädevus. Psühholoogia toetab väärtussüsteemide mõistmist, mõtete, sõnade ja tunnetega kooskõlas elamist ning oma valikute põhjendamist, enda heaolu kõrval ka teistega arvestamist. Psühholoogias hinnatakse inimsuhteid ja tegevusi üldkehtivate moraalnormide seisukohast; tajutakse ja väärtustatakse oma seotust teiste inimestega, ühiskonnaga, loodusega, oma ja teiste maade ja rahvaste kultuuripärandiga ning nüüdiskultuuri sündmustega; hinnatakse üldinimlikke ja ühiskondlikke väärtusi, väärtustatakse inimlikku, kultuurilist ja looduslikku mitmekesisust; teadvustatakse oma väärtushinnanguid.

Sotsiaalne ja kodanikupädevus. Psühholoogia kujundab suutlikkust ennast teostada; toimida aktiivse, teadliku, abivalmi ja vastutustundliku kodanikuna ning toetada ühiskonna demokraatlikku arengut; teada ja järgida ühiskondlikke väärtusi ja norme; austada erinevate keskkondade reegleid ja ühiskondlikku mitmekesisust, religioonide ja rahvaste omapära; teha koostööd teiste inimestega erinevates situatsioonides; aktsepteerida inimeste ja nende väärtushinnangute erinevusi ning arvestada neid suhtlemisel.

Enesemääratluspädevus. Psühholoogia kujundab suutlikkust mõista ja hinnata iseennast, oma nõrku ja tugevaid külgi; analüüsida oma käitumist erinevates olukordades; käituda ohutult ja järgida tervislikke eluviise; lahendada suhtlemisprobleeme.

Õpipädevus. Psühholoogia kujundab suutlikkust organiseerida õppekeskkonda individuaalselt ja rühmas ning hankida õppimiseks, hobideks, tervisekäitumiseks ja karjäärivalikuteks vajaminevat teavet; planeerida õppimist ja seda plaani järgida; kasutada õpitud erinevates olukordades ja probleeme lahendades; seostada omandatud teadmisi varemõpitudga; analüüsida oma teadmisi ja oskusi, motiveeritust ja enesekindlust ning selle põhjal edasise õppimise vajadusi.

Suhtluspädevus. Psühholoogia toetab suutlikkust ennast selgelt, asjakohaselt ja viisakalt väljendada nii emakeeles kui ka võõrkeeltes, arvestades olukordi ja mõistes suhtluspartnereid ning suhtlemise turvalisust; ennast esitleda, oma seisukohti esitada ja põhjendada; lugeda ning eristada ja mõista teabe- ja tarbetekste ning ilukirjandust; kirjutada eri liiki tekste, kasutades korrektset viitamist, kohaseid keelevahendeid ja sobivat stiili; väärtustada õigekeelsust ja väljendusrikast keelt ning kokkuleppel põhinevat suhtlemisviisi.

Matemaatika-, loodusteaduste ja tehnoloogiaalane pädevus. Psühholoogia kujundab suutlikkust kasutada matemaatikale omast keelt, sümboleid, meetodeid koolis ja igapäevaelus; suutlikkus kirjeldada ümbritsevat maailma loodusteaduslike mudelite ja mõõtmisvahendite abil ning teha tõendus põhiseid otsuseid; mõista loodusteaduste ja tehnoloogia olulisust ja piiranguid; kasutada uusi tehnoloogiaid eesmärgipäraselt.

Ettevõtlikkuspädevus. Psühholoogia kujundab suutlikkust ideid luua ja ellu viia, kasutades omandatud teadmisi ja oskusi erinevates elu- ja tegevusvaldkondades; näha probleeme ja neis peituvaid võimalusi, aidata kaasa probleemide lahendamisele; seada eesmärgid, koostada plaane, neid tutvustada ja ellu viia; korraldada ühistegevusi ja neist osa võtta, näidata algatusvõimet ja vastutada tulemuste eest; reageerida loovalt, uuendusmeelselt ja paindlikult muutustele; võtta arukaid riske.

Digipädevus. Psühholoogias õpitakse suutlikkust kasutada uuenevat digitehnoloogiat toimetulekuks kiiresti muutuvus ühiskonnas nii õppimisel, kodanikuna tegutsedes kui ka kogukondades suheldes; leitakse ja säilitatakse digivahendite abil infot ning hinnatakse selle asjakohasust ja usaldusväärsust; osaletakse digitaalses sisuloomes, sh tekstide, piltide, multimeediumide loomisel ja kasutamisel; kasutatakse probleemilahenduseks sobivaid digivahendeid ja võtteid, suheldakse ja tehakse koostööd erinevates digikeskkondades; ollakse teadlik digikeskkonna ohtudest ning õpitakse kaitsma oma privaatsust, isikuandmeid ja digitaalset identiteeti; järgitakse digikeskkonnas samu moraali- ja väärtuspõhimõtteid nagu igapäevaelus.

LÄBIVAD TEEMAD

Läbiv teema „**Elukestev õpe ja karjääri planeerimine**” –elukestva õppe väärtustamine ning koostööoskuse kujundamine erinevate õpitegevuste kaudu, mis toetavad kokkupuudet erinevate elukutsetega (psühholoogi elukutse, psühholoogia rakendused, enda isiksuseomaduste teadvustamine).

Läbiv teema „**Keskkond ja jätkusuutlik areng**” – keskkonna kui terviku väärtustamine, inimtegevusega kaasnevad riskid; isiklike seisukohtade kujundamine keskkonnaküsimustes, sotsiaalse aktiivsuse olulisus (tervislik ning keskkonda säästev eluviis).

Läbiv teema „**Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus**” – demokraatliku ühiselu korraldamise väärtustamine, koostööoskus (rühmatööd, sotsiaalne taju, rühmaprotsessid), algatusvõime toetamine ja vabatahtlikkusel põhineva tegutsemise väärtustamine (isiksusetüübid).

Läbiv teema „**Kultuuriline identiteet**” – roll kultuuri kandjana, edasiviijana ja kultuuride vahendajana (põhiemotsioonid, individuaalsed erinevused); kultuuridevahelise suhtlemise ja koostöö tähtsuse mõistmine; osalemine kultuuridevahelises kommunikatsioonis; sallivuse, oma kultuuri ja teiste kultuuride pärandi väärtustamine, diskrimineerimise taunimine (vaimsed võimed, norm ja hälbivus normist).

Läbiv teema „**Teabekeskond**” – sobiva teabe leidmine; kriitilise teabeotsingu ja -analüüsi oskuste arendamine; meedia toimimise ja mõju teadvustamine; avalikus ruumis kehtivate reeglite tundmine ning autoriõiguste kaitse järgimine (sotsiaalmeedia ning käitumine internetikeskkonnas).

Läbiv teema „**Tehnoloogia ja innovatsioon**” – tehnoloogiliste uuenduste mõju inimeste töö- ja eluviisile, elukvaliteedile ning keskkonnale nii tänapäeval kui ka minevikus; tehnoloogia arengu ja selle kasutamise eetilised küsimused (psühholoogia rakendamise võimalused); info- ja kommunikatsioonitehnoloogia (IKT) kasutamine eluliste probleemide lahendamiseks ning oma õppimise ja töö tõhustamiseks (praktiline töö erinevate allikatega ning selle esitlemine).

Läbiv teema „**Tervis ja ohutus**” – käitumisviiside ohutustaseme ning lühi- ja pikaajaliste tagajärgede analüüsimine tervise ja turvalisuse seisukohalt; alkoholi ja tubaka, keskkonna ja ühiskonna (sh eakaaslaste) mõju analüüsimine tervisele ning ohutusvalaste otsuste langetamisele (tervislikud eluviisid, inimese kesknärvisüsteem, sõltuvuse tekkimine).

Läbiv teema „**Väärtused ja kõlblus**” – väärtuste ja kõlbeliste normide analüüsimine; isiklike väärtushoiakute ja kõlbeliste tõekspidamiste refleksioon (isiksuseomadused, temperamenditüübid); erinevate vaadete ja seisukohtade arvestamine oma tegevust planeerides; mitmekesisuse kui ühiskonna rikkuse ja arengu tingimuse väärtustamine (vähemused meie ühiskonnas).

LÕIMING

Emakeel – suuline ja kirjalik eneseväljendusoskus, rühmatöodes oma seisukoha selge esitlemine, erinevate allikate analüüs ning tekstide mõistmine.

Perekonnaõpetus- psühholoogia teadmiste rakendamine igapäevaelus, temperamenditüübid, isiksus, stererotüübid, rühmaprotsessid, probleemide lahendamine ja loov mõtlemine.

Ühiskonnaõpetus- ühiskonnaliikme õigused ja kohustused, psühholoogia eetika.

Bioloogia – tunnetuse ja tegevuse bioloogiline alus: inimese närvisüsteem, närviraku ehitus ja talitus, meeleeelundid ja aistingud.

Võõrkeeled – teab valdkonnaspetsiifilisi mõisteid inglise keeles.

Ajalugu – psühholoogia ajalugu ning uurimismeetodid.

Matemaatika- oskab koguda ja mõista statistilisi andmeid, oskab lugeda andmeid skeemidelt, diagrammidelt, tabelitest.

ÕPPEMETOODIKA

Õppemethodiliselt on olulisel kohal mitmekesised õppemeetodid, sh aktiivõppemeetodid (nt arutelud, rollimängud, rühmatööd, paaristööd, juhtumianalüüsid, ajurünnakud jne). Eelistatud on kollektiivõpe, kuid olulisel kohal on ka individuaalne töö (sh töö tekstidega ning seadusandlusega).

FÜÜSILINE ÕPIKESKKOND

Kool korraldab valdava osa õppest klassis, kus on võimalused rühmatööks ja ümarlauavestluseks ning toetavad demonstratsioonivahendid.

HINDAMINE

Põhiline ülesanne on toetada õpilase arengut, kujundades positiivse minapildi ja adekvaatse enesehinnangu, kusjuures oluline on õpilase enda roll hindamises, pakkudes võimalusi enesehindamiseks. Psühholoogia tunnis hinnatakse õpilaste teadmisi ja oskusi, kuid ei hinnata hoiakuid ega väärtusi. Hoiakute ja väärtuste kohta antakse õpilasele tagasisidet. Hindamise juures arvestatakse õpilase võimet oma arvamust avaldada ning argumenteerida.

KASUTATAV ÕPPEKIRJANDUS

Tea Rumberg ja Jüri Uljas „Psühholoogia. Õpik gümnaasiumile“