

Ainevaldkond	Sotsiaalsained
Kursuse nimetus	Psühholoogia ja mina
Eelduskursused	Puuduvad
Lõimumine	Inimeseõpetus
Kursuse maht ja õppekorraldus	Kursusel saab osaleda <i>max</i> (22) inimest, 21 tundi ; kontakttunnid, grupitööd, iseseisvad tööd, konfidentsiaalsuse nõude tõttu veebi tundi ei toimu
Kursuse läbiviija	Mikk Taniel
Õpetamise aeg	23.11.2020-27.11.2020
Kursuse eesmärgid	<ul style="list-style-type: none"> • Õpilane arendab oma eneseanalüüsi, suhtlemisoskusi, õpioskusi ja koostööoskusi • Arendab soovi ja oskust endale eesmärke seada ja nendeni jõudmiseks innukalt tegutseda • Võtab teadlikult vastutuse oma isikliku arengu ja langetatud otsuste eest • Teadvustab oma huvisid, võimeid, oskusi, mis võimaldavad adekvaatse enesehinnangu kujunemist • Oskab eristada enamlevinud meeleoluhäireid (ärevushäire, depressioon, aktiivsus ja tähelepanuhäire jt.) • Oskab vahet teha ja vajadusel valida erinevate tänapäevaste psühhoteraapia koolkondade vahel.
Kursuse lühikirjeldus	Valikaine ``Psühholoogia ja mina`` keskendub enese analüüsile, eneseabi võtetele, peamiste psühhoteraapia koolkondade tutvustamisele ning levinumate meeleoluhäirete tutvustamisele. Eraldi vaatluse all on (õpi) motivatsioon, isiksuse teooriad (sh. suur viisik), planeerimise ja isiklike eesmärkide seadmise oskus ja vajalikkus.
Kursuse õpitulemused	<p>Enesetundmine ja selle tähtsus oma elu kujundamisel</p> <ul style="list-style-type: none"> • Õpilane analüüsib ennast ja kasutab eneseanalüüsi tulemusi edasise planeerimisel ja raskustega toimetulekul. • Õpilane on motiveeritud enesearengule, tunneb ja kasutab erinevaid õpitehnikaid

	<p>Planeerimine ja otsustamine</p> <ul style="list-style-type: none"> • Õpilane mõistab planeerimise vajalikkust ning selle seotust motivatsiooniga • Õpilane oskab vajaduse korral valida endale sobiv psühhoteraapia või muu eneseabi meetod • Õpilane mõistab vastutuse võtmise tähendust
Hindamine	<p>Kursus lõpeb suulise arutlusega ja hinnatakse tähisega A (arvestatud) või MA (mitte arvestatud). Hindamisel arvestatakse aktiivset osalemist kursusel. Õpilased, kes ei osale tunnis aktiivselt kaasa peavad täitma lisaülesandeid kodus, et saada positiivne kursuse hinne. Kõik tunnis ja koju antud ülesanded peavad olema täidetud.</p>
Õppematerjalid	<p>Õppevideod meelelühäiretest, motivatsioonist, isiksuse psühholoogiast, sotsiaalmeedia sõltuvusest jne (ERR, YouTube, Netflix)</p>
Kirjandus (soovituslik kirjandus)	<p>„Hilgards Introduction to Psychology“ Atkinson, Atkinson, Smith, Bem, Hoeksema</p> <p>„12 Elu mängureeglit“ J.B.Peterson</p> <p>„Ärevushäirete ja foobiaste käsiraamat“ E. J . Bourne</p> <p>„Psühholoogia alused“ T. Bachmann, R. Maruste</p>
Kursuse väljund	<p>Õpilane oskab oma käitumist ja mõtlemise protsesse paremini analüüsida. Omab kaasaegset ettekujutust meeleolu häiretest. Oskab vajadusel otsida ja valida psühholoogilist abi. Väljundiks on samuti õpilaste valikkursuse kokkuvõtlikud ettekanded.</p>