

---

<b>Õppeaine kood</b>	<b>ÜAX200</b>
<b>Õppeaine nimetus</b>	<b>Psühholoogilised oskused muusiku elus</b>
<b>Õppekeeled</b>	<b>eesti/inglise</b>
<b>Täpsustus</b>	valikaine
<b>Õppejõud</b>	Veeda Kala
<b>Vastutav õppejõud</b>	Veeda Kala

---

<b>Hindamise tüüp</b>	mitteeristav hindamine
<b>Toimumise semester</b>	sügissemester
<b>EAP kokku</b>	<b>3 EAP</b>
<b>Tunnimaht kokku</b>	30 akadeemilist tundi

---

### Eesmärk

Aine eesmärk on pakkuda osalejatele praktilisi võtteid, kuidas enda loovisiku elu ja üldist heaolu toetada psühholoogiliste võtete kaudu.

---

### Õpiväljundid

Kursuse läbinu:

1. teab spordi- ja esinemispsühholoogia põhilisi tehnikaid
  2. oskab eneserefleksiooni kaudu mõtestada ja ära tunda olulisemaid väljakutseid enda muusikuelus ning ette võtta samme võimalike takistuste ületamiseks
  3. suudab saadud teadmiste abil analüüsida oma tegevuste psühholoogilisi aspekte muusikuna (motivatsioon, kooskonnatöö, õnnestumised ja tagasilöögid)
- 

### Aine sisu

- Enda ja teiste piirid, oskus öelda „ei“, eneseväljendus- ja kuulamisoskus.
- Emotsioonid ja nendega toimetulek.
- Motivatsioon ja eesmärkide seadmine.
- Tark harjutamine ja harjumused, käitumise muutuse toetamine.
- Spordipsühholoogia võtted - mentaalne harjutamine (mental practicing), visualiseerimine, sisekõne.
- Ärevus, sh esinemisärevus, esinemiseks ettevalmistumine.
- Toimetulek tagasilöökidega, psühholoogiline vastupidavus.
- Tagasiside andmine ja vastuvõtmine.

Õppetöö vormiks on iganädalased seminarid praktiliste ülesannete ja aruteludega. Õppeprotsessi toetamiseks kasutatakse Moodle-keskkonda.

---

### Hindamismeetodid

Arvestus

---

## Hindamiskriteeriumid

Kursuse positiivselt läbimiseks tuleb üliõpilasel:

- osaleda vähemalt 75% auditoorses õppetöös;
  - esitada kirjalikud iseseisvad tööd.
- 

## Kirjandus / repertuaar

Baltzell, A. L. (2016). Mindfulness and performance. Cambridge University Press.

Hays, K. F. (2009). Performance psychology in action: A casebook for working with athletes, performing artists, business leaders, and professionals in high-risk occupations. American Psychological Association.

Huotilainen, M. (2021) Kuidas aju õpib. Koolibri.

<https://www.koolibri.ee/et/raamatud/kuidas-aju-opib/8585>

Kross, E. (2021). Vadin. Hääl meie peas ja kuidas seda kasutada. Kirjastus Argo.

<https://argokirjastus.ee/toode/vadin-haal-meie-peas-ja-kuidas-seda-kasutada/>

Sanchez, E., Collins, D., & MacNamara, A. (2021). Performance psychology for dancers. The Crowood Press.

---

## Ainekava koostajad

Elina Kivinukk