

ÜLDANDMED

Ainekood	YDO8002.YM	
Aine nimetus	Doktorantide vaimne heaolu ja enesehool	
Semester	2025/2026 sügis	
Õppekeel / Registreerimiste jaotus / kohtade arv	inglise keel, November, kohtade arv: 12	
Õppeaine maht EAP	1	
	Kontakttundide arv (tundi): 6	Iseseisva töö tundide arv (tundi): 20
Eeldusained		
Õppekavad, kuhu aine kuulub		
Õppejõud	Merike Sisask	
Õppeaine eesmärgid	Arendada arusaamist vaimsest heaolust, selle mõjuteguritest ja toimemehhanismidest rõhuasetusega igapäevasest elukeskkonnast ja enesehoolest tulenevatele teguritele. Kujundada ja arendada doktorantide igapäevase enesehoole oskusi.	
Õppeaine sisu lühikirjeldus	Kursus koosneb sissejuhatavast loengust ja seminaridest, mille käigus omandatakse teadmisi ja/või oskusi järgmiste teemade kohta: - vaimne heaolu, põhimõisted; - vaimse heaolu mõjutegurid ja toimemehhanismid; - doktorantide vaimse heaolu ökosüsteemid; - ülikool doktorantide vaimset heaolu kujundava keskkonnana; - eluviis ja vaimne heaolu. Praktilised harjutused ja tehnikad igapäevaseks enesehooleks (teadvelolek, loovad lähenemised jm).	
Õppeaine õpiväljundid	- mõistab vaimse heaolu mõjutegureid ja toimemehhanisme rõhuasetusega igapäevasest elukeskkonnast ja enesehoolest tulenevatele teguritele; - doktorandi rollis oskab neid oma igapäevaelus märgata,	

	analüüsida ja (ümber) kujundada; - teab igapäevase enesehoole põhimõtteid; - on kokku pannud oma isikliku 'tööriistakasti' igapäevaseks enesehooleks ja oskab neid 'tööriistu' kasutada.
Hindamise vorm	mitteeristav (arvestatud/mittearvestatud/mitteilmunud)

AJAKAVA JA TEGEVUSED

15.11.2025 11:00 Nädal: 46	Introduction and getting acquainted Overview of the topics covered in the course Article on the well-being of doctoral students (Sverdlik et al 2018) Well-being ecosystems of doctoral students – group work Guidance for independent work – self-analysis diary
29.11.2025 11:00 Nädal: 48	Discussion on self-analysis diaries Discussion of the article (Sverdlik et al 2018) Summary

HINDAMINE

Hindamise vorm	mitteeristav (arvestatud/mittearvestatud/mitteilmunud)
Vahehindamine (sh hindamisele pääsemise eeldused ja võlgnevuste likvideerimine)	Participation in the course requires personal attendance and independent work (keeping a self-analysis diary) between the two meetings
Lõpphindamine (sh hindamisele pääsemise eeldused ja võlgnevuste likvideerimine)	Participation in the course requires personal attendance and independent work (keeping a self-analysis diary) between the two meetings It is not possible to complete this course without attendance In order pass the course, it is necessary to do independent work and to participate actively in discussions and group work on site

Täiendavad selgitused	
-----------------------	--

ÕPPEMATERJALID

Link e-õppe kursuse juurde	
Õppematerjalid (sh soovituslikud materjalid) Raamatute nimetused, veebilingid, failid, jms	Recommended reading: Sisask, M. (Ed) 2023. Estonian Human Development Report 2023. Mental Health and Well-being. Tallinn: SA Eesti Koostöö Kogu. 2023.inimareng.ee https://doi.org/10.58009/aere-perennius0044 Obligatory reading between the two meetings: Sverdlik, A., C. Hall, N., McAlpine, L., & Hubbard, K. (2018). The PhD Experience: A Review of the Factors Influencing Doctoral Students' Completion, Achievement, and Well-Being. International Journal of Doctoral Studies, 13, 361–388. https://doi.org/10.28945/4113
Lisaselgitused	The structure and guidelines for the self-analysis diary are written in the lecture slides