**A PSZICHOLÓGIA TANTÁRGY HELYI TANTERVE**

**11. évfolyam**

**Óraszám: heti 4 óra, összesen 37 hét, 148 óra**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Témakör** | **Téma** | **Óraszám (összesen: 148 óra)** |
| 1. A pszichológia, mint tudomány | A pszichológia helye a társadalom és természettudomá- nyok rendszerében. A pszichológia tudományos eszköztára és fő vizsgáló- módszerei: megfigyelés, kísérlet strukturált interjú és kérdőíves módszerek. A pszichológia alapterületei:  I. Akadémikus pszichológia:  - fejlődéspszichológia,  - személyiségpszichológia,  - általános pszichológia,  - szociálpszichológia.  II. Alkalmazott pszichológia: a pszichológia lehetséges alkalmazásának területei. Pszichológia fő megközelítésmódjai: pszichoanalitikus, behaviorista, humanisztikus nézőpont. | 20 |
| 2. Általános pszichológia: A lelki működés általános törvényszerűségei  2.1. Észlelés  2.2. Figyelem  2.3. Tanulás  2.4. Emlékezet  2.5. Kognitív képességek  2.6. Aktivációs szint, módosult tudatállapotok  2.7. Motiváció  2.8. Érzelmek | Az észlelés jelenségei: a felismerés, lokalizáció, távolsági jelzőmozzanatok szerepe a látás folyamatában, monokuláris és binokuláris látás, mozgás észlelése, észlelési konstanciák, észlelési illúziók (Ames-szoba, Emert utókép). A tanulás szerepe az észlelésben (Held: fordító prizmaszemüveg kísérlet). 2.2. Figyelem A figyelem: spontán és akaratlagos figyelem, a figyelem jellemzői (terjedelme, tartóssága, átvihetősége, elterelhetősége), korai és késői szűrés elmélete. A figyelem szerepe az észlelésben és annak fejleszthetősége. 2.3. Tanulás A tanulás fogalma és fajtái: Asszociatív tanulás a mindennapi életben: a klasszikus és instrumentális kondicionálás. - A klasszikus kondicionálás: Pavlov kísérletei, megerősí- tés, kioltás. - Az operáns kondicionálás: Thorndyke kísérletei, az effektus törvénye, Skinner kísérletei, formálás fogalma, averzív kondicionálás, a büntetés formái és hatásai a viselkedés szabályozásában. A komplex tanulás: mentális reprezentáció és kognitív térkép fogalma (Tolman kísérlete), Köhler és a belátásos tanulás fogalma. Következmények és tanulságok: a tanulással kapcsolatos fogalmak használhatósága bizonyos pszichés folyamatok magyarázatában: gyermeknevelés, fóbia kialakulása, babonás viselkedés, jutalmazás szerepe a vonzalom és a függőségek kialakulásában. A tanulás és felidézés hatékonyságának fejlesztése: tanulásmódszertani alapelvek, a hatékony tanulás feltételei (külső és belső körülmények, motiváció), serkentő és gátló interferencia-hatás, struktúra, a kontextus szerepe (Godden és Baddeley kísérlete), értelmes tanulás módszerei: tömbösítés, képzelet szerepe - mnemotechnikai módszerek: helyek módszere, kulcsszó módszer, PQRST. Hatályos 2017. január 1-jétől. 2.4. Emlékezet Az emlékezet jelenségei: Az emlékezet típusai: az explicit és implicit emlékezet fogalma. Az emlékezés szakaszai: kódolás, tárolás, előhívás. A rövid távú memória sajátosságai, kódolási folyamatai - eidetikus kép fogalma, - a memória kapacitása - előhívási problémák: elhalvá- nyulás, kiszorítás. A hosszú távú megőrzés: kódolási sajátosságai, előhívási hibák: interferencia, felejtés érzelmi összetevői, mélységi kódolás. Az emlékezeti zavarok: az amnézia típusai - retrográd és anterográd amnézia. Konstruktív emlékezet: sztereotípiák és sémák hatása (Loftus konstruktív emlékezet kísérlete). 2.5. Kognitív képességek A tanulást befolyásoló képességek: A gondolkodás folyamatai: konvergens és divergens gondolkodás, analógiás gondolkodás, problémamegoldó gondolkodás. Az intelligencia és a kreativitás fogalma, mérésének alapelvei. Az intelligencia hányados jelentése. 2.6. Aktivációs szint, módosult tudatállapotok Az aktivációs szint fogalma és szerepe az érzelem, a motiváció és a teljesítmény alakulásában. Módosult tudatállapot fogalma, típusai: alvás, álom, álomelméletek. A napközben átélt eseményeknek, a külvilág ingereinek és az emlékeknek a szerepe az álomban. A pszichoanalízis álom értelmezése. A hipnózis fogalma, jellemzői, fajtái. A hipnózissal kapcsolatos kételyek, a hipnábilitás fogalma. Az autogén tréning fogalma, hatásai. 2.7. Motiváció A motiváció típusai, működése és szerepe a viselkedésszabályozásban: alapvető és humánspecifikus motiváció, Maslow motiváció elmélete. Extrinsic és intrinsic motiváció jellemzői és egymásra hatása. Teljesítménymotiváció és igényszint, a siker és kudarc, valamint a visszajelzések hatása az igényszint alakulásá- ban. 2.8. Érzelmek Érzelmek kialakulása, az alapérzelmek fajtái, az érzelmek viselkedésre gyakorolt hatása. Kognitív kiértékelés szerepe az érzelmek alakulásában (Schachter-Singer kísérlet), James-Lange érzelem elmé- lete (faciális feedback kísérlet). | 42 |
| 3. Szociálpszichológiai ismeretek  3.1. A társaskapcsolatok alakulása  3.2. Társas viselkedés  3.3. Attitűd  3.4. Társas megismerés  3.5. Vonzalom  3.6. Agresszív viselkedés  3.7. Nemi identitás és nemi szerep  3.8. Kommunikáció | Egyén és közösség viszonya, a csoporthoz tartozás elő- nyei és hátrányai. A csoportalakulás folyamata, a csoport hatása az egyénre: csoportnyomás, konformitás (Asch kísérlet). Engedelmesség a tekintélynek: (Milgram kísérlet) 3.2. Társas viselkedés Külső elvárás és szerep hatása a viselkedésre (Zimbardo börtönkísérlete). Normaalakulás, normák szerepe a viselkedésre. Teljesítmény csoportban: serkentés, gátlás, társas lazsálás. A segítő viselkedés alakulása és a segítő magatartást befolyásoló tényezők: felelősség megoszlása, sürgetettség (Dartley és Batson kísérlete), normák, példa szerepe. Hatályos 2017. január 1-jétől. 3.3. Attitűd Az attitűd fogalma, attitűdök szerepe a viselkedésszabá- lyozásban, nézetek alakulása és a meggyőzés hatékonysá- gát befolyásoló tényezők. 3.4. Társas megismerés A társas megismerés fogalmai - sémák, sztereotípiák, holdudvar-hatás, elsőbbségi hatás, önbeteljesítő jóslat. A sztereotípia és az előítélet fogalma, kialakulásának magyarázatai, megnyilvánulási formái, csökkentésének lehetőségei. Egy gyakorlati példa: az integrált és a szegregált oktatás problémája. 3.5. Vonzalom A személyközi vonzalom kialakulásának összetevői: fizikai vonzóság, közelség, ismerősség, hasonlóság. A rokonszenv és szerelem pszichológiája. A szerelem összetevői, típusai: szenvedély és társszerelem. Szerelem és szexualitás. 3.6. Agresszívviselkedés Az agresszió fajtái: direkt-indirekt; antiszociálisproszociális agresszió. 3.7. Nemi identitás és nemi szerep A nemi identitás kialakulása, a biológiai és társadalmi nem fogalma, nemi identitás, nemi szerep. 3.8. Kommunikáció Kommunikáció fogalmai: verbális és nem verbális kommunikáció; a verbális és nonverbális közlés viszonya. A nem verbális kommunikáció főbb eszközei: mimika, testbeszéd, térközszabályozás. A hatékony kommunikáció feltételei, a kommunikációs zavarok okai. A kommunikáció kulturális különbségei. Az empátia és a kommunikáció kapcsolata. | 33 |
| 4. Fejlődéspszichológia  4.1. Családi szocializáció  4.2. Fejlődéselméletek és életkori jellemzők | Öröklés és környezet szerepe a személyiség alakulásá- ban. A szocializáció interaktív felfogása és a kritikus peri- ódus fogalma. 4.1. Családi szocializáció A családi szocializáció fogalma, jellemzői. Az anya-gyerek kapcsolat, a kötődés fogalma (Harlow majomkísérletei). A kötődés mérése: idegen helyzet-teszt (Ainsworth). A kötődés típusai: biztos, bizonytalan; ambivalens, elkerülő, dezorganizált. A családi működés lehetséges nehézségei és zavarai (veszteségek, válás). A személyiségfejlődést elősegítő tényezők és a különböző nevelési stílusok hatása a személyiség alakulására. A személyiség és a környezet egymásra hatásának összefüggé- sei. A temperamentum fogalma és típusai (könnyű, nehéz, lassan felmelegedő csecsemő). 4.2. Fejlődéselméletek és életkori jellemzők Fejlődéselméletek: szociális tanuláselmélet, utánzásos tanulás (Bandura kísérletei). Erikson elmélete: a személyiség fejlődésének állomásai és az egyes szakaszok pszichológiai jellemzői. A serdülőkor jellemzői, az identitás kialakulása, a morató- rium, szerepdiffúzió, korai zárás fogalmai (Marcia). | 33 |
|  | Összefoglaló, gyakorló és ellenőrző órák száma | 20 |

**12. évfolyam**

**Óraszám: heti 4, összesen 31 hét, 124 óra**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Témakör** | **Téma** | **Óraszám (összesen: 124 óra)** |
| 5. Személyiség- lélektani ismeretek:  személyiség felfogás, személyiség jellemzők  5.1. Személyiség felfogás, személyiség jellemzők  5.2. Személyiség megismerése  5.3. Személyiségelméletek  5.4. Énkép  5.5. Mentális egészség és betegség fogalmai | A személyiséggel kapcsolatos különböző megközelítésmódok, elméletek. (Egy választott személyiségelmélet megközelítésmódjának részletes ismerete.) 5.1. Személyiség felfogás, személyiségjellemzők Típustanok és vonáselméletek, az extraverzió és introverzió fogalma. Big Five személyiségelmélet: extraverzió, barátságosság, lelkiismeretesség, emocionalitás, nyitottság. 5.2. A személyiség megismerése A személyiség megismerésének lehetőségei és korlátai, a környezet és az öröklődés szerepe a személyiség alakulá- sában. Hatályos 2017. január 1-jétől. 5.3. Személyiségelméletek Freud elméletének alapfogalmai: ld, ego, szuperego, tudattalan, libido. Humanisztikus elméletek: Rogers elmélete; Maslow szükséglet hierarchia modellje: az önmegvalósítás fogalma, hi- ány- és növekedési szükséglet. 5.4. Énkép Énkép fogalma - szubjektív én, objektív én, elvárt én, ideális én, nem kívánt én. Énkép, önértékelés kialakulásá- ban szerepet játszó tényezők, az énkép jelentősége a teljesítményben és a társas kapcsolatok alakulásában. 5.5. Mentális egészség és betegség fogalmai A mentális egészség és a mentális betegség fogalmai; a pszichés egészség feltételei; a betegség kritériumai és ezek kritikája; a testi betegségek hátterében meghúzódó pszichés okok. A pszichés zavarok: szorongás főbb tünetei, a depresszió jelei, a skizofrénia és az antiszociális személyiségzavar fogalma. Evészavarok: anorexia, bulimia, túlsúlyosság főbb okai és jellemzői. Szenvedélybetegségek: droghasználat, alkoholizmus és egyéb függőségek - internetfüggőség, játékszenvedély. A függőség kialakulásának oka és folyamata, pszichológiai és fizikai hatása. Nehéz élethelyzetekkel való megküzdés, stressz és betegségek kapcsolata. Stresszkeltő események: helyzetek bejósolhatósága és befolyásolhatósága. A stressz pszichológiai hatásai: szorongás, depresszió, tanult tehetetlenség (Seligman kísérlete) és élettani hatásai (harcolj vagy menekülj! válasz), Selye János alapján a krónikus stressz hatásai; megküzdés módjai. A lelki egészség megőrzése, a boldogság lehetséges forrá- sai. A boldogság (szubjektív jóllét) pszichológiája: élettel való elégedettség. A boldogság változása az élet során, kapcsolata a negatív és pozitív érzésekkel és tapasztalatokkal. Célok és boldogság kapcsolata. Boldogság és anyagi jólét viszonya. | 74 |
| 6. Az alkalmazott pszichológia területei  6.1. Pszichológia a mindennapi élet területén | A pszichológia alkalmazott területeinek felhasználási lehetőségei a mindennapi életben és az életvezetés, iskolapszichológia, tanácsadás, pszichoterápia, sport, reklám stb. területén. (Az egyes területek példákkal alátámasztott ismerete. Miben, hogyan és kinek segítenek a pszichológus szakemberek?) 6.1. Pszichológia a mindennapi élet területén A média (pl. a tévé, az internet) szerepe a mindennapi életben, életkori tényezők a média üzeneteinek megértésé- ben. | 25 |
|  | Összefoglaló, gyakorló és ellenőrző órák száma | 25 |

Követelményrendszer

A tanuló köteles megjelenni a tanítási órákon. Az elmulasztott tananyag pótlása minden esetben a tanuló feladata.

A tanítási órákra a tanuló hozza magával a szükséges felszerelést,(pl füzet, tankönyv, íróeszközök).

A számonkérés minden évfolyamon történhet szóban és írásban.

A szóbeli számonkérés tartalma az előző órák tananyaga, fogalmak, definíciók lehetnek.

Az írásbeli számonkérés lehet egy-egy tananyag illetve témakör számonkérése témazáró dolgozat formájában.

A témazáró dolgozatot minden tanuló köteles megírni, hiányzás esetén pótolni kell a tanárral egyeztetett időpontban. Az elégtelen témazáró dolgozat pótlására egyszer van lehetőség, mely eredménye szintén beírásra kerül.

A gyakorlati foglalkozásokon való részvétel kötelező, melynek időpontját az iskolai órarend határozza meg. Ennek nem teljesítése kizárja a magasabb évfolyamba való lépés lehetőségét.

*A házi feladatokat* szóban és írásbeli formában kérjük számon. Ezek a következők lehetnek: team-munka, megfigyelések, helyzetelemzések, játékos feledatok készítése, neveléstörténeti korszakok feldolgozása, szociometria készítése - elemzése, aktometria készítése, csoportok szerkezetének elemzése.

A dolgozatok értékelése:

* 85-100% - 5 (jeles)
* 75-84% - 4 (jó)
* 60-74% - 3 (közepes)
* 45-59% – 2 (elégséges)
* 0-44% - 1 (elégtelen).