

KANTON SARAJEVO

Ministarstvo za obrazovanje, nauku i mlade

NASTAVNI PLAN I PROGRAM

G I M N A Z I J A

Predmet: PSIHOLOGIJA

Sarajevo, avgust 2016. godine

*Na osnovu člana 70. Zakona o organizaciji uprave u Federaciji Bosne i Hercegovine („Službene novine Federacije BiH“, broj: 35/5), u skladu sa čl. 25 i 26. Zakona o osnovnom odgoju i obrazovanju („Službene novine Kantona Sarajevo“, broj: 10/04, 21/06, 26/08, 31/11, 15/13 i 1/16) i čl. 35. i 36. Zakona o srednjem obrazovanju („Službene novine Kantona Sarajevo“, broj: 23/10 i 1/16), ministar za obrazovanje, nauku i mlade Kantona Sarajevo je imenovao Komisiju za izmjenu nastavnih programa za osnovnu i srednju školu iz predmeta **PSIHOLOGIJA***

Članovi Komisije za srednju školu:

- 1. Doc. dr. Maida Koso-Drljević, Filozofski fakultet Univerziteta u Sarajevu*
- 2. Mirjana Jovanović-Halilović, dipl. psiholog, JU Srednja medicinska škola Sarajevo*
- 3. Sandra Muratović, mr. sci psiholog, Druga gimnazija*
- 4. Đema Voloder-Nadarević, dipl. psiholog, Prva bošnjačka gimnazija*
- 5. Lejla Osmanagić, dipl. psiholog, Srednja škola metalskih zanimanja, Srednja građevinsko - geodetska škola, Srednja mašinska tehnička škola*
- 6. Lirija Kruša-Bjelošević, mr. sci. psiholog, Centar za slijepu i slabovidnu djecu i omladinu*

Uvod

Psihologija je nauka koja se bavi proučavanjem psihičkih procesa i ponašanja. Učenicima svih izbornih područja u gimnazijama Kantona Sarajevo je potrebno da usvoje osnovna znanja i razumijevanja psiholoških procesa, kako bi se mogli dalje razvijati, kako na profesionalnom tako i na ličnom nivou. Neophodno je da razumiju na koji način naši psihički procesi utječu na naše ponašanje, te kako naše ponašanje utječe na naše psihičke procese. Pored toga, čovjek je društveno biće i važno je da razumije sebe, ali i druge kako bi mogao adekvatno funkcionirati. U savremenoj psihologiji teoretska znanja su neraskidivo povezana sa rezultatima brojnih istraživanja koja utječu na stvaranje novih teorija, ali i na preispitivanje već postojećih, čime se kod mladih razvija naučni pristup rješavanju problema, te kritičko mišljenje.

Napomena: Nastavnicima je za predmet Psihologija u II i III razredu gimnazije (sva izborna područja) ponuđeno 5 različitih programa, koji se međusobno razlikuju samo u posljednjoj programskoj cjelini: Primjenjena psihologija. Svaki program, unutar ove programske cjeline, nudi jednu od slijedećih oblasti: Psihologija okoliša, Zdravstvena psihologija, Metodologija istraživanja u psihologiji, Psihologija abnormalnog doživljavanja i ponašanja, te Organizacijska psihologija. Nastavnik će se, prema interesovanjima učenika svakog odjeljenja pojedinačno, na početku školske godine opredijeliti za jedan od pet navedenih programa.

I. NASTAVNI PROGRAM

NASTAVNI PREDMET: PSIHOLOGIJA

Razred: III

Sedmično sati: 2

Godišnje sati: 70

CILJ: Upoznavanje učenika s osnovnim psihološkim pojmovima i naučnim objašnjenjima psihičkih procesa kod čovjeka, s ciljem razumijevanja ponašanja, uz korištenje njima bliskih i razumljivih praktičnih primjera iz svakodnevnog života.

ZADACI NASTAVE SU:

- Sticanje osnovnih saznanja i uvida u savremeni pristup naučnom objašnjenju psihičkog života čovjeka.
- Upoznavanje i razumijevanje karakteristika psihičkih procesa kod čovjeka.
- Upoznavanje učenika sa značajem unapređenja i održavanja mentalnog zdravlja.
- Upoznavanje uzroka odvijanje i posljedica čovjekovih reakcija i stjecanje znanja o načinima na koje se ponašanje može promijeniti i predvidjeti.
- Razvijanje interesovanja za psihološke spoznaje.
- Razvijanje kulture ophođenja i humanizacije rada.
- Upoznavanje s mogućnostima primjene psihologije u savremenom životu.

PREGLED PROGRAMSKIH CJELINA

Naziv programskih cjelina	Broj časova
1. Psihologija kao nauka	2 (1+1)
2. Metode i tehnike u psihologiji	4 (2+1+1)
3. Biološka psihologija	8 (4+3+1)
4. Kognitivna psihologija	15 (9+5+1)
5. Sposobnosti	4 (2+1+1)
6. Emocije i motivacija	12 (8+3+1)
7. Ličnost	5 (2+2+1)
8. Socijalna psihologija	10 (5+4+1)
9. Razvojna psihologija	3 (2+1)
10. Primijenjena psihologija: Psihologija okoliša	7 (5+2)
UKUPNO:	70 (40+23+7)

PROGRAMSKI SADRŽAJI

- 1. PSIHOLOGIJA KAO NAUKA** **2 (1+1)**
- Početak psihologije
 - Grane psihologije
 - Psihologija kao i prirodna i društvena nauka; Psihologija kao eksperimentalna nauka. Razlika između naučnog i laičkog pristupa
 - Odnos psihologije i drugih nauka; Razlike između psihologije, psihijatrije i psihoterapije
- 2. METODE I TEHNIKE U PSIHOLOGIJI** **4 (2+1+1)**
- Razlika između metoda i tehnika
 - Varijable u psihologiji: zavisna, nezavisna
 - Metode koje se koriste u psihologiji: eksperiment, studija slučaja, opservacija i korelacijska metoda
 - Tehnike koje se koriste u psihologiji: test, intervju, skale procjene, upitnik, anketa, projektivne tehnike, sociometrijska tehnika; Populacija i uzorak
 - Vježba: na jednom poznatom istraživanju odrediti korištenu metodu, tehnike, izdvojiti rezultate i interpretaciju rezultata
- 3. BIOLOŠKA PSIHOLOGIJA** **8 (4+3+1)**
- Građa neurona: sinapsa, uloga neurotransmitera: acetilholin, serotonin, dopamin
 - Periferni nervni sistem: motorička i senzorna nervna vlakna
 - Centralni nervni sistem, lokalizacija funkcija
 - Autonomni nervni sistem i žlijezde s unutrašnjim lučenjem
 - Hormoni i njihov utjecaj na psihičke procese
 - Vježba: Utjecaj okoline na funkciju mozga
- 4. KOGNITIVNA PSIHOLOGIJA** **15 (9+5+1)**
- Osjeti; Vrste osjeta, karakteristike osjeta: modalitet, intenzitet, trajanje osjeta; Adaptacija i paosjet
 - Percepcija; Osnovni faktori, objektivni i subjektivni, koji utječu na percepciju; Iluzije, halucinacije
 - Pažnja, obim, intenzitet, fluktuacija
 - Učenje, osnovne vrste učenja, kako uspješno učiti
 - Pamćenje, faze pamćenja: senzorno, kratkoročno i dugoročno; vrste dugoročnog pamćenja: eksplicitno / deklarativno, epizodičko i semantičko, implicitno / nedeklarativno, proceduralno i emotivno pamćenje; Pouzdanost pamćenja, pouzdanost svjedočenja; Zaboravljanje: najčešći razlozi zaboravljanja; Poremećaji pamćenja: amnezija, hipomnezija, hiperamnezija i paramnezija
 - Mišljenje i vrste mišljenja: konkretno, apstraktno, induktivno, deduktivno, kritičko, stvaralačko; Faze rješavanja problema, fiksacija i druge prepreke; Konvergentno i divergentno mišljenje; Poremećaji mišljenja, formalni i sadržajni.
 - Vježba: mjerenja obima kratkoročnog pamćenja
- 5. SPOSOBNOSTI** **4 (2+1+1)**
- Sposobnosti i vrste sposobnosti

- Inteligencija, opći i specifični faktori inteligencije; Brzina i jačina inteligencije, fluidna i kristalizovana inteligencija
- Kreativnost; Povezanost inteligencije i kreativnosti i konvergentnog i divergentnog mišljenja
- Mjerenje inteligencije i kreativnosti, mjerne karakteristike testova
- Vježba: kreativnost

6. EMOCIJE I MOTIVACIJA

12 (8+3+1)

- Osnovne i složene emocije; Utjecaj percepcija na javljanje emocija.
- Intenzitet i trajanje emocija; Fiziološka osnova emocija; Poligraf; Empatija
- Schachter-Singerova teorija emocija
- Kontrola emocija, praktične tehnike samokontrole, humor, distrakcija kako bi se izbjegao afekt
- Stres, izvor stresa, adekvatni načini suočavanja sa stresom
- Frustracije, izvori frustracija; Tolerancija na frustracije i posljedice frustracija; Odbrambeni mehanizmi ličnosti: kompenzacija, racionalizacija, projekcija, poricanje, pomjerenje, regresija, represija; Zreli i nezreli mehanizmi, humor i altruizam
- Vrste motivacije, intrinzična i ekstrinzična; Vrste motiva i potreba; Motivacioni ciklus
- Afektivni poremećaji: depresivni i bipolarni; Anksiozni poremećaji: fobije, GAP, PTSP, panični napadi, OKP
- Vježba: facijalna ekspresija emocija, prepoznavanje odbrambenih mehanizama, Maslovljeva teorija motivacije

7. LIČNOST

5 (2+2+1)

- Ličnost, crte i tipovi ličnosti; Razvoj ličnosti; Ispitivanje crta ličnosti
- Teorije ličnosti: psihoanalitička, bihejvioralna, socijalno-kognitivna i humanistička
- Temperament i karakter
- Vježba: igranje uloga

8. SOCIJALNA PSIHOLOGIJA

10 (5+4+1)

- Predmet socijalne psihologije, socijalna grupa, struktura socijalne grupe: uloge i norme
- Stavovi, kognitivna disonanca; Predrasude i stereotipi, nastanak i razvoj; Borba protiv predrasuda, diskriminacija
- Pokoravanje autoritetu; Atribucijska teorija, greške u atribuciji, fundamentalna atribucijska greška
- Socijalni utjecaj: socijalna facilitacija, socijalna interferencija, difuzija odgovornosti, socijalno besposličarenje, socijalni pritisak, konformizam
- Prosocijalno ponašanje, agresivnost
- Vježba: asertivna komunikacija, nenasilno rješavanje sukoba

9. RAZVOJNA PSIHOLOGIJA

3 (2+1)

- Predmet razvojne psihologije
- Kognitivni, emocionalni i socijalni razvoj djeteta
- Roditeljstvo i planiranje porodice

10. PRIMIJENJENA PSIHOLOGIJA:

Psihologija okoliša

7 (5+2)

- Okolinski stresori; Buka: izvori buke, negativni efekti na socijalno ponašanje i utjecaj na djecu i odrasle; Gustoća naseljenosti i prenaseljenost: utjecaj na zdravlje, prosocijalno ponašanje i radni učinak; Prevencija i mehanizmi suočavanja
- Prirodne i tehnološke katastrofe, obilježja i posljedice prirodne katastrofe; Psihološka prevencija i intervencija
- Lični prostor i vrste teritorija; Okupacija ličnog prostora, utjecaj na ponašanje
- Utjecaj arhitektonskih rješenja na ponašanje i zdravlje; Obnova i izgradnja životnog prostora.

ISHODI:

- Razumijevanje i razlikovanje pristupa naučne psihologije i popularne psihologije.
- Razumijevanje metodologije psihološkog istraživanja, kao naučnog načina provjere i razvoja psiholoških spoznaja.
- Usvajanje i razumijevanje osnovnih informacija o biološkoj, kognitivnoj, socijalnoj psihologiji i psihologiji sposobnosti, emocija i motivacije, karakteristika ličnosti i razvojne psihologije.
- Usvajanje, prepoznavanje i korištenje psihološke terminologije u komunikaciji u svakodnevnim životnim situacijama.
- Praktična primjena teorijskih spoznaja psihologije u razumijevanju i tumačenju ponašanja individue, psihičkih procesa i stanja.
- Razmijevanje multidisciplinarnog pristupa u objašnjavanju ponašanja individue s aspekta bioloških, informacionih, prirodnih i društvenih nauka.
- Sposobnost kritičkog evaluiranja psihičkih procesa.
- Sposobnost analiziranja i kritičkog evaluiranja tačnosti zaključaka izvedenih tokom psiholoških istraživanja.
- Vještine analiziranja i interpretacije ponašanja individue. laganje, submisivnost i dr.
- Vještine uočavanja bioloških, situacionih, okolinskih, te ličnih faktora u interpretaciji ponašanja individue.
- Uočavanje psiholoških razlika među individuama i razvoj poštovanja i tolerancije.
- Razvoj viših oblika mišljenja, kritičkog mišljenje putem predviđenih vježbi.
- Razvijanje vještina asertivne komunikacije, timskog rada i drugih poželjnih oblika ponašanja.
- Razvoj vještina argumentovanja i diskutovanja o različitim ambivalentnim psihološkim pitanjima.

UPUTA ZA REALIZACIJU PROGRAMA:

Realizacija programa zasniva se na umješnosti predavača da vođenjem putem posmatranja, vježbanja i uvažavanja/usvajanja, učenike uvede u osnovne pojmove iz predmeta psihologija. Omjer časova planiranih za obradu i časova drugih oblika rada, od ponavljanja i sistematizacije do vježbi, omogućava usvajanje i primjenu nastavnih sadržaja. U realizaciji i relaciji sa sadržajima drugih predmeta realizator će sam procjeniti i staviti naglasak na pojedine sadržaje, čime će se olakšati međusobno povezivanje i dopunjavanje unutar

nastavnog procesa. Učenici će putem vježbi i praktično ovladati pojedinim nastavnim sadržajima.

PROFIL I STRUČNA SPREMA NASTAVNIKA:

- odsjek pedagogija i psihologija
 - a) VII stepen profesor pedagogije i psihologije,
 - b) II ciklus bolonjskog visokoobrazovnog procesa – magistar pedagogije i psihologije;
- odsjek psihologija
 - a) VII stepen diplomirani psiholog i položena pedagoško-psihološka i metodičko-didaktička grupa predmeta,
 - b) II ciklus bolonjskog visoko-obrazovnog procesa – magistar psihologije i položena pedagoško-psihološka i metodičko-didaktička grupa predmeta.

II. NASTAVNI PROGRAM

Naziv programske cjeline	Broj časova
10. Primijenjena psihologija: Zdravstvena psihologija	7 (5+2)

10. PRIMIJENJENA PSIHOLOGIJA: Zdravstvena psihologija **7 (5+2)**

- Stres i fiziologija stresa, GAS model; Lazarus, izvori stresa; Stres menadžment, psihološke i biomedicinske tehnike; Prevencija stresa
- Bol, teorije i vrste bola, kontrola bola: psihološke, medicinske i alternativne tehnike
- Odnos između ljekara i pacijenta, unapređenje komunikacije, verbalna i neverbalna komunikacija; Zloupotreba zdravstvene brige, odgađanje ljekarskog tretmana, hipohondrija, Minhauzen sindrom.
- Promocija zdravlja i prevencija bolesti; strategije promocije: zasnovana na strahu, informacijama, Jel model komunikacije; Promocija u školama, na radnim mjestima i životnim zajednicama; Promjena zdravstvenih navika adolescenata.

III. NASTAVNI PROGRAM

Naziv programske cjeline	Broj časova
10. Primijenjena psihologija: Metodologija istraživanja u psihologiji	7 (5+2)

10. PRIMIJENJENA PSIHOLOGIJA: Metodologija istraživanja u psihologiji 7 (5+2)

- Eksperimentalno istraživanje
- Nezavisna i zavisna varijabla; kontrolisane i nekontrolisane varijable; operacionalizacija varijabli
- Etika u psihološkim istraživanjima
- Pouzdanost, valjanost, osjetljivost
- Obrada rezultata, deskriptivna statistika
- Interpretacija rezultata
- Ponavljanje jednostavnog eksperimenta, već provedenog u psihologiji: Stroop ili Loftus i Palmer; Provođenje eksperimenta u odjeljenju; Obrada rezultata, diskusija i interpretacija rezultata

IV. NASTAVNI PROGRAM

Naziv programske cjeline	Broj časova
10. Primijenjena psihologija: Psihologija abnormalnog doživljavanja i ponašanja	7 (5+2)

10. PRIMJENJENA PSIHOLOGIJA:**Psihologija abnormalnog doživljavanja i ponašanja 7 (5+2)**

- Normalnost, nenormalnost, problem valjanosti dijagnoze (Rosenhan)
- Kriteriji prema kojima se određeno stanje smatra smetnjom i / ili poremećajem (DSM-V)
- Četiri grupe psihičkih poremećaja: Anksiozni poremećaji (fobije, opsesivno-kompulzivni poremećaj, posttraumatski stresni poremećaj-PTSP, panični poremećaj, generalizirani anksiozni poremećaj-GAP); Poremećaji raspoloženja: veliki depresivni poremećaj, bipolarni poremećaj; Poremećaji ličnosti: npr. antisocijalni poremećaj ličnosti, granični poremećaj ličnosti, paranoidni poremećaj ličnosti; Psihотиčni poremećaji: shizofrenija, sumanutni poremećaj, shizoafektivni poremećaj
- Psihički poremećaj: etiologija, prevalenca, tok poremećaja, simptomi, preporučena terapija: psihoterapija i/ili farmakoterapija i prognoza

V. NASTAVNI PROGRAM

Naziv programske cjeline	Broj časova
10. Primijenjena psihologija: Organizacijska psihologija	7 (5+2)

10. PRIMJENJENA PSIHOLOGIJA: Organizacijska psihologija 7 (5+2)

- Motivacija za rad: teorija potreba (Maslow), kognitivne teorije (Vroom), motivatori rada, unutrašnji i vanjski
- Vodstvo i menadžment: stilovi upravljanja
- Ponašanje u grupama i organizacijama: grupne uloge; donošenje odluka; konflikti u grupi
- Zadovoljstvo poslom: mjerenje zadovoljstva; stavovi o radu: izbjegavanje, odsustva; uslovi rada: fizički, psihološki, mobbing, sigurnost na radu: smanjenje nezgoda, kampanje za promociju sigurnosti.