

# Lektionsplanering

**Årskurs:** Gymnasiet

**Ämne:** Filosofi 1

**Tema:** Existentialism och psykologi

## Koppling till styrdokument

### Centralt innehåll

Undervisningen ska behandla samband mellan filosofiska teorier, särskilt existentialism, och hur dessa teorier påverkar vår förståelse av mänskligt beteende, identitet och mental hälsa. Ämnet berör också existentiella frågor kopplade till den psykologiska dimensionen av livet.

### Kunskapskrav

Eleven redogör för och diskuterar översiktligt och med enkla argument hur filosofiska teorier, som existentialism, relaterar till mänsklig psykologi och beteende, samt visar förståelse för centrala psykologiska begrepp och teorier.

## Lärlarledda instruktioner

### Introduktion till existentialism i psykologin (10 min)

Förklara hur existentialismen har påverkat psykologiska teorier och terapier, särskilt humanistisk psykologi.

Diskutera koncepten om självständighet, autenticitet och individuell ansvarighet.

Använd exempel på kända psykologer, såsom Viktor Frankl och Carl Rogers.

### Diskussion om existentiella frågor och mental hälsa (15 min)

Låt eleverna diskutera frågor om mening och identitet i relation till psykisk hälsa.

Ställ frågor som: Hur kan brist på mening påverka psykisk hälsa?

Ge eleverna tid att reflektera och dela sina tankar i mindre grupper.

### **Genomgång av existentiella terapier (10 min)**

Presentera kortfattat olika existentiella terapiformer, såsom logoterapi och existencespsykologi.

Diskutera hur dessa terapier syftar till att hjälpa individer att hantera existentiella kriser.

Ge konkreta exempel på tekniker som används i dessa terapier.

### **Praktisk övning: Reflektion över egen identitet (10 min)**

Be eleverna att skriva ner tre frågor som berör deras egen känsla av mening och identitet.

Låt dem reflektera enskilt och sedan diskutera i par.

Betona vikten av ärlighet och öppenhet i dessa reflektioner.

### **Sammanfattning och frågor (5 min)**

Sammanfatta dagens huvudpunkter och öppna upp för diskussion.

Be eleverna att fundera över hur psykologiska varit en del av deras egen existentiella reflektion.

## **Aktivitet**

Eleverna ska skriva en kort personlig reflektion (200-300 ord) om en gång de känt sig osäkra på sin identitet eller sina val och hur dessa känslor påverkade deras psykiska välbefinnande. Denna aktivitet ger en direkt koppling till dagens ämne och uppmuntrar personlig reflektion.

## **Beräknad tidsåtgång:**

15 minuter

## **Exit-ticket**

1. Hur förklarar existentialismen människors psykiska hälsa?

Svar: Existentialismen ser bristen på mening och autenticitet som faktorer som kan påverka vårt psykiska välbefinnande.

2. Vad är logoterapi?

Svar: Logoterapi är en form av terapi som fokuserar på att hjälpa individer att hitta mening och syfte i sina liv.

3. Vilka existentiella frågor kan påverka vår psykiska hälsa?

Svar: Frågor om meningen med livet, identitet, val och ansvar kan påverka vårt psykiska välbefinnande.

4. Nämn en känd psykolog som influerats av existentialism.

Svar: Viktor Frankl är en känd psykolog som influerats av existentialism.

5. Hur kan personlig reflektion kring identitet bidra till psykisk hälsa?

Svar: Genom att reflektera och förstå sina egna känslor och val kan individer skapa en bättre känsla av mening och kontroll över sina liv.

## Hemläxa

Eleverna ska läsa en artikel eller ett kapitel om existentiell psykologi och skriva en sammanfattning på 300 ord där de förklarar centrala idéer och hur de relaterar till vad som diskuterats under lektionen.

## Fördjupningsuppgift

Elever med ambition att nå högsta betygsnivå ska skriva en uppsats (1000-1500 ord) som analyserar inverkan av existentialism på psykologisk praktik och teori. Eleverna ska utforska olika terapeutiska metoder och jämföra dem med traditionella psykologiska teorier och beskriva hur dessa perspektiv speglar mänsklig existens.

## Förslag för nästa lektion

Tema: Existentialism och etik

Denne lektion ska utforska hur existentialismen påverkar frågor om moral och etik, och hur individer kan skapa sin egen moraliska kod i en värld där traditionella värderingar ifrågasätts. Denna lektion är relevant då den bygger vidare på teman av ansvar och individens frihet som diskuterats under tidigare lektioner. Den ger också eleverna möjlighet att koppla ihop filosofiska idéer med etiska dilemman i deras eget liv och samhälle.

## Förberedelser

- Välj och förbered artiklar eller avsnitt om existentiell psykologi som kan delas ut.
- Se till att det finns utrymme för enskilda reflektioner och par-diskussioner.
- Förbered exempel på existentiella terapier och deras centrala idéer för presentation.

Tags: [Lektion](#)