

Lektionsplanering

Årskurs: Gymnasiet

Ämne eller kurs: Psykologi 1

Koppling till styrdokument

Centralt innehåll	Betygskriterium (E)
Grundläggande psykologiska begrepp och teorier samt deras tillämpning på individens utveckling, känslor och beteenden. Psykologins utveckling från historiska perspektiv till dagens tillämpningar och inriktningar. Psykologiska forskningsmetoder och hur dessa används för att förstå mänskligt beteende. Psykiska processer och socialpsykologiska aspekter, såsom hur individen påverkas av grupper och sociala sammanhang. Psykologisk kunskap för att förstå och hantera stress och konflikter i vardagen.	Eleven har grundläggande kunskaper om psykologiska begrepp och teorier och redogör översiktligt för hur dessa kan användas för att förklara mänskliga beteenden och känslor. Eleven beskriver översiktligt några forskningsmetoder som används inom psykologin. Eleven kan översiktligt beskriva hur individens beteende påverkas av sociala sammanhang och hur psykologisk kunskap kan användas för att hantera stress.

[Gy11, Psykologi 1]

Lärrarledda instruktioner

1. Introduktion till psykologins grunder (10 min)

- Diskutera vad psykologi innebär och dess betydelse.
- Presentera historiska milstolpar inom psykologin.
- Ge en översikt över centrala begrepp i psykologin.
- Förklara hur psykologiska teorier kan tillämpas i vardagen.

2. Psykologiska teorier (15 min)

- Fokusera på några centrala teorier: psykoanalys, behaviorism och kognitiv psykologi.
- Diskutera deras grundläggande antaganden och tillämpningar.
- Ge exempel på hur dessa teorier kan förklara specifika beteenden.
- Involvera eleverna genom att ställa frågor om deras tankar kring teorierna.

3. Forskningsmetoder inom psykologin (10 min)

- Introducera olika forskningsmetoder: experimentella, observationsstudier och enkäter.
- Diskutera styrkor och svagheter hos dessa metoder.
- Ge exempel på hur en viss metod kan användas för att svara på psykologiska frågor.
- -Förklara vikten av etiska överväganden i psykologisk forskning.

4. Socialpsykologi och dess påverkan (15 min)

- Diskutera hur grupper påverkar individens beteende.
- Ge exempel på socialpsykologiska experiment och deras resultat.
- Reflektera över hur sociala normer och kulturella faktorer formar våra känslor och beteenden.
- Inkludera diskussion kring hur vi kan använda denna kunskap för att hantera konflikter.

Ämnesinnehåll

Här listas viktig kunskap och ämnesinnehåll som eleverna behöver känna till eller lära sig i undervisningen.

- **Psykologins historia:** Utvecklingen av psykologi som vetenskap, från antikens filosofer till moderna tillämpningar.
- **Psykologiska begrepp:** Grundläggande termer såsom beteende, känslor, perception och kognition, varför de är viktiga för förståelsen av mänskligt beteende.
- **Forskningsmetoder:** Olika sätt att bedriva psykologisk forskning och vikten av metodologisk rigor för att dra korrekta slutsatser.
- **Socialpsykologi:** Hur individens beteende påverkas av gruppdynamik, konformitet och sociala normer.
- **Stresshantering:** Strategier för att hantera stress och emotionell belastning i det dagliga livet.

Ordkollen

Ord	Förklaring	Etymologi
Behaviorism	En psykologisk inriktning som fokuserar på observerbart beteende.	Från engelska "behavior", som betyder beteende.
Psykologi	Läran om människans beteende och mentala processer.	Från grekiska "psyche" (själ) och "logos" (kunskap).
Kognition	Processen av att förstå och bearbeta information.	Från latin "cognitio" (kunskap).

Diskussionsfrågor

- A. Vilka faktorer anser ni påverkar vårt beteende mest, individuella egenskaper eller vår sociala omgivning? Ge exempel.
- B. Hur kan kunskap om psykologiska teorier hjälpa oss i vårt dagliga liv?
- C. Diskutera om och hur förändringar i samhället kan påverka våra känslor och beteenden. Ge konkreta exempel.

Aktivitet

Planera en klassaktivitet där eleverna får genomföra ett eget socialpsykologiskt experiment, som att observera och dokumentera gruppdynamik i en föreskriven situation. De kan arbeta i små grupper för att diskutera och analysera sina resultat, och sedan presentera sina fynd för klassen. Detta ger en praktisk tillämpning av det de har lärt sig om socialpsykologi och forskningsmetoder.

Exit-ticket

Frågor	Svar
1. Vad innebär psykologi?	Studiet av människans beteende och mentala processer.
2. Vilka är de tre huvudperspektiven inom psykologin?	Psykodynamiskt, behavioristiskt och kognitivt.
3. Hur påverkar sociala normer våra beteenden?	De definierar vad som anses acceptabelt inom en grupp.
4. Vilka metoder används inom psykologin för forskning?	Experiment, fallstudier och observationer.
5. Vad är stresshantering?	Strategier och tekniker för att hantera stressiga situationer.
6. Vilken inverkan har kultur på psykologiska fenomen?	Kulturen formar våra värderingar, normer och beteenden.
7. Vad innebär begreppet kognition?	Det hänvisar till mentala processer såsom tänkande och minne.
8. Hur kan vi tillämpa psykologisk kunskap i vardagen?	Genom att förstå våra känslor och beteenden bättre samt hur vi interagerar med andra.

Hemuppgift

Ge eleverna en uppgift att skriva en reflekterande uppsats om hur psykologisk kunskap kan appliceras i deras liv. De ska ge exempel på situationer där de själva har upplevt stress och beskriva hur denna kunskap har hjälpt dem att hantera det. Uppsatsen ska vara cirka 2 sidor, A4-format,

och skriven i ett klart och tydligt språk.

Citat

“Den som är medveten om sin inre verklighet kan forma sin yttre verklighet.” – Carl Jung, 1940. Detta citat visar vikten av självinsikt och hur förståelsen för vårt psykologiska välbefinnande kan påverka vårt yttre liv.

Tags: [Lektion](#)