

Lektionsplanering

Årskurs: Gymnasiet

Ämne: Psykologi 1

Tema: Introduktion till psykologiska begrepp och teorier

Koppling till styrdokument

Centralt innehåll	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.
Betygskriterium (E)	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]

Lärlädda instruktioner

1. Introduktion till psykologiska perspektiv (10 min)

- Förklara vad psykologi innebär och dess betydelse.
- Ge exempel på olika psykologiska perspektiv såsom kognitiv psykologi och behaviorism.
- Diskutera hur dessa perspektiv har utvecklats över tid.
- Ställ öppna frågor för att engagera eleverna i diskussionen.

2. Fördjupning i känslor och beteenden (15 min)

- Definiera känslor och beteenden inom psykologin.
- Ge exempel på hur känslor påverkar beteenden i olika situationer.
- Presentera teorier kopplade till känslor, som exempelvis James-Lange

teori.

- Be eleverna ge egna exempel på känslor och hur dessa kan påverka beslut.

3. Psykologiska forskningsmetoder (15 min)

- Introducera olika forskningsmetoder som används inom psykologin, såsom experiment, observation och enkätstudier.
- Diskutera fördelar och nackdelar med varje metod.
- Ge exempel på studier som har genomförts med de olika metoderna.
- Fråga eleverna om de kan tänka sig experimentera med egna tankar om psykologiska fenomen.

4. Självreflektion och avslutning (10 min)

- Be eleverna reflektera över sina egna känslor och beteenden utifrån föreläsningen.
- Diskutera vikten av självkännedom i psykologiskt sammanhang.
- Ge en sammanfattning av vad de lärt sig under lektionen.

Ämnesinnehåll

Här listas viktig kunskap och ämnesinnehåll som eleverna behöver känna till eller lära sig i undervisningen. Försök se till att allt nedan tas upp på lektionen eller följs upp på andra sätt.

- **Psykologi och samhälle:** Förstå psykologins roll i samhället och hur den tillämpas inom olika områden, som utbildning, vård och arbete.
- **Känslor:** Definiera vad känslor är och diskutera deras biologiska, psykologiska och sociala aspekter.
- **Beteende:** Analysera hur och varför människor beter sig på olika sätt i olika miljöer.
- **Forskningsmetoder:** Lär dig om vikten av evidensbaserad praktik inom psykologin.
- **Stresshantering:** Diskutera psykologiska verktyg för att hantera stress och konflikter.

Ordkollen

Ord	Förklaring	Etymologi
Psykologi	Vetenskapen om beteenden, känslor och mentala processer.	Från grekiska "psyche" (själen) och "logos" (lära).
Känsla	En subjektiv upplevelse som ofta är kopplad till emotionella reaktioner.	Från latin "sentire" (att känna).

Beteende	De handlingar och reaktioner ett individer utför, ofta en respons på yttre stimuli.	Från latin "behaviour" (att uppföra sig).
Forskning	Systematisk insamling och analys av data för att förstå fenomen.	Från latin "frangere" (att bryta) i betydelsen att bryta ny mark.

Diskussionsfrågor

- A. Hur kan förståelse för psykologiska begrepp hjälpa oss att hantera våra känslor bättre?
- B. På vilket sätt kan samhällsnormer påverka våra beteenden och känslor?
- C. Vilka metoder är mest effektiva för att hantera stress enligt psykologin?

Aktivitet

Eleverna delas in i små grupper och får i uppdrag att diskutera ett specifikt psykologiskt fenomen, som stresshantering eller grupptryck. Varje grupp ska skapa en kort presentation där de argumenterar för sina åsikter och även ger exempel på verkliga situationer där dessa fenomen kan observeras. Presentationerna ska hålla en minimulängd på 5 minuter och gärna inkludera en diskussion med klassen.

Exit-ticket

Fråga

Vad är psykologi?

Nämn en teori inom psykologin.

Hur kan känslor påverka beteenden?

Vad är stress?

Nämn en metod för stresshantering.

Kortfattat: Vad innebär socialpsykologi?

Vad är en forskningsmetod?

Hur påverkar arv och miljö människans beteende?

Svar

Psykologi är vetenskapen om beteenden och mentala processer.

Behaviorism är en teori som fokuserar på observerbara beteenden.

Känslor kan påverka våra beslut och handlingar i situational context.

Stress är en reaktion på utmanande eller hotande situationer.

Mindfulness är en metod som kan hjälpa till att hantera stress.

Studiet av hur individer påverkas av och interagerar med andra.

Tekniken för insamling och analys av data inom psykologin.

Arv och miljö samverkar för att forma individens beteende och personlighet.

Hemuppgift

Eleverna får i uppgift att skriva en reflektion där de kopplar ett psykologiskt begrepp de lärt sig under lektionen till en personlig erfarenhet. Reflektionen ska vara minst en A4-sida lång och inkludera exempel från både litteratur och egna upplevelser av begreppets tillämpning. Hemuppgiften syftar till att öka förståelsen för hur psykologiska teorier kan observeras i det dagliga livet.

Citat

“Känsla och rationellt tänkande är inte motpoler, de är samarbetsparter.”
- Daniel Kahneman, 2011. Detta citat påminner oss om att både känslor och rationellt tänkande spelar viktiga roller i våra beslut och beteenden, en central aspekt i psykologisk förståelse.

Tags: [Lektion](#)