

# Lektionsplanering

**Årskurs:** Gymnasiet

**Ämne eller kurs:** Psykologi 1

**Tema:** Människans beteende och psykologiska processer

## 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 psykologiska begrepp (15 min)

- Diskutera kort vad psykologi handlar om.
- Gå igenom centrala begrepp som känsla, beteende och psykologiska teorier.
- Tillför perspektiv på hur dessa begrepp kan tillämpas i vardagen.
- Fråga eleverna om de har exempel på situationer där dessa begrepp är relevanta.

### 2. Genomgång av forskningsmetoder i psykologi (15 min)

- Presentera olika forskningsmetoder som används inom psykologi.
- Diskutera styrkor och svagheter med varje metod.
- Ge exempel på studier som har genomförts med hjälp av dessa metoder.

- Sammanfatta hur forskning kan påverka förståelsen av mänskligt beteende.

### 3. Gruppdiskussion om påverkan från sociala sammanhang (10 min)

- Dela in klassen i grupper och ge dem påståenden kring social påverkan.
- Uppmuntra grupperna att diskutera och ge exempel.
- Avsluta med att varje grupp får dela med sig av sina diskussioner.
- Reflektera kring insikterna från diskussionerna.

### 4. Sammanfattning och avslutning (10 min)

- Sammanfatta dagens lektion.
- Fråga om det är några oklarheter kvar.
- Berätta om nästa lektion och vilken koppling den har till dagens material.
- Avsluta med att ge eleverna möjlighet till frågor.

## 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.

- **Historisk perspektiv på psykologi.** Eleverna får lära sig om hur psykologins grunder skapades och utvecklades över tid, med fokus på psykoanalys och behaviorism.
- **Olika psykologiska perspektiv.** Genomgång av de huvudsakliga perspektiven inom psykologi: biologiskt, kognitivt och socialpsykologiskt.
- **Psykologiska forskningsmetoder.** En förståelse för hur psykologiska undersökningar utförs och hur resultaten tolkas är centralt i lärandet.
- **Känslor och beteenden.** Hur känslor påverkar våra beslut och beteenden i vardagen diskuteras samt hur psykologi kan ge verktyg för att hantera dem.
- **Stresshantering.** Praktiska strategier och teoretiska modeller för hur man kan hantera stress och konflikter i människors liv.

## Ordkollen

| Ord       | Förklaring                                           | Etymologi                                                                       |
|-----------|------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|
| Psykologi | Studiet av människans beteenden, känslor och tankar. | Ordets ursprung är grekiska där "psyche" betyder själ och "logos" betyder lära. |

|                 |                                                                        |                                                                          |
|-----------------|------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|
| Forskningsmetod | Sättet på vilket data samlas in och analyseras i psykologiska studier. | Kom från latin: "methodus", som betyder väg eller sätt.                  |
| Socialpsykologi | Studiet av hur människor påverkas av och interagerar med andra.        | Från latin: "socius" betyder sällskap.                                   |
| Känsla          | Inre tillstånd som hjälper till att motivera beteende.                 | Kommer från gammalsvenska "känna" som betyder att uppfatta eller förstå. |

## Diskussionsfrågor

- A. Hur förändras våra beteenden beroende på vilka grupper vi tillhör, och vad säger det om individens frihet?
- B. I vilken utsträckning är våra känslor ett resultat av externa faktorer snarare än interna?
- C. Hur kan vi använda vår förståelse av psykologi för att förbättra våra relationer med andra?

## Aktivitet

Eleverna delas in i grupper och får i uppdrag att genomföra en mini-forskning där de observerar ett specifikt beteende i en social situation, exempelvis hur grupper fungerar i en lek eller under en diskussion. De ska dokumentera sina observationer och förbereda en kort presentation av sina fynd för klassen. Denna aktivitet syftar till att ge en praktisk förståelse av centrala psykologiska begrepp.

## Exit-ticket

| Fråga                                                   | Svar                                                                      |
|---------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| 1. Vad är psykologi?                                    | Studiet av människans beteende, känslor och tankar.                       |
| 2. Vad är en forskningsmetod?                           | Bekräftade sätt att samla in och analysera data.                          |
| 3. Ge exempel på ett psykologiskt perspektiv.           | Kognitiv psykologi, socialpsykologi, biologisk psykologi.                 |
| 4. Hur påverkar sociala sammanhang individens beteende? | Genom normer och förväntningar som finns i olika grupper.                 |
| 5. Vad är stress?                                       | En känsla av att man inte kan hantera krav från omgivningen.              |
| 6. Vilken typ av forskning används inom psykologi?      | Experimentell, observationsstudier, enkätundersökningar.                  |
| 7. Vad är skillnaden mellan beteende och känslor?       | Beteenden är observationer av hur vi agerar, känslor är inre upplevelser. |

8. Hur kan psykologi hjälpa i vardagen?

Genom att förstå och hantera våra känslor och relationer bättre.

## Hemuppgift

Eleverna ska skriva en reflekterande text som handlar om deras personliga relation till stress och hur de hanterar denna. Texten bör vara 2-3 A4-sidor lång och innehålla konkreta exempel från deras liv kopplat till det vi har gått igenom under lektionen. De ska även reflektera över hur kunskaper från psykologi kan hjälpa dem i detta sammanhang.

## Citat

*"Man vet aldrig hur stark man är förrän att vara stark är den enda alternativet."* – Bob Marley, 1945-1981. Detta citat understryker vikten av psykologi i hanteringen av motgångar och hur vi kan hitta inre styrka i svåra situationer.

Tags: [Lektion](#)