
Psychologie für Erziehungswissenschaften und Soziale Arbeit

Annette Boeger • Mike Lüdmann

Psychologie für Erziehungswissenschaften und Soziale Arbeit



Springer

Annette Boeger
Universität Duisburg-Essen
Institut für Psychologie
Essen, Deutschland

Mike Lüdmann
Universität Duisburg-Essen
Institut für Psychologie
Essen, Deutschland

Zusätzliches Material zu diesem Buch finden Sie auf <http://www.lehrbuch-psychologie.springer.com>.

ISBN 978-3-662-62016-8

ISBN 978-3-662-62017-5 (eBook)

<https://doi.org/10.1007/978-3-662-62017-5>

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Springer

© Springer-Verlag GmbH Deutschland, ein Teil von Springer Nature 2023

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlags. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von allgemein beschreibenden Bezeichnungen, Marken, Unternehmensnamen etc. in diesem Werk bedeutet nicht, dass diese frei durch jedermann benutzt werden dürfen. Die Berechtigung zur Benutzung unterliegt, auch ohne gesonderten Hinweis hierzu, den Regeln des Markenrechts. Die Rechte des jeweiligen Zeicheninhabers sind zu beachten.

Der Verlag, die Autoren und die Herausgeber gehen davon aus, dass die Angaben und Informationen in diesem Werk zum Zeitpunkt der Veröffentlichung vollständig und korrekt sind. Weder der Verlag noch die Autoren oder die Herausgeber übernehmen, ausdrücklich oder implizit, Gewähr für den Inhalt des Werkes, etwaige Fehler oder Äußerungen. Der Verlag bleibt im Hinblick auf geografische Zuordnungen und Gebietsbezeichnungen in veröffentlichten Karten und Institutionsadressen neutral.

Planung/Lektorat: Joachim Coch, Angelika Schulz

Springer ist ein Imprint der eingetragenen Gesellschaft Springer-Verlag GmbH, DE und ist ein Teil von Springer Nature.

Die Anschrift der Gesellschaft ist: Heidelberger Platz 3, 14197 Berlin, Germany

Vorwort

Die Erkenntnisse der Psychologie sind eine wichtige Grundlage für die Arbeit im psychosozialen Feld. Sie geben Ihnen, liebe Leser*in, für Ihr professionelles Handeln Hilfestellung; die Psychologie hat nämlich umfassende Einsichten in das Verhalten und Erleben des Menschen gewonnen, welche sie beschreibt, erklärt und voraussagt. Sie fördert dadurch nicht nur das Verständnis für menschliches Verhalten, sondern gibt auch praktische Hilfen für den Umgang mit Menschen an die Hand und stellt damit für Ihre psychosoziale Arbeit wertvolles Werkzeug bereit.

Die Erforschung des Menschen geschieht aus unterschiedlichen Perspektiven: Die Psychologie betrachtet Prozesse innerhalb des Menschen wie auch den Menschen in seinen Beziehungen zu seiner Umwelt. So bezeichnet die *Entwicklungspsychologie* den Menschen als Produkt und Produzenten seiner Entwicklung, d. h. als eine Mischung aus Anlage- und Umwelteinflüssen und dem dynamischen Zusammenspiel von beidem. Darüber hinaus entwickeln sich Menschen ihr Leben lang, sie verändern sich durch die Bewältigung von Lebensereignissen und Herausforderungen. Bei der Bewältigung solcher Krisen gibt es günstige und ungünstige Strategien. Im günstigen Fall werden Krisen bewältigt, und Menschen entwickeln Ressourcen. Sie als psychosoziale Fachkraft werden aber auch mit Menschen zu tun haben, die Schwierigkeiten haben, Krisen konstruktiv zu bewältigen. Die Psychologie liefert Rüstzeug für die Krisenbewältigung. Die Psychologie beschäftigt sich auch mit dem Zusammenhang zwischen Körper und seelischem Erleben und erforscht z. B. die Frage, wie psychischer Stress die Gesundheit beeinflusst. Häufig sind Menschen wegen ihrer psychischen Krankheit in ihre gegenwärtige Situation, z. B. die Arbeitslosigkeit oder die Scheidung, geraten. Die *Klinische Psychologie* hat Verfahren entworfen, psychische Krankheiten zu diagnostizieren, und Therapien entwickelt, diese zu heilen. Sie stellt Theorien aus biologischer, psychosomatischer, neurophysiologischer, psychoanalytischer, behavioristischer, humanistischer und kognitiver Sicht über den Menschen bereit. Aus der Klinischen Psychologie stammen zahlreiche Präventions- und Interventionsprogramme, die das Ziel haben, Erziehungs- und Lebenskompetenzen zu stärken. Zu Erziehungskompetenzen gehören z. B. die Fähigkeiten, Konflikte konstruktiv und gewaltfrei zu lösen, empathisch mit sich selbst und anderen zu sein und eine wertschätzende Haltung anderen gegenüber einzunehmen. Diese sozial-emotionalen Kompetenzen sind wichtige Berufskompetenzen für Ihre spätere Arbeit. Sie werden im Kapitel über *Psychische Gesundheit* ausgeführt.

Die *Sozialpsychologie* erklärt, wie Menschen sich in sozialen Kontexten verhalten und warum sie das tun. Wichtige Fragen der Sozialpsychologie sind beispielsweise, wie Vorurteile und Diskriminierung entstehen, unter welchen Bedingungen sich Menschen hilfsbereit verhalten, welche Kontextmerkmale dazu beitragen, dass sie autoritätshörig sind, unter welchen Bedingungen sie gewalttägiges Verhalten nachahmen, wie konformes Verhalten entsteht und vieles mehr. Allem menschlichen Verhalten liegen umfangreiche Lernprozesse zugrunde. Sie erklären, wie Verhalten gelernt wurde, welche Gefühle und Gedanken damit einhergehen und wie man Verhalten auch wieder verlernen kann. Was treibt menschliches Handeln an, welche Motivationslagen lassen sich unterscheiden, und wie wird das alles vom Gehirn gesteuert? Dieses psychologische Grundlagenwissen finden Sie im Kapitel zur *Kognitiven Psychologie* und *Psychosomatik*.

Aus diesen für Sie relevanten Fachdisziplinen haben wir relevante Theorien und Befunde für Ihren Beruf zusammengestellt. Das Auswahlkriterium der Relevanz sowie die Devise des „Weniger ist mehr“ widersprechen dem Ziel der Vollständigkeit. Wir finden es sinnvoller, Denk- und Handlungsweisen der Psychologie exemplarisch anhand einiger weniger zentraler Theorien ausführlicher darzustellen, anstatt eine Vielzahl von Theorien in Kürze zu streifen. Den Bezug der jeweiligen Theorie zur beruflichen Arbeit erläutern wir unter dem Stichwort „Berufsrelevanz“. Auch zahlreiche Beispiele aus dem Berufsleben sollen die Anwendung psychologischer Erkenntnisse auf den Berufsalltag verdeutlichen. Natürlich grübelt man bei der Auseinandersetzung mit psychologischen Themen darüber nach, was diese mit einem selbst zu tun haben. Unter dem Stichwort „Übung“ haben wir dazu kleine Vorschläge zur Selbstreflexion eingefügt. Nicht zuletzt ist die Psychologie eine empirische Wissenschaft, d. h. sie hat viele Erkenntnisse aus Experimenten gewonnen und auf dieser Basis Theorien entworfen. Einige ausgewählte Experimente lernen Sie in den „Exkursen“ kennen. Die Exkurse dienen auch dazu, den Horizont zu erweitern: In ihnen werden z. B. Präventionsprogramme vorgestellt oder kulturelle Werthaltungen verglichen. Alle wichtigen Begriffe werden unter dem Begriff „Definition“ erklärt. „Merksätze“ ergänzen die Definitionen mit prägnanten Schlagworten und weisen kritisch oder ergänzend auf Anwendungsmöglichkeiten der geschilderten Theorien hin. „Zusammenfassungen“ und „Aufgaben“ am Ende der einzelnen Kapitel dienen der eigenen Lernkontrolle. Weitere Materialien inklusive der Antworten finden Sie unter www.lehrbuch-psychologie.springer.com.

Wundern Sie sich nicht, wenn Ihnen dieselben grundlegenden psychologischen Konzepte mehrfach in diesem Buch begegnen. Konzepte und Theorien wie etwa das Empathiekonzept, das Konzept der gelernten Hilflosigkeit, der Selbstwirksamkeit oder der Attribution können unter unterschiedlichen Perspektiven betrachtet werden: als theoretisches Modell im Grundlagenkapitel Kognitive Psychologie und Psychosomatik und in ihrer Relevanz für die Anwendung im Berufsleben in den übrigen Kapiteln.

Unsere Leserschaft besteht aus Frauen, Männern und nichtbinären Menschen. Dem tragen wir durch die entsprechende Schreibweise Rechnung.

Abschließend möchten wir uns herzlich bedanken für die wertvolle Unterstützung: Bei Frau Sabrina Hilz, die alle Tabellen und Abbildungen verfasste und ihre Kreativität bei der

Entwicklung von Cartoons zeigte. Bei Frau Gitta Winhuysen, die uns beim Korrekturlesen und beim Layout unterstützte. Bei Herrn Coch, Frau Danziger und Frau Dr. Schulz vom Springer Verlag, die uns mit Rat und Tat und Geduld zur Seite standen. Herzlichen Dank!

Bonn, Deutschland
Essen, Deutschland

Annette Boeger
Mike Lüdmann

Inhaltsverzeichnis

1	Entwicklungspsychologie	1
1.1	Grundlagen und Konzepte	2
1.1.1	Entwicklung als Stufenfolge	3
1.1.2	Entwicklung als Reifung und Reifestand	6
1.1.3	Entwicklung durch die Nutzung sensibler Phasen bzw. Zeitfenster	7
1.1.4	Entwicklung durch Erziehung und Sozialisation	9
1.1.5	Entwicklung als lebenslanger Prozess	10
1.2	Anlage und Umwelt	13
1.2.1	Anlagen	13
1.2.2	Umwelt	15
1.2.3	Das Zusammenspiel von Anlage und Umwelt	15
1.3	Das Konzept der Entwicklungsaufgaben	19
1.3.1	Was ist eine Entwicklungsaufgabe?	19
1.3.2	Entwicklungsaufgaben-Modelle	21
1.4	Bindungsaufbau: eine Entwicklungsaufgabe der frühen Kindheit	26
1.4.1	Frühe Kindheit aus sozial-emotionaler Perspektive: Die differenzierte Interaktion zwischen Kind und Eltern	27
1.4.2	Das erste Lebensjahr: Abhängigkeit und Bindungswunsch	29
1.4.3	Der Aufbau von Bindung	32
1.4.4	Der Beitrag der Bezugsperson: Feinfühligkeit	35
1.4.5	Auswirkungen frühkindlicher Bindungsstile im Lebenslauf	37
1.4.6	Die Rolle des Vaters als „andere“ Bindungsperson	40
1.4.7	Bindungsstörungen als Ausdruck und Folge familiärer Misshandlung und Vernachlässigung	41
1.5	Die Auseinandersetzung mit dem Körper: eine Entwicklungsaufgabe des Jugendalters	43
1.5.1	Die Bedeutung der körperlichen Entwicklung	43
1.5.2	Der Körper, ein wichtiger Teil der Identität	44

1.5.3	Die pubertäre Reifeentwicklung bei Jungen und Mädchen.....	45
1.5.4	...und die (Un)zufriedenheit damit	46
1.5.5	Körpererleben und Selbstwert	48
1.5.6	Körpererleben und Depression	48
1.5.7	Körpererleben und soziokulturelle Einflüsse: Medien, Eltern, Peers	48
1.5.8	Zentrale Faktoren der Verursachung von Essstörungen.....	49
1.5.9	Körpererleben und Sport: Sport als Ausweg?	51
1.6	Das Erwachsenenalter	52
1.6.1	Auf dem Weg zum Alter: das frühe und mittlere Erwachsenenalter	52
1.7	Die Kompensation von Defiziten als Entwicklungsaufgabe des Alters.....	56
1.7.1	Theorien zum Alter	60
1.7.2	Der Umgang mit Gewinnen und Verlusten	61
1.7.3	Erfolgreiches Altern.....	62
1.7.4	Strategien erfolgreichen Alterns: Optimierung durch Selektion mit Kompensation	64
1.7.5	Daseinsthemen und Lebenslagen im Alter.....	64
2	Allgemeine Psychologie (Kognition, Emotion, Motivation)	69
2.1	Ansätze der Allgemeinen Psychologie.....	69
2.1.1	Der Mensch als Verhaltenssystem	69
2.1.2	Der Mensch als Computersystem	75
2.1.3	Der Mensch als biologisches System.....	78
2.2	Wahrnehmung und Heuristiken	86
2.2.1	Die Relativität der Wahrnehmung	86
2.2.2	Gestaltpsychologie.....	89
2.2.3	Klassifikation – die Welt in Schubladen	92
2.2.4	„Fallen“ der Wahrnehmung (anderer Personen)	94
2.2.5	Heuristiken.....	97
2.3	Aufmerksamkeit.....	102
2.3.1	Aufmerksamkeit: eine begrenzte Ressource	103
2.3.2	Aufmerksamkeitslenkung	107
2.3.3	Ablenkungen und Aufmerksamkeitsdefizite	108
2.4	Emotionen und sozial-emotionale Kompetenz	110
2.4.1	Emotionen und sozial-emotionale Kompetenzen	111
2.4.2	Angst	117
2.4.3	Ärger und Wut	119
2.4.4	Schuld und Scham	121
2.4.5	Emotionen und kultureller Kontext	123

2.5	Motivation und Motivierung	125
2.5.1	Intrinsische und extrinsische Motivation	126
2.5.2	Lern- und Leistungsmotivation	128
2.5.3	Maslows Hierarchie der Bedürfnisse	130
2.5.4	Die Theorie der Selbstbestimmung	131
3	Klinische Psychologie	135
3.1	Klassifikation und Diagnostik psychischer Störungen	136
3.1.1	Klassifikation psychischer Störungen	137
3.1.2	Klinisch-psychologische Diagnostik	141
3.1.3	Epidemiologie: Auftretenshäufigkeit psychischer Störungen	146
3.2	Häufige psychische Störungen	151
3.2.1	Affektive Störungen	151
3.2.2	Schizophrenie	155
3.2.3	Angststörungen	158
3.2.4	Persönlichkeitsstörungen	160
3.3	Erklärungskonzepte psychischer Störungen	162
3.3.1	Das Diathese-Stress-Modell	163
3.3.2	Das psychoanalytische Erklärungsmodell und seine Anwendung	165
3.3.3	Das humanistische Erklärungsmodell und seine Anwendung	171
3.3.4	Das systemische Erklärungsmodell und seine Anwendung	176
3.3.5	Das verhaltenstheoretische Erklärungsmodell und seine Anwendung	182
3.3.6	Das kognitive Erklärungsmodell und seine Anwendung	186
3.4	Was ist Beratung	189
3.4.1	Kennzeichen professioneller Beratung	190
3.4.2	Wirkfaktoren von Beratung	191
4	Sozialpsychologie	195
4.1	Personenwahrnehmung	196
4.1.1	Wahrnehmung von Sympathie	196
4.1.2	Zum Stellenwert nonverbaler Schemata	198
4.1.3	Implizite Persönlichkeitstheorien	200
4.1.4	Reihenfolgeneffekte	202
4.1.5	Kontrasteffekte	204
4.1.6	Selbsterfüllende Prophezeiungen	205
4.2	Soziale Kognition und stereotypes Denken	208
4.2.1	Soziale Kategorisierung	208
4.2.2	Grundbegriffe der sozialen Kognition	210
4.2.3	Einfluss von stereotypen Denkmustern	215
4.2.4	Überwindung stereotypen Denkens	220

4.3	Attributionstheorie, Selbstwert und Kultur	226
4.3.1	Die Kovariationstheorie	227
4.3.2	Attribution von Erfolg und Misserfolg	230
4.3.3	Attributionsverzerrungen	234
4.4	Prosoziales Verhalten	242
4.4.1	Prosoziales Verhalten und Altruismus	242
4.4.2	Hintergründe, Bedingungen und Differenzen im Hilfeverhalten	243
4.4.3	Wenn Hilfe unterbleibt oder scheitert: Ein psychologisches Modell zum Urteilsprozess und den Einflussfaktoren von Hilfeverhalten	251
5	Psychische Gesundheit	259
5.1	Stress und Stressbewältigung	259
5.1.1	Stress als Bewältigung von Lebensveränderungen	260
5.1.2	Stress als Folge subjektiver Interpretationen von Ereignissen	261
5.1.3	Wann sind Bewältigungsstrategien hilfreich, wann nicht?	264
5.2	Das Resilienzkonzept: Risiko- und Schutzfaktoren	266
5.2.1	Risikofaktoren	266
5.2.2	Schutzfaktoren	268
5.2.3	Und wie verläuft Resilienz im Lebenslauf?	272
5.2.4	Selbstwirksamkeit und wahrgenommene Kontrolle	273
5.3	Soziale Unterstützung und soziale Kompetenz	276
5.4	Grundlagen konstruktiver Gesprächsführung: Kommunikation und Konfliktlösung	279
5.4.1	Kommunikation und Interaktion	279
5.4.2	Konstruktive Konfliktlösung nach Gordon	289
5.4.3	Das Kommunikationsmodell von Schulz von Thun	291
5.5	Die Umweltressource Erziehungsstil: Was Kinder brauchen	296
5.5.1	Wenn Erziehung scheitert: Gewalt gegen Kinder	305
Literatur	311	
Stichwortverzeichnis	337	