
Inhaltsverzeichnis

Kapitel 1: Was müssen Sozialpädagogen/Sozialarbeiter über Psychologie wissen?	11
1.1 Womit beschäftigt sich die Psychologie?	11
1.2 Sozialpädagogik und Psychologie	13
1.2.1 Grundlagenwissen	14
1.2.2 Anwendungswissen	15
1.3 Die Kapitel und ihre Inhalte	16
1.4 Zusammenfassung	17
1.5 Wie sollten Sie mit diesem Buch arbeiten?	18
Kapitel 2: Wie denkt und arbeitet die Psychologie?	20
2.1 Psychologie: eine empirische Wissenschaft	20
2.1.1 Was ist eine empirische Wissenschaft?	20
2.2 Regeln für das Durchführen einer empirischen Untersuchung	22
2.2.1 Überprüfbare Vorhersagen ableiten	22
2.2.2 Vorhersagen überprüfen	23
2.3 Untersuchungsergebnisse auswerten	25
2.3.1 Mittelwerte vergleichen	26
2.3.2 Zusammenhänge feststellen	29
2.4 Warum sollten Sozialpädagogen etwas über Regeln und Vorgehensweisen bei empirischen Untersuchungen wissen?	34
2.5 Zusammenfassung	36
Kapitel 3: Menschen sind lernende Wesen (Lernpsychologie I)	38
3.1 Was verstehen Psychologen unter „Lernen“?	38
3.2 Wie wird gelernt?	39
3.2.1 Klassisches Konditionieren	40
3.2.2 Operantes Konditionieren (instrumentelles Lernen)	45
3.2.3 Verbindung von Klassischem und Operantem Konditionieren	50
3.3 Zusammenfassung	51

Kapitel 4: Menschen sind lernende Wesen mit einem komplexen Innenleben (Lernpsychologie 2)	54
4.1 Kognitive Ansätze zur Beschreibung und Erklärung von Lernprozessen	54
4.1.1 Das Modell der Selbstregulation und Selbstkontrolle von F. Kanfer	56
4.1.2 Die sozial-kognitive Lerntheorie von A. Bandura	59
4.1.3 Die Wirkung situationsbezogener Kognitionen	63
4.2 Ein vereinfachtes kognitives Lernmodell	66
4.3 Zusammenfassung	68
Kapitel 5: Menschen verändern sich im Verlauf ihres Lebens – Kindheit (Entwicklungspsychologie 1)	71
5.1 Womit beschäftigt sich die Entwicklungspsychologie?	71
5.1.1 Fragestellungen und Forschungsmethoden	75
5.1.2 Denkansätze und Annahmen	76
5.2 Prinzipien und Prozesse der Entwicklung während der Kindheit: Soziale Entwicklung	78
5.2.1 Emotionsprozesse als Grundlage sozialer Entwicklung	78
5.2.2 Soziale Kognitionen	82
5.2.3 Soziales Verhalten	85
5.2.4 Die Bedeutung der Persönlichkeit	86
5.3 Zusammenfassung	87
Kapitel 6: Menschen verändern sich im Verlauf ihres Lebens: Jugendliche und Erwachsene (Entwicklungspsychologie 2)	91
6.1 Jugendalter - eine Krisenzeit?	93
6.1.1 Entwicklungsaufgaben im Jugendalter	95
6.1.2 Veränderungen im Jugendalter	97
6.2 Erwachsenenalter: Die Bedeutung von Arbeit und Beruf	99
6.2.1 Arbeit und Beruf als Entwicklungsaufgabe	100
6.3 Bedingungen für erfolgreiches Altern	108
6.4. Zusammenfassung	112

Kapitel 7:	Menschen sind soziale Wesen. Ihr Aufwachsen ist nicht ohne sozialen Kontext denkbar: Familie (Familienpsychologie).	116
7.1	Was ist eine Familie?	116
7.1.1.	Unterschiedliche Familienformen.	117
7.1.2	Familie als soziales System	119
7.1.3	Familienentwicklung	120
7.2	Der Umgang von Familien mit Belastungen	126
7.3	Kinder und Familie	128
7.4	Zusammenfassung	131
Kapitel 8:	Menschen sind soziale Wesen. Soziale Netzwerke und soziale Unterstützung (Sozialpsychologie I)	135
8.1	Was versteht die Psychologie unter einem sozialen Netzwerk?	135
8.1.1	Merkmale sozialer Teilnetzwerke	136
8.1.2	Unterschiede in den Beziehungen innerhalb sozialer Netzwerke	137
8.2	Soziale Netzwerke im Leben der Menschen	139
8.3	Soziale Unterstützung	140
8.3.1	Unterschiedliche Bedeutungen sozialer Unterstützung	140
8.3.2	Formen sozialer Unterstützung	141
8.3.3	Wie wirkt soziale Unterstützung?	142
8.3.4	Wirkungsmodelle	146
8.4	Maßnahmen zur Förderung von sozialen Netzwerken und sozialer Unterstützung.	148
8.5	Zusammenfassung	149
Kapitel 9:	Menschen sind soziale Wesen. Wie funktionieren Gruppen? (Sozialpsychologie II)	153
9.1	Was versteht man unter einer Gruppe?	153
9.2	Sozialer Einfluss in Gruppen	157
9.2.1	Einfluss durch Gruppenmitglieder	157
9.2.2	Einfluss durch Autoritäten	158
9.3	Leistungen von Gruppen	160
9.4	Beziehungen zwischen Gruppen	162
9.4.1	Konflikte zwischen Gruppen	162
9.4.2	Bewältigung von Konflikten zwischen Gruppen	163
9.5	Zusammenfassung	164

Kapitel 10: Was sind „psychische Störungen“? (Klinische Psychologie I).....	166
10.1 Was versteht man unter einer „psychischen Störung“?.....	167
10.2 Diagnose psychischer Störungen.....	171
10.3 Psychische Störungen bei Erwachsenen.....	175
10.3.1 Demenzen.....	175
10.3.2 Sucht- und Abhängigkeitsstörungen.....	176
10.3.3 Schizophrene Psychosen.....	177
10.3.4 Affektive Störungen: Depressive Störungen.....	177
10.3.5 Emotionale oder neurotische Störungen: Angststörungen... ..	178
10.3.6 Belastungsstörungen: Posttraumatische Belastungsstörung.....	179
10.3.7 Persönlichkeitsstörungen: Antisoziale Persönlichkeitsstörung.....	180
10.3.8 Weitere psychische Funktionsstörungen: Essstörungen.....	180
10.4 Psychische Störungen bei Kindern und Jugendlichen.....	180
10.5 Häufigkeit psychischer Störungen.....	182
10.6 Zusammenfassung.....	185
Kapitel 11: Was kann man bei psychischen Problemen unternehmen? Erprobte Therapieverfahren. (Klinische Psychologie II).....	188
11.1 Rahmenbedingungen von Psychotherapie.....	188
11.1.1 Psychotherapie nach dem Psychotherapeutengesetz.....	188
11.1.2 Psychotherapie nach dem Heilpraktikergesetz.....	189
11.2 Therapieverfahren.....	190
11.2.1 Psychoanalytisch und psychodynamisch begründete Verfahren.....	191
11.2.2 Verhaltenstherapeutisch und kognitiv verhaltenstherapeutisch begründete Therapieverfahren.....	192
11.2.3 Humanistisch begründete Therapieverfahren.....	197
11.2.4 Systemisch begründete Therapieverfahren.....	198
11.3 Wie entscheidet man sich für die „richtige“ Therapieform?.....	201
11.4 Zusammenfassung.....	201
Kapitel 12: Ist psychologische Beratung das Gleiche wie Psychotherapie? (Klinische Psychologie, Pädagogische Psychologie).....	205
12.1 Professionelle Beratung.....	206
12.2 Psychologische Beratungsansätze.....	210

12.3	Zusammenfassung	215
Kapitel 13:	Die Fähigkeit mit schwierigen Lebensbedingungen fertig zu werden: Resilienzforschung (Entwicklungspsychologie, Sozialpsychologie).	218
13.1	Defizitorientierte Sichtweise: Risikoforschung	219
13.1.1	Ein-Ursache-Modell.	219
13.1.2	Risikomodell	221
13.2	Ressourcenorientierte Sichtweise: Resilienzforschung	227
13.2.1	Begriffe und Konstrukte.	229
13.2.2	Resilienzfördernde Faktoren bei Kindern	231
13.2.3	Resilienzfördernde Faktoren bei Erwachsenen	233
13.3	Mechanismen	236
13.4	Zusammenfassung	239
Kapitel 14:	Was ist eigentlich „normal“?	243
14.1	Normalität aus psychologischer Sicht	244
14.2	Normalität im Alltag	245
14.2.1	Normen im sozialen Miteinander	246
14.2.2	Normen bei der Einordnung und Bewertung von Personen	248
14.3	Zusammenfassung	250
Kapitel 15:	Zusammenfassung	252