

Barbara Jürgens

# Psychologie für die Soziale Arbeit



**Nomos**

---

# Inhaltsverzeichnis

<b>Kapitel 1: Was müssen Sozialpädagogen/Sozialarbeiter über Psychologie wissen?</b> .....	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
<b>Kapitel 2: Wie denkt und arbeitet die Psychologie?</b> .....	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
<b>Kapitel 3: Menschen sind lernende Wesen (Lernpsychologie I)</b> .....	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

<b>Kapitel 7:</b>	<b>Menschen sind soziale Wesen. Ihr Aufwachsen ist nicht ohne sozialen Kontext denkbar: Familie (Familienpsychologie).</b>	<b>116</b>
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
<b>Kapitel 8:</b>	<b>Menschen sind soziale Wesen. Soziale Netzwerke und soziale Unterstützung (Sozialpsychologie I)</b>	<b>135</b>
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
<b>Kapitel 9:</b>	<b>Menschen sind soziale Wesen. Wie funktionieren Gruppen? (Sozialpsychologie II)</b>	<b>153</b>
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

<b>Kapitel 10: Was sind „psychische Störungen“?</b> <b>(Klinische Psychologie I).....</b>	<b>166</b>
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
<b>Kapitel 11: Was kann man bei psychischen Problemen unternehmen?</b> <b>Erprobte Therapieverfahren. (Klinische Psychologie II).....</b>	<b>188</b>
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
<b>Kapitel 12: Ist psychologische Beratung das Gleiche wie Psychotherapie?</b> <b>(Klinische Psychologie, Pädagogische Psychologie).....</b>	<b>205</b>
12.1 Professionelle Beratung .....	206
12.2 Psychologische Beratungsansätze .....	210

12.3	Zusammenfassung .....	215
<b>Kapitel 13:</b>	<b>Die Fähigkeit mit schwierigen Lebensbedingungen fertig zu werden: Resilienzforschung (Entwicklungspsychologie, Sozialpsychologie).....</b>	<b>218</b>
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
<b>Kapitel 14:</b>	<b>Was ist eigentlich „normal“? .....</b>	<b>243</b>
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
<b>Kapitel 15:</b>	<b>Zusammenfassung .....</b>	<b>252</b>