

P. G. Zimbardo

 dandelion.com

© 2008 dG Information Management Consultants
May be used for personal purposes only or by
libraries associated to dandelion.com network.

Psychologie

Bearbeitet und herausgegeben von

W.F. Angermeier J. C. Brengelmann Th. J. Thiekötter

Anhang: Lern- und Arbeitshilfen von K. Westhoff

Vierte, neubearbeitete Auflage

Mit 322 zum Teil farbigen Abbildungen



Springer-Verlag

Berlin Heidelberg New York Tokyo 1983

Inhaltsverzeichnis

Teil I Die wissenschaftlichen und menschlichen Grundlagen der Psychologie	1
Einleitung	3
<i>1 Die Psychologie als wissenschaftliches System</i>	5
<i>Wenn man seinen Augen und Ohren trauen darf</i>	5
Die Wahrheit kann unter verschiedenen Warenzeichen angeboten werden	6
Die Brünetten können einem leid tun	6
Rauchen und Zensuren	6
Der 8. Sinn	7
Sex kann einen verrückt machen	7
Nicht genügend Daten	8
Darf man den Statistiken glauben?	8
Jetzt müßte man schwarz sein, wo die Polizei die Weißen verprügelt	9
Baby, draußen ist es kalt und dunkel	10
Klopfe einem gewalttätigen Gefangenen nicht auf die Schulter	11
<i>Wird unsere Welt von Ordnung und Gesetzmäßigkeit oder von Chaos und Ungewißheit regiert?</i>	12
Die wissenschaftliche Methode	12
Techniken der wissenschaftlichen Fragestellung	14
Der wissenschaftliche Beweis liegt im Experiment	18
<i>Psychologie: Die Wissenschaft vom Verhalten</i>	25
Die Psychologie und andere Wissenschaften	26
Was Psychologen tun	27
<i>Ziele der Psychologie</i>	27
Beschreibung	27
Erklärung	28
Voraussage	29
Kontrolle	30
<i>Soziale Implikationen psychologischer Forschung</i>	32

<i>Vorstellungen über die Natur des Menschen</i>	35
Das psychodynamische Modell	37
Das behavioristische Modell	37
Das kognitive Modell	41
Das humanistische Modell	42
<i>Zusammenfassung</i>	45
2 Die physiologischen Grundlagen des Verhaltens	47
<i>Wie kann ich mich verständlich machen?</i>	48
Eine Nervenzelle wird geboren	48
Der große Plan: Das Nervensystem	51
Von einer Instanz zur anderen	53
<i>Wie wird die Information verarbeitet?</i>	59
Das Input-Output-Netz: Das periphere Nervensystem	59
Die Verbindung: Das Zentralnervensystem (ZNS)	62
<i>Wie nehmen wir Informationen auf?</i>	65
Transduktion und Psychophysik	66
Organisation der Information	67
Verschiedene Arten sensorischer Information	69
Das Sehen	70
Das Hören	77
<i>Das Gehirn</i>	80
Die Wege zum Gehirn	80
Lokalisierung der Funktion	80
Hauptteile und Funktionen des Gehirns	84
Elektrische Aktivität des Gehirns	91
Die endokrinen Drüsen	92
Gehirn und Verhalten	93
<i>Zusammenfassung</i>	97
3 Entwicklung als Grundlage des Verhaltens	100
<i>Erforschung der Entwicklung</i>	101
Was ist Entwicklung?	102
Untersuchungsmethoden der Entwicklungspsychologie	107
<i>Biologische und physiologische Entwicklung</i>	109
Einfluß der Ernährung	109
Entwicklung von Geschlechtsunterschieden	110

<i>Veränderungen der Motorik und der Wahrnehmung</i>	112
Motorische Entwicklung	112
Entwicklung der Wahrnehmung	113
<i>Kognitive und intellektuelle Entwicklung</i>	117
Der Standpunkt der Verhaltenstheorie	117
Die Anlage-Umwelt-Kontroverse	119
Piagets Theorie der kognitiven Entwicklung	121
<i>Soziale Entwicklung der Persönlichkeit</i>	125
Psychosexuelle Entwicklung	125
Psychosoziale Entwicklung	126
Emotionale Entwicklung	128
Moralische Entwicklung	132
<i>Zusammenfassung</i>	132
4 Phasen der Lebensspanne	135
<i>Der Zyklus beginnt</i>	136
Vorgeburtliche Entwicklung	136
Die Geburt	137
Das Säuglingsalter	137
<i>Kindheit und Jugend (Adoleszenz)</i>	143
Die Kindheit	143
Das Jugendalter	146
<i>Das Erwachsenenalter</i>	149
Das junge Erwachsenenalter	149
Die Jahre der Reife	151
Das hohe Alter	154
<i>Der Zyklus geht zu Ende</i>	160
Lebenserwartung	160
Der Tod	162
<i>Zusammenfassung</i>	163
Teil II Aus Erfahrung lernen	165
Einleitung	167
5 Lernen	168
<i>Was Organismen lernen müssen</i>	169
Welche Vorgänge in der Umwelt stehen miteinander in Beziehung?	169

Welche Handlungen und Konsequenzen stehen miteinander in Beziehung?	169
Die Dusche ist zu heiß	170
<i>Die „Was-ist-los?“-Reaktion}</i>	171
Bereit für einen möglichen Notfall	171
Orientieren oder habituierten?	172
Entwöhnung (Dishabituation): Zurück zur Orientierungsreaktion	173
Was passiert im Gehirn?	173
<i>Klassische Konditionierung – Pawlowsches Lernen</i>	175
Die Anatomie des Pawlowschen Konditionierens	177
Ein wenig lernen kann gefährlich sein	183
Der Einfluß Pawlows	187
<i>Das Lernen am Erfolg: Operantes Konditionieren</i>	187
Operantes Verhalten	189
Grundlagen des operanten Lernens	191
Skinner-Box und Additivschreiber	196
Verstärkungsprogramme	196
Verstärkungsverzögerung	200
Neue Reaktionen durch operantes Lernen	200
Versuch und Irrtum	202
<i>Vergleich zwischen klassischer Konditionierung und operantem Lernen</i>	202
Operante Beeinflussung klassisch konditionierter Reaktionen	203
<i>Zusammenfassung</i>	207
6 Lernprozesse und Verhaltensänderung	210
<i>Die Steuerung des menschlichen Verhaltens</i>	211
Erlernen neuer Verhaltensweisen durch operante Methoden	212
Aversive Kontrollmaßnahmen	217
<i>Die Theorie des sozialen Lernens</i>	224
Beobachtung von Modellen	225
Symbolisches Lernen: „Wenn . . . dann“	228
Kognitive Verhaltensänderung	229
Selbstregulation: Alle Macht der Person!	230
<i>Menschliche Informationsverarbeitung</i>	234
Kybernetik und Rückkopplung	237
Informationstheorie: Redundanz vs. Entropie	239
Computersimulation und künstliche Intelligenz	240
<i>Zusammenfassung</i>	243
X Inhaltsverzeichnis	

7 Gedächtnis und Vergessen	246
<i>Wie erinnern wir uns?</i>	247
Einspeichern und Abruf von Information	248
Systeme der Gedächtnisspeicherung	249
<i>Wie vergessen wir?</i>	258
Wie wird Vergessen gemessen?	259
Zerfall und Interferenz	261
Erinnern und Vergessen von Geschichten	265
Motivation	267
<i>Was man tun kann, um sein Gedächtnis zu verbessern</i>	270
Lernstrategien	270
„Chunking“ und Gedächtnis	272
Mnemonische Strategien (Mnemotechnik)	274
Supergedächtnis?	276
<i>Zusammenfassung</i>	277
8 Sprache und schlußfolgerndes Denken	279
<i>Das Wesen der Sprache</i>	280
Kriterien der Sprache	281
Verständigungsweisen der Tiere	282
<i>Entwicklung der Sprache</i>	286
Phasen der Sprachentwicklung	286
Schema der Sprachentwicklung	288
Theorien zum Spracherlernen	290
<i>Denken und Problemlösen</i>	291
Methoden des schlußfolgernden Denkens	292
Problemlösen	293
<i>Wissensstrukturen höherer Ordnung</i>	299
Metapher und Bedeutung	300
Wissenspakete	302
<i>Zusammenfassung</i>	306
9 Wahrnehmung	308
<i>Das Problem der Wahrnehmung</i> <i>(oder: Wann ist das, was glänzt, wirklich Gold?)</i>	309
Wahrnehmung und Trugschluß	310
Die Zuverlässigkeit der Wahrnehmung	313

<i>Wahrnehmungstheorien</i>	315
Die „Spielkasinotheorien“	315
Der britische Assoziationismus	317
Analytische Introspektion	318
Der gestaltpsychologische Neuansatz	318
Wahrnehmung als Filter	318
<i>Faktoren, die bestimmen, was wir wahrnehmen</i>	319
Organisationsprozesse innerhalb der Wahrnehmung	319
Die Veränderung der Wahrnehmung durch das Lernen	322
<i>Außersinnliche Wahrnehmung</i>	327
Parapsychologie	328
Typische Versuchsentwürfe	328
Akzeptable Kriterien	329
<i>Normales Bewußtsein und dessen Veränderung</i>	330
Geschichtlicher Wandel in der Wertung des Bewußtseins	331
<i>Besondere Eigenschaften der Bewußtseinsveränderung</i>	332
Verzerrungen des Wahrnehmungsprozesses, des Zeitsinnes und der Körperwahrnehmung	333
Gefühle der Objektivität und Ich-Transzendenz	333
Gefühle der absoluten Wahrheit	334
Positive emotionale Qualität	334
Widersprüchlichkeit	334
Unbeschreibbarkeit	334
Einheit und Fusion	335
Wie „normal“ ist das gewöhnliche Bewußtsein?	336
<i>Zusammenfassung</i>	337
Teil III Innere Determinanten und Persönlichkeit	339
Einleitung	341
10 Motivation und Emotion	343
<i>Der Begriff der Motivation</i>	343
<i>Motivation als Erklärung für Variabilität</i>	344
Motivation als innerer Wegweiser	345
Freiwilligkeit und Verantwortung	346
<i>Physiologische Prozesse und motiviertes Verhalten</i>	347
Die Funktion der Erregung	347
Biologische Antriebssysteme	348

Biologische Triebe als homöostatische Mechanismen	349
Manipulation und Messung	350
<i>Der auffälligste Trieb: Hunger</i>	351
Was macht uns „hungrig“?	351
Aktivierung oder Sensitivierung	354
Äußere Reizkontrolle	355
Nahrungsknappheit und äußere Sensitivität	356
Woran merken wir, daß wir „genug“ haben?	356
Wenn Nahrung knapp wird	359
<i>Der Sexualtrieb</i>	360
Sexuelle Verhaltensmuster	361
Bedeutung frühkindlicher Erfahrung	362
Ist Mutterliebe notwendig?	363
Zufriedenheit ist eine weiche Handtuchmutter	364
Mutter Natur setzt sich durch	365
Menschliche Sexualität	366
Woran merken Sie, ob Sie ♂ oder ♀ sind?	367
Sexuelle Erregung bei Mann und Frau	369
Sexuelle Erregungs- und Reaktionsmuster beim Menschen	371
Kulturelle Variationen im Sexualverhalten	372
Individuelle Unterschiede: Heterosexualität und Homosexualität	372
<i>Das Wesen psychologischer und sozialer Motivation</i>	373
Erlernete Furcht und Angst	374
Handhabung sozialpsychologischer Verstärker	377
Neugier: Explorations- und Wissensbedürfnis	377
<i>Emotion</i>	379
Der Begriff der Emotion	379
Wie nehmen wir Emotionen bei anderen wahr?	380
Wie nehmen wir Gefühle bei uns selbst wahr?	384
<i>Zusammenfassung</i>	392
11 Persönlichkeit: Ansätze und Theorien	395
<i>Einzigartigkeit und Konsistenz: Schlüsselproblem der Persönlichkeitstheorie</i>	396
Wie unterschiedlich ist das „Normale“?	397
Persönlichkeit als Konsistenz	397
<i>Persönlichkeitstheorien</i>	399
Merkmalstheorien (Traittheorien)	400
Psychodynamische Theorien	403
Humanistische Theorien	413
Lerntheorien	417
<i>Zusammenfassung</i>	421

12 Die Beurteilung der Persönlichkeit und individueller Unterschiede 423

Untersuchung individueller Unterschiede 424

Grundzüge der Beurteilung und Bewertung 426

Verfahren zur Messung der Persönlichkeit 427

Einige ausgewählte Persönlichkeitstypen und -variablen 434

Kontrollüberzeugungen der Internalität und Externalität 434

Die Mentalität der Machiavellisten 436

Der schweigende Gefangene seiner Schüchternheit 438

Die androgyne Persönlichkeit 441

Intelligenz und Intelligenztests 442

Binets erster Test 443

Intelligenzverfahren in den USA 444

Ursachen für die Variabilität der IQ-Werte 446

Intelligenz, geistige Fähigkeiten und Begabung 449

Kreativität 450

Was ist Kreativität? 451

Wer ist kreativ? 453

Zusammenfassung 454

13 Was ist Streß, und wie kann man mit ihm umgehen? 456

Streß und Anpassung 457

Die menschliche Anpassungsfähigkeit 458

Streßfolgen 462

Streßquellen 466

Ineffektive Versuche der Bewältigung 472

Verhalten, das Koronaranfälligkeit begünstigt 472

Suizidverhalten 474

Wirksames Streßmanagement 478

Entspannung und physiologische Kontrolle 478

Kognitive Bewältigungsstrategien 481

Gruppenerfahrung 483

Erhaltung der psychischen Gesundheit 485

Zusammenfassung 487

Teil IV Das Potential des Individuums und der Gruppe: Möglichkeiten und Gefahren	491
Einleitung	493
14 Abweichungen, Pathologie und Irresein	494
<i>Psychologie des Abnormen und geistige Krankheit</i>	494
<i>Krank! Krank. Krank?</i>	498
Kritik des medizinischen Modells	499
Ist irgendein Verhalten wirklich anomal?	503
Anzeichen der Veränderung	505
<i>Verlust der Fähigkeit zur Selbstregulation</i>	505
Abhängigkeit und Sucht	505
Alkoholabhängigkeit	507
Zigarettenabhängigkeit	509
Drogensucht	511
„Ich habe ein Recht darauf, ich selbst zu sein und das zu tun, was mir paßt“	517
<i>Verlust der Freude am Leben: Neurose</i>	517
Angstneurose	518
Phobien	518
Zwangsneurose	519
Hysterie	521
Hypochondrie (neurotische)	524
Depressive Neurose	525
<i>Realitätsverlust: Psychose</i>	526
Einteilung der Psychosen	528
Paranoide Reaktionen	528
Affektive Psychosen	530
Schizophrenie	533
Ursprünge des psychotischen Verhaltens	537
<i>Zusammenfassung</i>	540
15 Therapeutische Modifikation des Verhaltens	542
<i>Biomedizinische Therapie</i>	545
Psychochirurgie	545
Schocktherapie	547
Chemotherapie	548
Das medizinische Modell	551
<i>Psychodynamisch orientierte Therapie</i>	552
Die Freud'sche Psychoanalyse	552

Psychoanalytische Therapie nach Freud	554
Bewertung der psychoanalytischen Therapie	555
<i>Behavioristisch orientierte Therapie</i>	555
Löschung	557
Desensibilisierung	558
Reizüberflutung	559
Aversionstherapie	561
Positive Verstärkung	562
Modellernen	563
Münzökonomie	564
Bewertung der Verhaltenstherapie	565
<i>Existentialistisch-humanistisch orientierte Therapien</i>	568
Existenzielle Psychotherapie	570
Humanistische Psychotherapie	570
<i>Therapeutische Gruppen</i>	573
Gruppentherapie	573
<i>Kombinierte therapeutische Methoden</i>	574
Anstaltspflege	574
Psychische Gesundheitspflege in der Gemeinde	578
Ersatzmöglichkeiten für die Hospitalisierung	581
Ein Traum für die Zukunft oder ein Zukunftsschock?	581
<i>Zusammenfassung</i>	582
16 Die sozialen Grundlagen des Verhaltens	585
<i>Der sozialpsychologische Ansatz</i>	588
<i>Zuordnung von Eigenschaften und Ursachen (Attribution)</i>	589
Personwahrnehmung	589
Wahrnehmung von Ursachen	592
<i>Persönliche und soziale Motive</i>	596
Bedürfnis nach Leistung	596
Bedürfnis nach Handlungsfreiheit (Reaktanz)	598
Bedürfnis nach sozialem Vergleich	599
Bedürfnis nach sozialer Anerkennung	600
Bedürfnis nach Zusammenschluß	601
Bedürfnis, anderen zu helfen (Altruismus)	602
Bedürfnis nach Konsistenz	603
<i>Interpersonelle Attraktion</i>	605
Welche Menschen mögen wir?	605
Warum mögen wir bestimmte Leute?	607
Romantische Liebe	608

<i>Sozialer Einfluß als „personale Macht“</i>	610
Die vielen Gesichter der Überredung	612
Wie werden die Einstellungen erworben – und verändert?	614
<i>Gruppendynamik</i>	618
Die gruppendynamische Bewegung	618
Die Funktion sozialer Normen	619
Die Macht sozialer Normen im Labor	620
Die Macht sozialer Normen in realen Situationen	622
Die Macht des Führers	625
<i>Zusammenfassung</i>	628
17 Pervertierung des menschlichen Potentials	630
<i>Aggression und Gewalt</i>	633
Aggression als angeborene Verhaltensweise	633
Aggression als erworbener Trieb	636
Aggression als sozial erlernte Verhaltensweise	638
Gewalttätige Interaktion	643
Kollektive und institutionalisierte Gewalt	645
Vorurteil und Rassismus	647
Die unbewußte Ideologie des Sexismus	653
<i>Pathologie in Stadtzentren</i>	655
Hilfe! Wer wird mir helfen?	657
Über(be)völkerung	659
Anonymität und Abbau der Individualität	660
Vandalismus: Sinnlose Gewalt?	663
<i>Entmenschlichung menschlicher Beziehungen</i>	667
Funktionen der Entmenschlichung	669
Techniken der Entmenschlichung	674
<i>Zusammenfassung</i>	676
Nachwort: Ein Zukunftsraum	678
Ökologische Psychologie	679
Unterschiede in den Themen	680
Unterschiede in den Konzepten	681
<i>Ethik der Intervention</i>	692
Forschung und Ethik	694
Schmerz, Täuschung und Entdeckung	695
Therapeutische Intervention auf Wunsch	697
Soziales Management – Intervention in der Gesellschaft	698

<i>Literatur</i>	701
<i>Anhang: Lern- und Arbeitshilfen (K. Westhoff)</i>	729
<i>Autorenverzeichnis</i>	755
<i>Sachverzeichnis</i>	762
<i>Quellenangaben</i>	781