

ps
psychologie



**Philip G. Zimbardo
Richard J. Gerrig**

Psychologie

16., aktualisierte Auflage

Bearbeitet und herausgegeben von
Ralf Graf, Markus Nagler und Brigitte Ricker

PEARSON
Studium

Ein Imprint von Pearson Education

München • Boston • San Francisco • Harlow, England
Don Mills, Ontario • Sydney • Mexico City
Madrid • Amsterdam

Inhaltsverzeichnis

Kapitel 1: Psychologie als Wissenschaft

1.1 Was macht Psychologie einzigartig?	3
Definitionen	3
Ziele der Psychologie	5
Psychologie im Alltag: Warum Psychologie studieren?	9
1.2 Die Entwicklung der modernen Psychologie	9
Historische Grundlagen der Psychologie	10
Aktuelle Perspektiven der Psychologie	12
Perspektivenvergleich: Thema Aggression	17
1.3 Was machen Psychologen eigentlich?	19
Psychologie im 21. Jahrhundert: Die Zukunft beginnt jetzt	22
1.4 Das Wichtigste in Kürze	23

Kapitel 2: Forschungsmethoden der Psychologie

2.1 Der Entdeckungszusammenhang	26
2.2 Der Begründungszusammenhang: Schutzmechanismen für die Objektivität	28
Beobachterabhängige Urteilsverzerrung und operationale Definitionen	29
Experimentelle Methoden: Alternativerklärungen und die Notwendigkeit von Kontrollbedingungen	32
Korrelationsmethoden	37
Unterschwellige Beeinflussung?	39
2.3 Psychologische Messung	41
Wie erreicht man Reliabilität und Validität?	42
Selbstberichtsverfahren	42
Verhaltensmaße und Beobachtungen	43

2.4	Ethische Grundsätze der Forschung an Mensch und Tier	45
	Freiwillige Zustimmung nach Aufklärung	46
	Risiko/Nutzen-Abwägung	46
	Vorsätzliche Täuschung	46
	Abschlussgespräch	46
	Themen in der Tierforschung: Wissenschaft, Ethik, Politik	47
2.5	Wie wird man ein mündiger Forschungskonsument?	48
	Psychologie im 21. Jahrhundert: Psychologische Forschung und die Informationsexplosion	50
2.6	Das Wichtigste in Kürze	51

Statistischer Anhang

Statistik: Datenanalyse und Schlussfolgerungen

A.1	Datenanalyse	55
	Deskriptive Statistik	56
	Inferenzstatistik	62
A.2	Wie wird man ein mündiger Konsument von Statistiken?	65

Kapitel 3: Die biologischen Grundlagen des Verhaltens

3.1	Vererbung und Verhalten	69
	Evolution und natürliche Selektion	70
	Variationen im Genotyp des Menschen	74
3.2	Biologie und Verhalten	77
	Ein Blick ins Gehirn	78
	Das Nervensystem	81
	Gehirnstrukturen und ihre Funktionen	84
	Hemisphärenlateralisation	90
	Das endokrine System	93
3.3	Das Nervensystem in Aktion	96
	Das Neuron	97

	Psychologie im 21. Jahrhundert: Fortschritte bei der Lokalisierung von Gehirnfunktionen	100
--	--	-----

Aktionspotenziale	101
Synaptische Übertragung	103
Neurotransmitter und ihre Funktionen	105
Psychologie im Alltag: Wie beeinflussen Lebenserfahrungen unser Gehirn?	108
3.4 Das Wichtigste in Kürze	109
 Kapitel 4: Sensorische Prozesse	
4.1 Sensorisches Wissen über die Welt	113
Psychophysik	113
Von physikalischen zu mentalen Ereignissen	119
4.2 Das visuelle System	121
Das menschliche Auge	121
Pupille und Linse	122
Retina	122
Sehbahnen zum Gehirn	124
Farbensehen	126
Psychologie im 21. Jahrhundert: Kann Technologie die Sehfähigkeit wiederherstellen?	127
Komplexe visuelle Analyse	131
4.3 Hören	133
Die Physik des Schalls	133
Psychische Dimensionen des Schalls	134
Die Physiologie des Hörens	136
4.4 Die weiteren Sinne	141
Geruch	141
Geschmack	143
Hautsinne und Berührung	144
Gleichgewichtssinn und kinästhetischer Sinn	146
Schmerz	147
Psychologie im Alltag: Warum können sehr scharfe Speisen wehtun?	150
4.5 Das Wichtigste in Kürze	152

Kapitel 5: Wahrnehmung

5.1	Sensorische Prozesse, perzeptuelle Organisation, Identifikation und Wiedererkennen	157
	Proximaler und distaler Reiz	159
	Realität, Mehrdeutigkeit und Wahrnehmungstäuschungen	161
	Ansätze zur Untersuchung der Wahrnehmung	166
	Psychologie im 21. Jahrhundert: Virtuelle Realität	167
5.2	Aufmerksamkeitsprozesse	169
	Selektive Aufmerksamkeit	170
	Aufmerksamkeit und Objekte in der Umgebung	173
5.3	Prozesse der perzeptuellen Organisation	175
	Figur, Grund und Schließungstendenz	176
	Perzeptuelles Gruppieren	177
	Räumliche und zeitliche Integration	178
	Bewegungswahrnehmung	180
	Wahrnehmung räumlicher Tiefe	181
	Wahrnehmungskonstanz	187
	Psychologie im Alltag: Wie fangen wir einen Ball?	188
5.4	Prozesse der Identifikation und des Wiedererkennens	193
	Bottom-up- und Top-down-Prozesse	193
	Objekterkennung	196
	Der Einfluss von Kontext und Erwartungen	198
	Abschließende Bemerkungen	200
5.5	Das Wichtigste in Kürze	201

Kapitel 6: Bewusstsein und Bewusstseinsveränderungen

6.1	Die Inhalte des Bewusstseins	205
	„Gewahr“-Sein und Bewusstsein	205
	Zugang zum Bewusstsein	206
	Erforschung der Bewusstseinsinhalte	208
6.2	Die Funktionen des Bewusstseins	209
	Der Nutzen des Bewusstseins	209
	Erforschung der Funktionen des Bewusstseins	211
	Psychologie im Alltag: Wann entwickeln Kinder ein Bewusstsein?	214

6.3 Schlaf und Traum	215
Zirkadianer Rhythmus	215
Der Schlafzyklus	216
Warum schlafen wir?	218
Schlafstörungen	219
Träume: Theater im Kopf	221

Psychologie im 21. Jahrhundert: Schlaf und der „Rund um die Uhr“-Lebensstil	224
--	-----

6.4 Veränderte Bewusstseinszustände	225
Luzide Träume	225
Hypnose	226
Induktion von Hypnose und Hypnotisierbarkeit	227
Meditation	229
Halluzinationen	230
Religiöse Ekstase	231
Bewusstseinsverändernde Drogen	232

6.5 Das Wichtigste in Kürze	238
--	-----

Kapitel 7: Lernen und Verhaltensanalyse

7.1 Die Erforschung des Lernens	243
Was ist Lernen?	243
Behaviorismus und Verhaltensanalyse	244

7.2 Klassisches Konditionieren: Lernen vorhersagbarer Signale	246
Pavlovs überraschende Beobachtung	246
Der Prozess des Konditionierens	249
Erwerb: genauer betrachtet	253
Klassisches Konditionieren: Anwendungen	256

7.3 Operantes Konditionieren: Lernen von Konsequenzen	261
Das Gesetz des Effekts	262
Experimentelle Verhaltensanalyse	262
Kontingenzen bei der Verstärkung	264
Nutzung von Kontingenzen bei der Verstärkung	268

Psychologie im Alltag: Ein Klaps auf den Hintern hat noch niemandem geschadet?	269
---	-----

Verstärkereigenschaften	272
Verstärkerpläne	274
Shaping	276

7.4 Biologie und Lernen	278
Instinktverschiebung	278
Lernen von Geschmacksaversionen	279
7.5 Lernen und Kognition	282
Kognitionen im Tierreich	282
Beobachtungslernen	285
7.6 Das Wichtigste in Kürze	289

Kapitel 8: Gedächtnis

8.1 Was ist Gedächtnis?	293
Ebbinghaus quantifiziert das Gedächtnis	293
Gedächtnisformen	294
Überblick über Gedächtnisprozesse	297
8.2 Sensorisches Gedächtnis	299
Ikonisches Gedächtnis	300
Echoisches Gedächtnis	301
8.3 Kurzzeitgedächtnis und Arbeitsgedächtnis	302
Kapazitätsbeschränkungen des Kurzzeitgedächtnisses	303
Anpassung an die Kapazität des Kurzzeitgedächtnisses	304
Arbeitsgedächtnis	307
8.4 Langzeitgedächtnis: Enkodierung und Abruf	309
Kontext und Enkodieren	310
Hinweisreize beim Abruf	313
Die Prozesse des Enkodierens und des Abrufs	317
Verbesserung der Gedächtnisleistung bei unstrukturierten Informationen	320
Psychologie im Alltag: Wie kann Ihnen die Gedächtnisforschung bei der Prüfungsvorbereitung helfen?	322
Metagedächtnis	324
8.5 Strukturen im Langzeitgedächtnis	325
Gedächtnisstrukturen	325
Psychologie im 21. Jahrhundert: Suche im menschlichen Gedächtnis und Suche im Internet	329
Gebrauch von Gedächtnisstrukturen	331
Erinnern als rekonstruktiver Prozess	332

8.6	Biologische Aspekte des Gedächtnisses	336
	Suche nach dem Engramm	336
	Amnesie	338
	Bildgebende Verfahren in der Hirnforschung	339
8.7	Das Wichtigste in Kürze	341

Kapitel 9: Kognitive Prozesse

9.1	Die Untersuchung der Kognition	346
	Die Entdeckung der geistigen Prozesse	346
	Geistige Prozesse und mentale Ressourcen	348
9.2	Sprachverwendung	352
	Sprachproduktion	352
	Sprachverstehen	357
	Sprache, Denken und Kultur	362
	Psychologie im Alltag: Können Tiere Sprache lernen?	364
9.3	Visuelle Kognition	366
	Die Verwendung visueller Repräsentationen	366
	Die Kombination verbaler und visueller Repräsentationen	368
9.4	Problemlösen und logisches Denken	371
	Problemlösen	371
	Deduktives Schließen	377
	Induktives Schließen	379
	Psychologie im 21. Jahrhundert: Expertensysteme in der Medizin	383
9.5	Urteilen und Entscheiden	384
	Heuristiken und Urteilsbildung	385
	Die Psychologie der Entscheidungsfindung	390
9.6	Das Wichtigste in Kürze	395

Kapitel 10: Intelligenz und Intelligenzdiagnostik

10.1	Was ist Diagnostik?	399
	Die Geschichte der Diagnostik	399
	Grundeigenschaften formaler Diagnostik	400
	Reliabilität	401
	Validität	402
	Normen und Standardisierung	404

10.2 Intelligenzdiagnostik	405
Die Ursprünge der Intelligenzmessung	405
IQ-Tests	406
Psychologie im 21. Jahrhundert: Diagnostik im World Wide Web	411
10.3 Intelligenztheorien	412
Psychometrische Intelligenztheorien	412
Sternbergs triarchische Intelligenztheorie	414
Gardners multiple Intelligenzen und emotionale Intelligenz	416
10.4 Intelligenz als Politikum	418
Die Geschichte der Gruppenvergleiche	419
Intelligenz und Vererbung	420
Intelligenz und Umwelt	423
Kultur und die Validität von Intelligenztests	426
10.5 Kreativität	429
Die Messung von Kreativität und die Verbindung zur Intelligenz	429
Außergewöhnliche Kreativität und Wahnsinn	430
10.6 Diagnostik und Gesellschaft	432
10.7 Das Wichtigste in Kürze	434

Kapitel 11: Entwicklung

11.1 Erforschung und Erklärung der Entwicklung	439
Erfassung der Entwicklung	440
Erklärung der Entwicklung	441
11.2 Körperliche Entwicklung im Laufe des Lebens	443
Pränatale Entwicklung und Entwicklung während der Kindheit	443
Körperliche Entwicklung in der Adoleszenz	449
Körperliche Veränderungen im Erwachsenenalter	450
11.3 Kognitive Entwicklung im Laufe des Lebens	452
Piagets Erkenntnisse über die geistige Entwicklung	452
Aktuelle Perspektiven auf die frühe kognitive Entwicklung	456
Kognitive Entwicklung im Erwachsenenalter	460
11.4 Spracherwerb	463
Lautwahrnehmung und Wortwahrnehmung	463
Lernen von Wortbedeutungen	465
Erwerb der Grammatik	467

11.5 Soziale Entwicklung im Laufe des Lebens	469
Psychosoziale Stadien nach Erikson	470
Soziale Entwicklung in der Kindheit	472
Psychologie im Alltag:	
Wir wirken sich Tagesstätten auf die Entwicklung von Kindern aus?	477
Soziale Entwicklung in der Adoleszenz	479
Soziale Entwicklung im Erwachsenenalter	484
11.6 Entwicklung der Geschlechterrollen	490
Biologisches und soziales Geschlecht	490
Der Erwerb von Geschlechterrollen	492
11.7 Moralische Entwicklung	493
Stufen des moralischen Urteils nach Kohlberg	493
Geschlechterperspektive und kulturelle Perspektiven auf das moralische Urteil	495
11.8 Erfolgreich alt werden	498
11.9 Das Wichtigste in Kürze	499

Kapitel 12: Motivation

12.1 Was ist Motivation?	503
Die Funktionen verschiedener Motivationskonzepte	503
Motivationsquellen	504
12.2 Nahrungsaufnahme	510
Die Physiologie der Nahrungsaufnahme	511
Die Psychologie der Nahrungsaufnahme	512
Psychologie im 21. Jahrhundert: Gene und Übergewicht	514
12.3 Sexualverhalten	519
Sexuelles Verhalten bei Tieren	520
Sexuelle Erregung und Reaktionen beim Menschen	522
Die Evolution des Sexualverhaltens	524
Sexuelle Normen	525
Homosexualität	528
12.4 Leistungsmotivation	531
Das Leistungsmotiv	531
Attribution von Erfolg und Misserfolg	533
Arbeits- und Organisationspsychologie	536

12.5 Eine Bedürfnishierarchie	538
Psychologie im Alltag: Kann Psychologie mir bei Entscheidungen über meine berufliche Laufbahn helfen?	538
12.6 Das Wichtigste in Kürze	542

Kapitel 13: Emotionen, Stress und Gesundheit

13.1 Emotionen	547
Grundlegende Emotionen und Kultur	547
Emotionstheorien	552
Funktionen von Emotionen	557
13.2 Stress	561
Physiologische Stressreaktionen	562
Psychische Stressreaktionen	567
Stresscoping	574
13.3 Gesundheitspsychologie	581
Das biopsychosoziale Modell der Gesundheit	581
Gesundheitsförderung	583
Psychologie im 21. Jahrhundert: Gesunde Menschen im Jahr 2010	586
Behandlung	588
Burn-out im Beruf und das Gesundheitssystem	591
Ein Lob der Gesundheit	592
Psychologie im Alltag: Beeinflusst unsere Persönlichkeit unsere Gesundheit?	593
13.4 Das Wichtigste in Kürze	596

Kapitel 14: Die menschliche Persönlichkeit

14.1 Persönlichkeitstheorien: Typen und Traits	602
Die Kategorisierung anhand von Typen	602
Die Beschreibung anhand von Traits	604
Traits und Vererbung	608
Sagen Traits Verhalten vorher?	609
Die Bewertung von Typologien und Trait-Theorien	611
Psychologie im Alltag: Warum sind manche Menschen schüchtern?	612

14.2 Psychodynamische Theorien	614
Freudsche Psychoanalyse	614
Bewertung der Freudschen Theorie	618
Theorien in der Tradition von Freud	621
14.3 Humanistische Theorien	622
Merkmale humanistischer Theorien	622
Bewertung humanistischer Theorien	624
14.4 Soziale Lerntheorien und kognitive Theorien	625
Mischels kognitiv-affektive Persönlichkeitstheorie	626
Banduras sozial-kognitive Lerntheorie	628
Cantors Theorie der sozialen Intelligenz	631
Bewertung der sozialen Lerntheorien und der kognitiven Theorien	632
14.5 Theorien des Selbst	632
Dynamische Aspekte von Selbstkonzepten	633
Selbstwertgefühl und Selbstdarstellung	634
Die kulturelle Konstruktion des Selbst	636
Bewertung der Theorien des Selbst	639
 Psychologie im 21. Jahrhundert: Das Selbst im Internet	641
14.6 Vergleich der Persönlichkeitstheorien	642
14.7 Persönlichkeitsdiagnostik	643
Objektive Tests	643
Projektive Tests	646
14.8 Das Wichtigste in Kürze	649

Kapitel 15: Psychische Störungen

15.1 Die Beschaffenheit psychischer Störungen	653
Was ist abweichend?	653
Das Problem der Objektivität	655
Historische Perspektiven	657
Die Ätiologie der Psychopathologie	659
15.2 Die Klassifikation psychischer Störungen	661
Ziele der Klassifikation	661
DSM-IV-TR	662
 Psychologie im Alltag: Ist der Antrag auf Unzurechnungsfähigkeit wirklich eine gute Verteidigungsstrategie?	664

15.3 Die Hauptformen psychischer Störungen	666
Angststörungen: Formen	667
Angststörungen: Ursachen	672
Affektive Störungen: Formen	675
Affektive Störungen: Ursachen	677
Geschlechterunterschiede bei der Depression	682
Suizid	683
Persönlichkeitsstörungen	684
Dissoziative Störungen	686
 Psychologie im 21. Jahrhundert: Gibt es eine Internetsucht?	689
 15.4 Schizophrene Störungen	690
Die Hauptformen der Schizophrenie	691
Ursachen der Schizophrenie	692
 15.5 Das Stigma der psychischen Erkrankung	698
 15.6 Das Wichtigste in Kürze	701

Kapitel 16: Psychotherapie

16.1 Der therapeutische Kontext	705
Ziele der Therapie und die wichtigsten Therapieformen	705
Therapeuten und Rahmenbedingungen der Therapie	706
Geschichtlicher und kultureller Kontext	708
 16.2 Psychodynamische Therapien	710
Freudsche Psychoanalyse	711
Neo-freudianische Therapieformen	713
 Psychologie im Alltag: Werden wir von verdrängten Erinnerungen verfolgt?	714
 16.3 Verhaltenstherapien	716
Gegenkonditionierung	717
Kontingenzmanagement	721
Therapie des sozialen Lernens	722
Generalisierungstechniken	725
 16.4 Kognitive Therapien	727
Kognitive Verhaltensmodifikation	727
Die Änderung falscher Überzeugungssysteme	728
 16.5 Existenzialistisch-humanistische Therapien	730
Klientenzentrierte Therapie	731
Gestalttherapie	731

Psychologie im 21. Jahrhundert: Therapie im Zeitalter des Computers	732
16.6 Gruppentherapien	734
Paar- und Familientherapie	734
Selbsthilfegruppen	735
16.7 Biomedizinische Therapien	737
Psychochirurgie und Elektrokrampftherapie	737
Medikamentöse Therapie	739
16.8 Wirkt Therapie?	742
Die Evaluation therapeutischer Effektivität	743
Die Evaluation von Behandlungen	744
Präventionsstrategien	745
16.9 Das Wichtigste in Kürze	748
Kapitel 17: Soziale Prozesse und Beziehungen	
17.1 Die Macht der Situation	753
Rollen und Regeln	753
Soziale Normen	756
Konformität	757
Psychologie im Alltag: Wie wirken sich Gruppen auf die Entscheidungsfindung aus?	762
Die Macht der Situation: Enthüllungen durch Versteckte Kamera	763
17.2 Die Konstruktion der sozialen Realität	764
Die Ursprünge der Attributionstheorie	766
Der fundamentale Attributionsfehler	767
Self-Serving Bias	769
Erwartungen und selbsterfüllende Prophezeiungen	770
Erwartungsbestätigendes Verhalten	772
17.3 Einstellungen, Einstellungsänderungen und Handlungen	774
Einstellungen und Verhalten	774
Persuasionsprozesse	776
Persuasion durch eigene Handlungen	779
Compliance	782
17.4 Soziale Beziehungen	785
Zuneigung	785
Liebe	787

Psychologie im 21. Jahrhundert: Beziehungen und das Internet	791
17.5 Das Wichtigste in Kürze	793

Kapitel 18: Sozialpsychologie, Gesellschaft und Kultur

18.1 Altruismus und prosoziales Verhalten	797
Die Wurzeln des Altruismus	797
Motive für prosoziales Verhalten	800
Die Effekte der Situation auf prosoziales Verhalten	801
18.2 Aggression	805
Evolutionäre Perspektiven	805
Individuelle Unterschiede	806
Situative Einflüsse	808
Kulturelle Einschränkungen	811
18.3 Vorurteile	815
Die Ursprünge von Vorurteilen	816
Die Effekte von Stereotypen	817
Das Auflösen von Vorurteilen	819
18.4 Die Psychologie von Konflikt und Frieden	821
Psychologie im 21. Jahrhundert: Die Welt wird kleiner	822
Gehorsam gegenüber Autorität	823
Psychologie im Alltag: Warum schließen sich Menschen Sekten an?	827
Die Psychologie des Völkermords und des Krieges	829
Friedenspsychologie	832
18.5 Eine persönliche Schlussbemerkung	837
18.6 Das Wichtigste in Kürze	837
Glossar	839
Literaturverzeichnis	865
Personenregister	921
Stichwortverzeichnis	933
Abbildungsverzeichnis	942