



Grundlagen der Psychologie

- Was ist Psychologie? -

von Jennifer Herfurth

Inhaltsverzeichnis

1	EINLEITUNG	1
2	DEFINITION	2
2.1	BIOPSYCHOSOZIALER ANSATZ	3
3	AUFGABEN	4
4	BEREICHE DER PSYCHOLOGIE	6
5	LITERATUR	8

1 Einleitung

Die Psychologie ist eine faszinierende Wissenschaft, die hilft ein besseres Verständnis der eigenen Person und anderer Menschen zu entwickeln. Durch die empirische Erforschung des Verhaltens und Erlebens liefert sie wichtige Erkenntnisse für den Alltag, die beispielsweise die Bildung, Gesundheit oder Arbeitswelt betreffen. Wie Sie erkennen werden behandelt die Allgemeine Psychologie eine Vielzahl von Themen, die für jeden Menschen relevant sind. Doch bevor wir uns genauer mit einzelnen Thematiken auseinandersetzen, thematisieren wir, was die Psychologie ist und welche Ziele sie verfolgt.

2 Definition

Das Wort „Psychologie“ stammt aus dem Griechischen und setzt sich aus den Begriffen „Psyche“, was Seele oder Geist bedeutet, und „Logos“, was für Lehre bzw. Wissenschaft steht, zusammen. Mit anderen Worten handelt es sich um die Seelenlehre, bei der die bewussten und unbewussten psychischen Vorgänge, vom Erleben und Verhalten des Menschen wissenschaftlich untersucht werden.

Unter Verhalten werden beobachtbare Handlungen und Reaktionen verstanden, die von einfachen Reflexen bis hin zu komplexen Verhaltensweisen und Interaktionen reichen. Während das Verhalten gut beobachtbar ist und häufig Gegenstand psychologischer Studien, mussten die Forschenden feststellen, dass sich ihnen häufig das Verständnis menschlichen Verhaltens entzieht, wenn die mentalen Prozesse, also das Erleben, nicht berücksichtigt wird. Dieses innere Erleben, wie denken, planen und träumen, stellt den wichtigsten Aspekt psychologischer Untersuchungen dar. Gleichzeitig ist das individuelle Erleben deutlich schwieriger zu erfassen, weil es nicht beobachtbar ist, sowohl bewusst als auch unbewusst sein kann und von Mensch zu Mensch unterschiedlich ist. Als Wissenschaft befasst sich die Psychologie auf eine systematische und empirische Art und Weise mit Verhalten und Erleben. Es werden Beobachtungen, Messungen und Analysen durchgeführt, wofür wissenschaftliche Methoden herangezogen werden, um objektive und zuverlässige Erkenntnisse zu gewinnen. Diese wissenschaftlichen Methoden basieren auf Hypothesenbildung, Experimenten, Datenerfassung und abschließend der Datenanalyse.

Die Psychologie unterscheidet sich von anderen Wissenschaften, die sich ebenfalls mit menschlichem Verhalten und Erleben befassen, wie beispielsweise der Soziologie, der Philosophie oder der Neurobiologie. Während die Soziologie sich auf die Untersuchung von Gruppen und sozialen Strukturen konzentriert, liegt der Fokus in der Psychologie auf dem Individuum und seinem Erleben sowie

Verhalten. Die Philosophie befasst sich mit grundlegenden Fragen der Existenz, während die Psychologie empirisch erforscht, wie Menschen ihr Leben erleben. Die Neurobiologie wiederum untersucht die biologischen Grundlagen von Verhalten und Erleben, während die Psychologie sich auch mit psychologischen und sozialen Faktoren auseinandersetzt.

2.1 Biopsychosozialer Ansatz

Um ein vollständiges Bild von gezeigten Verhaltensweisen und dem subjektiven Erleben eines Individuums zu erlangen, ist es entscheidend verschiedene Sichtweisen zu berücksichtigen und zu integrieren. Einerseits werden Verhalten und mentale Prozesse durch biologische Faktoren, wie Gene und Hormone, beeinflusst. Andererseits spielen ebenfalls psychologische Einflüsse, wie erlernte Ängste und emotionale Reaktionen, eine entscheidende Rolle. Darüber hinaus besagt der biopsychosoziale Ansatz, dass ebenfalls soziokulturelle Einflüsse, wie die Erwartungen der jeweiligen Gesellschaft oder Familie, berücksichtigt werden müssen. Denn alle drei Faktoren – biologische, psychologische und soziale – interagieren auf komplexe Weise miteinander und wirken zusammen, um das menschliche Erleben und Verhalten zu beeinflussen. Mit anderen Worten muss ein Psychologe, der das komplexe Individuum begreifen möchte, auch die Systeme in dem Individuum und um ihn herum berücksichtigen.

Der biopsychosoziale Ansatz stellt einen wichtigen Bestandteil der modernen Psychologie dar und zeigt, dass eine multidimensionale Herangehensweise erforderlich ist, um das menschliche Verhalten und Erleben umfassend zu verstehen.

3 Aufgaben

Zentrale Aufgaben von Psychologen:innen sind die Beschreibung, Erklärung, Vorhersage und Veränderung von Verhalten und Erleben eines Menschen.

Bei der Beschreibung geht es darum Verhaltensweisen und Erfahrungen von Menschen zu beobachten und zu beschreiben, um ein besseres Verständnis herbeizuführen und Kategorien anwenden zu können. Beispielsweise ist nur dadurch die Diagnose von psychischen Störungen, anhand bestimmter Kriterien, möglich. Eine objektive Beschreibung der Verhaltensweise ist essenziell. Objektiv bedeutet, dass die Fakten möglichst so erhoben werden, wie sie sind und nicht so, wie der/die Forschende, sie gerne hätte. Darüber hinaus werden auch Konzepte, wie Aufmerksamkeit, beschrieben, damit sie empirisch erfasst werden können.

Beim Erklären gehen Psychologen:innen einen Schritt weiter. Sie lösen sich von den wahrnehmbaren Informationen und versuchen Erklärungen für Verhaltensmuster und mentale Prozesse zu finden. Da Verhalten durch eine Vielzahl von Faktoren und deren Kombination determiniert wird, müssen diese auch für Erklärungen herangezogen werden. Dabei werden Faktoren innerhalb der Person als auch Umweltfaktoren herangezogen. Im biopsychosozialen Ansatz wurden diese als biologische, psychologische und soziokulturelle Einflüsse beschrieben. Für kausale Erklärungen werden gesammelte Daten herangezogen, um daraus Schlussfolgerungen zu ziehen.

Bei Vorhersagen treffen Psychologen:innen Aussagen darüber mit welcher Wahrscheinlichkeit bestimmtes Verhalten auftritt oder ein Zusammenhang nachgewiesen werden kann. Hierfür ist es notwendig, dass das Verhalten beschrieben und eine plausible Erklärung für die Ursache bestehen, um daraus zukünftige Verhaltensweisen vorhersagen zu können.

Das letzte zentrale Ziel ist die Veränderung von Verhaltensweisen oder mentalen Prozessen. Beispielsweise können Verhaltensweisen korrigiert, gefördert oder verhindert werden. Letztendlich wird eine Verbesserung der bisherigen Lebensqualität angestrebt. Hierfür ist es entscheidend zu wissen, wodurch bestimmte Verhaltensweisen gestartet, aufrechterhalten und beendet werden können.

4 Bereiche der Psychologie

Die Psychologie ist eine breitgefächerte Wissenschaft, die sich mit dem menschlichen Verhalten und mentalen Prozessen beschäftigt. Innerhalb der Psychologie gibt es verschiedene Teilbereiche, die sich auf unterschiedliche Aspekte spezialisiert haben. Im Folgenden sollen einige dieser Bereiche kurz vorgestellt werden:

- Die **Klinische Psychologie** beschäftigt sich mit der Diagnose, Behandlung und Prävention von psychischen Störungen. Auch die Erforschung von psychischen Erkrankungen und die Entwicklung von Therapiemethoden sind wichtige Aufgaben der klinischen Psychologie.
- Die **Arbeits- und Organisationspsychologie** untersucht das Verhalten und Erleben von Menschen auf der Arbeit. Themen sind beispielsweise die Verbesserung von Arbeitsbedingungen, die Förderung von Arbeitszufriedenheit und Motivation sowie die Entwicklung von Führungskompetenzen. Weitere wichtige Aufgaben stellen die Personalauswahl und -entwicklung dar.
- Die **Entwicklungspsychologie** beschäftigt sich mit der Veränderung von Verhalten und Erleben über die Lebensspanne hinweg. Dabei werden die Entwicklungsprozesse in verschiedenen Bereichen wie der kognitiven, emotionalen oder sozialen Entwicklung untersucht.

- Die **Sozialpsychologie** untersucht das Verhalten und Erleben von Menschen in sozialen Situationen. Hierbei geht es beispielsweise um die Erforschung von Vorurteilen, Gruppendynamiken oder sozialer Beeinflussung.
- Die **Biopsychologie** beschäftigt sich mit der Beziehung zwischen biologischen Prozessen und Verhalten bzw. Erleben. Beispielsweise wird untersucht wie sich das Hormon Testosteron auf das Verhalten von Menschen auswirkt oder wie bestimmte Gehirnregionen in Entscheidungsprozesse involviert sind.

Diese Aufzählung stellt nur einen kleinen Ausschnitt aus den verschiedenen Teilbereichen der Psychologie dar, um zu veranschaulichen wie vielfältig diese Wissenschaft ist, die sich stetig weiterentwickelt und neue Erkenntnisse hervorbringt.

5 Literatur

Gerrig, R. J. & Zimbardo, P. G. (2008). *Psychologie* (18. Aufl.). München: Pearson.

Myers, D.G. (2014). *Psychologie* (3. Aufl.). Heidelberg: Springer.