

Einführung in die Psychologie

Pädagogische Hochschule Weingarten

Definition, Gegenstände und Fragen der Psychologie

Psychologie ist:

- die Wissenschaft vom Erleben und Verhalten von Menschen
- die wissenschaftliche Untersuchung des Verhalten von Individuen und ihren kognitiven Prozessen
- die Wissenschaft vom Unsichtbaren bzw. Sichtbaren
- die Wissenschaft vom menschlichen Erleben und Verhalten

Aufgaben der Psychologie:

- Beschreibung: *Ein Kleinkind weint.*
- Erklärung: *Das Kind hat vermutlich Hunger und kommuniziert deshalb mit Weinen, dass es Hunger hat.*
- Vorhersage: *Das Kind wird vermutlich wieder weinen, wenn es nichts zu essen bekommt.*
- Modifikation: *Durch den Entzug der Nahrung wird das Kind weinen.*

Grenzen der Intuition:

- Wahrnehmungsfehler
- Keine Prüfung von Alternativerklärungen
- Fehler beim Erinnern
- Überschätzung der eigenen Urteilsfähigkeit
- Fehler beim logischen Denken
- Fundamentaler Attributionsfehler:
 - Überschätzung von person internen, stabilen Ursachen und Unterschätzung von person externen (situativer) Ursachen bei der Analyse von fremden Verhalten.
 - “Das ist ja mal wieder typisch!”-Effekt
 - Attribution: Zuschreibung von subjektiv wahrgenommenen Ursachen für Ereignisse (subjektive Ursachenerklärung)

Psychologie als empirische Wissenschaft:

- Psychologie liegt im Schnittfeld von Sozial-, Geistes- und Naturwissenschaft
- Psychologie ist eine empirische Wissenschaft
- Psychologisches Wissen liegt in Form von Theorien vor
- Theorien werden empirisch geprüft

Lernen

Lernen ist ein Prozess, der zu einer relativ dauerhaften Veränderung von Verhalten oder Verhaltenpotentialen aufgrund von Erfahrungen führt.

- Veränderung meint dabei nicht nur die Aneignung oder Verbesserung
- Erfahrung umfasst auch Beobachtung, Übung, Denken etc.
- Lernen muss kein bewusster Prozess sein

Einführung in die Psychologie

Pädagogische Hochschule Weingarten

Klassische Konditionierung

Das klassische Konditionieren ist ein Prozess, bei dem ein neutraler Reiz mit einem unbedingten Reiz zeitlich und räumlich wiederholt gekoppelt wird. Dadurch wird der ursprünglich neutrale Reiz zu einem bedingten Reiz, der eine bedingte Reaktion auslöst.

UCS <i>Fleisch</i>	→	UCR <i>Speichelfluss</i>
NS <i>Ton</i>	→	/ <i>Ohrenaufstellen</i>
UCS + NS <i>Fleisch + Ton</i>	→	UCR <i>Speichelfluss</i>
CS <i>Ton</i>	→	CR <i>Speichelfluss</i>

UCS = un konditionierter Reiz; UCR = un konditionierte Reaktion; NS = neutraler Reiz; CS = konditionierter Reiz; CR = konditionierte Reaktion

Gesetz der Kontiguität:

NS und UCS müssen mehrmals miteinander zeitlich sowie räumlich nah beisammen gekoppelt werden!

Löschungsphase:

Konditionierter Reiz wird ohne un konditionierten Reiz dargeboten → konditioniertes Verhalten wird schwächer, bis es komplett verschwindet.

Reizgeneralisierung:

Ein Reiz, der mit einem bedingten Reiz Ähnlichkeit besitzt, löst ebenfalls die bedingte Reaktion aus.

Reizdifferenzierung:

Die bedingte Reaktion wird nur durch den exakten bedingten Reiz ausgelöst, nicht auch durch andere.

- Schreck- und Furchtreaktionen sind leicht zu konditionieren und schwer zu löschen.
- Dauerhafte, unrealistische Furchtreaktionen (Phobien) sind generalisierte Reiz-Reaktions-Verbindungen.
- Beispiel: Ein bestimmter Hund bellt an, Furcht entsteht schon beim Anblick dieses Hundes und überträgt sich auf andere Hunde.
- Phobien können durch Konditionierungsprozesse wie systematische Desensibilisierung und Gegenkonditionierung therapiert werden.

Einführung in die Psychologie

Pädagogische Hochschule Weingarten

Anwendung:

- Klassisches Konditionieren lässt sich v.a. auf Organfunktionen und emotionale Reaktionen anwenden.
- Verhaltens- und Erlebensreaktionen können durch Techniken der klassischen Konditionierung aufgebaut werden.
- Kenntnis der Mechanismen kann auch für Verhaltensmodifikation genutzt werden.
- Die Annahme vermittelnder kognitiver Prozesse ist für das Erklären bestimmter Konditionierungsphänomene unerlässlich (z.B. Signalcharakter von Stimuli).
- Negative Erlebnisse in der Schule können dazu führen, dass Schule (neutraler Reiz) eine andere Bedeutung erhält. Lerndefizite, Konflikte mit Mitschüler*innen oder unsympathische Lehrperson (unkonditionierte Reize) könnten mit Angst und Ablehnung (unkonditionierte Reaktion) verbunden sein. Beim Betreten des Gebäudes (kond. Reiz) kann ein beklemmendes Gefühl (kond. Reaktion) entstehen => Schule schwänzen

Operante Konditionieren (Wenn – Dann)

- Lernen erfolgt durch die Konsequenzen einer Aktivität.
- Die Beziehung zwischen Reaktion und erlebten Konsequenzen wird gelernt.
- Verhalten dient als Mittel für gewünschte Umweltveränderungen (instrumentelles Lernen).
- Erfolgreiches Verhalten wird eher wiederholt und somit gelernt.

Qualität des Reizes			
	Darbietung	Entzug	
Positiver Reiz	Positive Verstärkung Z.B. Lob, Belohnung	Negative Bestrafung, z.B. Handy wegnehmen, Auszeit	Angenehmes Ereignis wird entzogen, Wegnahme eines angenehmen Reizes
Negativer Reiz unangenehmes Ereignis wird dargeboten, Hinzufügen unangenehmer Reiz (Schläge)	Positive Bestrafung Z.B. Tadeln, Ermahnen	Negative Verstärkung Z.B. keine Hausaufgaben	
Kein Reiz	Löschung		

Ob eine Konsequenz angenehm oder unangenehm ist, kann nur aus Sicht des Organismus festgelegt werden, der die Konsequenz erhält!

Einführung in die Psychologie

Pädagogische Hochschule Weingarten

Für die Wirksamkeit operanten Lernens ist es nicht zentral,

- wer wen verstärkt oder bestraft und
- ob die Verstärkung oder Bestrafung aus Sicht der verstärkenden/bestraforden Person beabsichtigt ist

Beispiel: Um Süßigkeiten bettelndes und weinendes Kind

- Nachgeben des Vaters stellt positive Verstärkung für das Weinen und Betteln des Kindes dar
- Aufhören des Weinens des Kindes stellt negative Verstärkung des Nachgebens des Vaters dar

Verstärkerarten

- **Soziale Verstärker** gehen von Personen aus, zu denen der Lernende eine positive soziale Beziehung hat. Arten von Verstärkung sind z.B. Lob, Interesse, Zuwendung, gemeinsame Aktivitäten.
- **Verstärkung durch Tätigkeiten:** Tätigkeiten, die die Person gerne (ohne äußere Steuerung) ausführt, können zur Verstärkung weniger geliebter Tätigkeiten genutzt werden (Premack-Prinzip). Reihenfolge der Tätigkeiten beachten.
- **Materielle Verstärker:** Objekte, Tokens (Münz-Verstärkung)
- **Informationelle Verstärker** geben Hinweise auf die Angemessenheit des eigenen Lernverhaltens (falsch/richtig). Sie können selbstverstärkend wirken.

Verstärkerpläne

- **Kontinuierliche Verstärkung** (jede erwünschte Reaktion wird verstärkt): Schneller Aufbau von neuem Verhalten, aber geringe Lösungsresistenz
- **Intermittierende Verstärkung** (nur gelegentliche, aber systematische Verstärkung, nach fixen oder variablen Intervall- oder Quotenplänen): Langsamerer Aufbau von neuem Verhalten, sehr viel höhere Lösungsresistenz

Effektive Rückmeldung

- Lob als wertende Rückmeldung: anerkennende Mimik (z.B. Lächeln), verbale Bewertungen („Super“), Privilegien etc.
- Informatives Feedback als sachbezogene Rückmeldung: Enthält zusätzliche Informationen (z.B. was gut oder was falsch ist)
- Möglichst häufig verbinden
- Informatives Feedback kann auch Fehler aufzeigen, solange es Hinweise

Bestrafung

- Der Verhaltensrückgang nach Bestrafung ist stärker, wenn der aversive Reiz:
 - intensiver,
 - andauernder,
 - unmittelbarer dem Problemverhalten folgt,
 - konstanter dem Problemverhalten folgt.

Einführung in die Psychologie

Pädagogische Hochschule Weingarten

- Nebenwirkungen von Bestrafung:
 - Fördert Angst und Flucht-/Vermeidungsreaktionen,
 - Reduziert andere Verhaltensweisen im Umfeld,
 - Modelliert aggressives Verhalten,
 - Beeinträchtigt Beziehungen negativ,
 - Gibt keinen Hinweis auf erwünschtes Verhalten.
- Bestrafung darf nicht unkontrolliert eingesetzt werden.
- Sie sollte dem Problemverhalten angemessen sein, besonders bei Gefahrensituationen oder massiven Störungen.
- Es muss ein inhaltlich-logischer und zeitlicher Bezug zum Problemverhalten bestehen.
- Klarstellen, dass das spezifische Verhalten und nicht die Person bestraft wird.
- Angemessenes Alternativverhalten genau darstellen und ggf. einüben.
- Lieber positive Reize entziehen als aversive Reize darbieten.
- Regeln und Prozeduren geben Hinweise auf angemessenes Verhalten in verschiedenen Situationen.
- Diese müssen klar kommuniziert werden:
 - Klare, spezifische Verhaltenshinweise geben.
 - Hinweise darauf, was getan werden soll, statt was nicht getan werden soll.
 - Konsequenzen bei Regelverletzungen klarmachen.
 - Sinngehalt der Regeln erläutern.
- Ein gut funktionierendes Set an Regeln und Prozeduren:
 - Reduziert Problemverhalten.
 - Klärt die Verhaltenserwartungen.
 - Verringert den Zeitaufwand für das Monitoring geregelter Verhaltensweisen.

Verstärkerprogramme:

Geplante Systeme, die gezielt Verstärker (Belohnungen) einsetzen, um gewünschtes Verhalten zu fördern und zu verstärken.

Cost-Response:

Ein Verfahren, bei dem unerwünschtes Verhalten durch das Entziehen von positiven Verstärkern (z.B. Privilegien oder Punkte) bestraft wird, um das Verhalten zu reduzieren.

Tokensysteme:

Ein Verstärkungssystem, bei dem Personen Tokens (wie Münzen oder Punkte) für erwünschtes Verhalten sammeln können. Diese Tokens können später gegen Belohnungen eingetauscht werden.

Kontingenzmanagement:

Ein Ansatz zur Verhaltensmodifikation, bei dem die Beziehung (Kontingenz) zwischen Verhalten und den nachfolgenden Konsequenzen (Belohnung oder Bestrafung) systematisch festgelegt und manipuliert wird, um das gewünschte Verhalten zu fördern.

Premack-Prinzip:

Ein Prinzip der Verhaltenspsychologie, das besagt, dass wahrscheinlicheres Verhalten (eine bevorzugte Aktivität) als Verstärker für weniger wahrscheinliches Verhalten (eine weniger bevorzugte Aktivität) eingesetzt werden kann. Zum Beispiel: "Wenn du deine Hausaufgaben machst, darfst du danach fernsehen."

Einführung in die Psychologie

Pädagogische Hochschule Weingarten

Modelllernen / Beobachtungslernen

= Verhalten ändert sich aufgrund der Wahrnehmung von Verhalten von Modellen

Sozial bezieht sich darauf, dass Lernen im sozialen Kontext durch Beobachtung und Nachahmen erfolgt.

- Lernen erfolgt im sozialen Kontext
- Lernen kann man nur erklären, wenn man kognitive Aspekte in den Blick nimmt (z.B. Verstärkungserwartung)
- Nicht nur Person wird durch Umwelt beeinflusst, sondern ebenso beeinflusst Person ihre Umwelt -> Mensch als Umweltbedingung des Menschen

Ablauf:

A) Aufmerksamkeitsprozesse:

Das Modellverhalten muss beobachtet werden. Das ist wahrscheinlicher:

Wenn das Modell:

- Hohes Prestige hat.
- Hohe Kompetenz aufweist.
- Hohe Sachkenntnis hat.

• Wenn das Verhalten:

- Deutlich erkennbar ist.
- Angemessen komplex ist.
- Von positiver Bedeutung ist.

B) Behaltensprozesse:

- Das Verhalten muss in bildhafter oder symbolischer Form repräsentiert werden.
- Es wird umso besser behalten, je stärker es mit bestehendem Wissen vernetzt wird.
- Hilfreich sind Gedächtnisstrategien.

C) Reproduktionsprozesse:

- Aufmerksamkeit und Behalten führen noch nicht zur motorischen Umsetzung des Verhaltensabbaus.
- Die notwendigen motorischen Teilkomponenten müssen erkannt und beherrscht werden.
- Wenn die notwendigen motorischen Fertigkeiten noch nicht bestehen:
 - Übungsphase mit gezielter Rückmeldung (selbst- oder fremdgesteuert).
 - Bewertungsmaßstab ist das kognitiv repräsentierte Bild des Modellverhaltens.

D) Motivationale Prozesse:

- Nach den Phasen A - C steht das Verhalten grundsätzlich zur Ausführung zur Verfügung.
- Ob das Verhalten tatsächlich erneut gezeigt wird, hängt davon ab:
 - Ob der Lerner dafür verstärkt oder bestraft wird (extern oder durch Selbstverstärkung).
 - Ob das Modell verstärkt oder bestraft wurde.

Effekte des Modelllernens:

- Erwerb neuer Verhaltensweisen:
 - Von einfachen motorischen oder kognitiven Fähigkeiten bis hin zu komplexen Regeln zur Verhaltensgenerierung.
- Hemmungs-/Enthemmungseffekte:
 - Die Auftretenswahrscheinlichkeit bereits vorhandener Verhaltensweisen wird beeinflusst.
 - Zentral: Welche Konsequenzen erfährt das Modell?
 - Stellvertretende Verstärkung oder Bestrafung.
 - Beobachtende Personen erwarten, in ähnlicher Weise verstärkt oder bestraft zu werden.
- Auslöseeffekte/Reaktionserleichterung:
 - Die Beobachtung des Modellverhaltens erleichtert die Ausführung einer bereits gelernten, sozial akzeptierten Reaktion (nicht unbedingt Lernen am Modell im engeren Sinne, Beispiel: Klatschen).
- Nulleffekte:
 - Keine Veränderung im Verhalten trotz Beobachtung eines Modells.