

Psychologie en Sociologie



Noordhoff

Ella Wijsman
Wouter Molendijk

8^e druk

Psychologie en Sociologie

Basisboek

Ella Wijsman

Wouter Molendijk

Achtste druk 2021

Noordhoff, Groningen/Utrecht

Ontwerp omslag: Michiel Uilen
Omslagillustratie: iStockphoto, anyababii
Cartoons: Mathijs Doets

Eventuele op- en aanmerkingen over deze of andere uitgaven kunt u richten aan:
Noordhoff Uitgevers bv, Afdeling Hoger Onderwijs, Antwoordnummer 13, 9700 VB
Groningen of via het contactformulier op www.mijnnoordhoff.nl.

De informatie in deze uitgave is uitsluitend bedoeld als algemene informatie. Aan deze informatie kunt u geen rechten of aansprakelijkheid van de auteur(s), redactie of uitgever ontleen.



0 / 2021

© 2021 Noordhoff Uitgevers bv, Groningen/Utrecht, Nederland.

Deze uitgave is beschermd op grond van het auteursrecht. Wanneer u (her)gebruik wilt maken van de informatie in deze uitgave, dient u vooraf schriftelijke toestemming te verkrijgen van Noordhoff Uitgevers bv. Meer informatie over collectieve regelingen voor het onderwijs is te vinden op www.onderwijsenauteursrecht.nl.

This publication is protected by copyright. Prior written permission of Noordhoff Uitgevers bv is required to (re)use the information in this publication.

ISBN (ebook) 978-90-01-73889-1

ISBN 978-90-01-73888-4

NUR 770

Woord vooraf bij de achtste druk

Deze achtste druk is een grote revisie geworden. Alle hoofdstukken zijn kritisch bekeken en veel teksten zijn flink bewerkt. Een aantal keuzen zijn opnieuw gemaakt. Daardoor zijn onderwerpen vervallen, zoals beroepsprestige. Maar er is veel nieuw materiaal over actuele thema's toegevoegd, zoals online vergaderen, het vrouwenquotum en uitingen van discriminatie en racisme.

Hoofdstuk 2 Persoonlijkheid is gesplitst in een eerste deel over de huidige opvattingen en een tweede deel over eerdere stromingen. Daardoor komt de nadruk meer te liggen op wat nu van belang is.

Definities zijn bijgesteld of nieuw gemaakt, zoals over contrasteffect, stereotypering, socialisatie, cognitieve dissonantie, racisme, sociale sluiting en transgender.

Er zijn nieuwe cases en actuele verhalen toegevoegd, bijvoorbeeld een casus over anorexia, een onderzoek over dating (Tinder) en een intermezzo over het gearrangeerde huwelijk.

Voorbeelden van nieuwe inhoudelijke informatie: inzichten over neuropsychologie en evolutionaire psychologie, vrouwelijk leiderschap en de discussie over de metafoor van smeltkroes of saladekom voor het samenleven van mensen uit verschillende culturen en rassen. Meer aandacht is er voor valkuilen (bias) bij perceptie en communicatie. Ook wordt er informatie gegeven over 'Zelfcontrole om je langetermijndoelen te halen' en over 'Uitstelgedrag'.

QR-codes en website

Bij het boek zijn flitscolleges gemaakt waarin in twee minuten een lastig begrip helder wordt uitgelegd. Deze colleges zijn beschikbaar als je de QR-code met je smartphone scant. Je komt dan op de website www.psychologiesociologie.noordhoff.nl. Log in met de code voor in het boek en je hebt toegang tot alle flitscolleges. Ook kun je de QR-codes met je smartphone scannen om YouTube-filmpjes te bekijken en andere interessante informatie te vinden.

Op www.psychologiesociologie.noordhoff.nl zijn behalve de flitscolleges ook toetsvragen te vinden, waarmee je online kan oefenen. De feedback en verwijzingen naar het boek helpen je om de leerstof beter te te begrijpen.

De tien cartoons van Mathijs Doets zijn eveneens nieuw. Ze vormen een mooie, soms prikkelende illustratie bij de tekst. Hartelijk bedankt, Mathijs.

Graag willen wij de docenten Sophie Spijkers, Jielis van Baalen, Gert de Jong, Janneke Nefs en Hanneke Fens, heel hartelijk bedanken. Zij hebben ons in uitgebreide, prettige interviews waardevolle input gegeven en ons

geïnspireerd om deze enorme klus op ons te nemen. De reflectievragen en de tussenvragen, die ook geschikt zijn als discussievragen in een groep, zijn bijvoorbeeld een resultaat van die gesprekken, naast de vele inhoudelijke suggesties die zij ons gaven.

Verder bedanken wij alle mensen die ons schriftelijk commentaar gegeven hebben.

Een speciaal dankwoord is er voor Peter Boom, die als student Criminologie en Psychologie het hele boek voorzien heeft van veel en belangrijk commentaar. Hij heeft daar veel tijd ingestoken en alles uitgebreid toegelicht in gesprekken. Hij heeft ons gewezen op de eigenaardigheden van de huidige generatie studenten. Ook heeft hij ons attent gemaakt op nieuwe theorieën en inzichten en ons voorzien van waardevolle tips, mooie sites, boeiende films en veel meer. Geweldig bedankt!

Het was fijn om weer te mogen samenwerken met Bettina Glazenborg, Trijnnnet Oomkens en Martien Stege van Noordhoff!

Ella Wijsman
Wouter Molendijk

Inhoud

DEEL 1 Psychologie 11

1 Gedrag en invloeden op gedrag 13

- 1.1 Psychologisch perspectief 13
 - 1.2 Gedrag 14
 - 1.3 Factoren die gedrag beïnvloeden 16
 - 1.4 Vier psychologische stromingen en in historisch perspectief 19
 - 1.5 Drie recente psychologische stromingen 24
 - 1.6 Afsluiting 25
- Samenvatting 1 27
Eindvragen 1 28

2 Persoonlijkheid 31

- 2.1 Persoonlijkheid 31
 - 2.2 The Big Five, nu de belangrijkste theorie over persoonlijkheid 32
 - 2.3 Socialisatie en persoonlijkheidsontwikkeling 37
 - 2.4 Mentale stoornissen en persoonlijkheidsstoornissen 39
 - 2.5 Humanistische psychologie en persoonlijkheid 42
 - 2.6 Behaviorisme en persoonlijkheid 44
 - 2.7 Cognitieve psychologie en persoonlijkheid 44
 - 2.8 Psychodynamische benaderingen en persoonlijkheid 45
- Samenvatting 2 51
Eindvragen 2 53

3 Leerprocessen 55

- 3.1 Leren en de verschillende vormen van leren 55
 - 3.2 Intelligentie 56
 - 3.3 Sociale intelligentie 58
 - 3.4 Leren door conditioneren 59
 - 3.5 Sociaal leren 64
 - 3.6 Leren volgens de cognitieve psychologie 64
 - 3.7 Leren en het geheugen 67
 - 3.8 Leerstijlen 71
- Samenvatting 3 79
Eindvragen 3 80

4 Motivatie 83

- 4.1 Motivatie stuurt het gedrag 83
- 4.2 Emoties 85
- 4.3 Motivatietheorie van Maslow 90
- 4.4 Andere motivatietheorieën 91
- 4.5 Angsten die motivatie tegenwerken 98
- 4.6 Zelfcontrole en botsende motivaties 99
 - Samenvatting 4 102
 - Eindvragen 4 103

5 Attitude 105

- 5.1 Attitude 105
- 5.2 Cognitieve dissonantie 110
- 5.3 De relatie tussen attitude en gedrag 114
- 5.4 Attitudeverandering 119
- 5.5 Overzicht 120
 - Samenvatting 5 122
 - Eindvragen 5 123

6 Perceptie 125

- 6.1 Het begrip perceptie 125
- 6.2 De selectie van prikkels 127
- 6.3 Het ordenen van prikkels 130
- 6.4 Het geven van betekenis aan prikkels 133
- 6.5 Attributie 135
- 6.6 Valkuilen bij de perceptie van mensen 136
- 6.7 Andere valkuilen bij de perceptie van mensen 140
- 6.8 Stereotypering is ook een valkuil bij perceptie 142
 - Samenvatting 6 145
 - Eindvragen 6 146

7 Communicatie 149

- 7.1 Communicatie en vormen van communicatie 149
- 7.2 Het communicatieproces 154
- 7.3 Feedback 158
- 7.4 De vier aspecten van de boodschap 159
- 7.5 Circulariteit en interactiepatroon 161
- 7.6 Valkuilen en diskwalificaties 164
- 7.7 Effectieve communicatie 166
- 7.8 LSD: luisteren, samenvatten en doorvragen 167
- 7.9 De kunst van het vragen stellen 171
- 7.10 Feedback vragen en feedback geven met de ik-boodschap 172
- 7.11 Metacommunicatie 173
 - Samenvatting 7 175
 - Eindvragen 7 176

8 Interpersoonlijke attractie 179

- 8.1 Interpersoonlijke attractie 179
- 8.2 Attractie, vriendschap en liefde 183
- 8.3 (Huwelijks)partnerkeuze 185
- 8.4 Gehechtheid, hechting 189
- 8.5 De problematische (?) liefde 194
- Samenvatting 8 198
- Eindvragen 8 199

9 Groepsprocessen 201

- 9.1 Groep, groepering en togetherness situation 201
- 9.2 De functies van groepen 206
- 9.3 De stadia van ontwikkeling van een groep 208
- 9.4 Communicatie binnen een groep 211
- 9.5 Rollen en rolconflicten 213
- 9.6 Groepsnormen 217
- 9.7 Cohesie binnen een groep 218
- 9.8 Communicatie tussen groepen 220
- Samenvatting 9 224
- Eindvragen 9 225

10 Leiderschap en leidinggeven 229

- 10.1 Het ontstaan van leiderschap binnen een groep 229
- 10.2 Theorieën over leiderschap 231
- 10.3 Situationeel leiderschap: de theorie van Hersey en Blanchard 235
- 10.4 Nieuwe vormen van leiderschap 237
- 10.5 Narcistisch leiderschap 240
- 10.6 Vrouwelijk leiderschap 241
- Samenvatting 10 243
- Eindvragen 10 244

11 Sociale beïnvloeding 247

- 11.1 Beïnvloeding in het dagelijks leven 247
- 11.2 Conformereren 248
- 11.3 Sociale afhankelijkheid 252
- 11.4 Macht 256
- 11.5 Het gebruiken van macht 257
- 11.6 Middelen om macht uit te oefenen 258
- 11.7 Gehoorzaamheid 259
- Samenvatting 11 264
- Eindvragen 11 265
- Integratievragen deel 1 266

DEEL 2

Sociologie 269

12 Sociologische visies op de maatschappij 271

- 12.1 Sociologisch perspectief 271
- 12.2 Drie grondleggers van de sociologie 273
- 12.3 Sociale relatie 275
- 12.4 Sociale structuur 278
- 12.5 Sociologische stromingen 281
- Samenvatting 12 290
- Eindvragen 12 291

13 Cultuur 293

- 13.1 De cultuur van een sociale structuur 293
- 13.2 Cultuurelementen 295
- 13.3 Ontstaan en overdracht van cultuur 297
- 13.4 Verschillen tussen de Nederlandse cultuur en andere culturen 298
- 13.5 De zes cultuurdimensies van Hofstede 299
- 13.6 Subculturen 304
- 13.7 Afwijkend gedrag 305
- 13.8 Afwijkend gedrag: theoretische visies 309
- 13.9 Organisatiecultuur 312
- Samenvatting 13 314
- Eindvragen 13 316

14 Sociale ongelijkheid 319

- 14.1 Sociale ongelijkheid 319
- 14.2 Verschillende visies op sociale ongelijkheid 321
- 14.3 Sociale stratificatie 322
- 14.4 Sociale mobiliteit 324
- 14.5 Statusgroepering 325
- 14.6 Ongelijkheid in betaald werk tussen mannen en vrouwen 328
- 14.7 Ongelijkheid tussen rassen/etnische groepen 335
- 14.8 Ongelijkheid door verschillen in seksuele voorkeuren 340
- Samenvatting 14 342
- Eindvragen 14 344

15 Sociale verandering 347

- 15.1 Sociale verandering: introductie 347
- 15.2 Voorbeelden van sociale verandering 348
- 15.3 Oorzaken van sociale verandering 350
- 15.4 Veranderingen in de sociale structuur 352
- 15.5 Veranderingen in de cultuur 356
- 15.6 Ontwikkelingen in de huidige samenleving 362
- 15.7 Sociale bewegingen 371
- Samenvatting 15 376
- Eindvragen 15 377
- Integratievragen deel 2 379

Antwoorden tussenvragen 382

Literatuur 400

Illustratieverantwoording 414

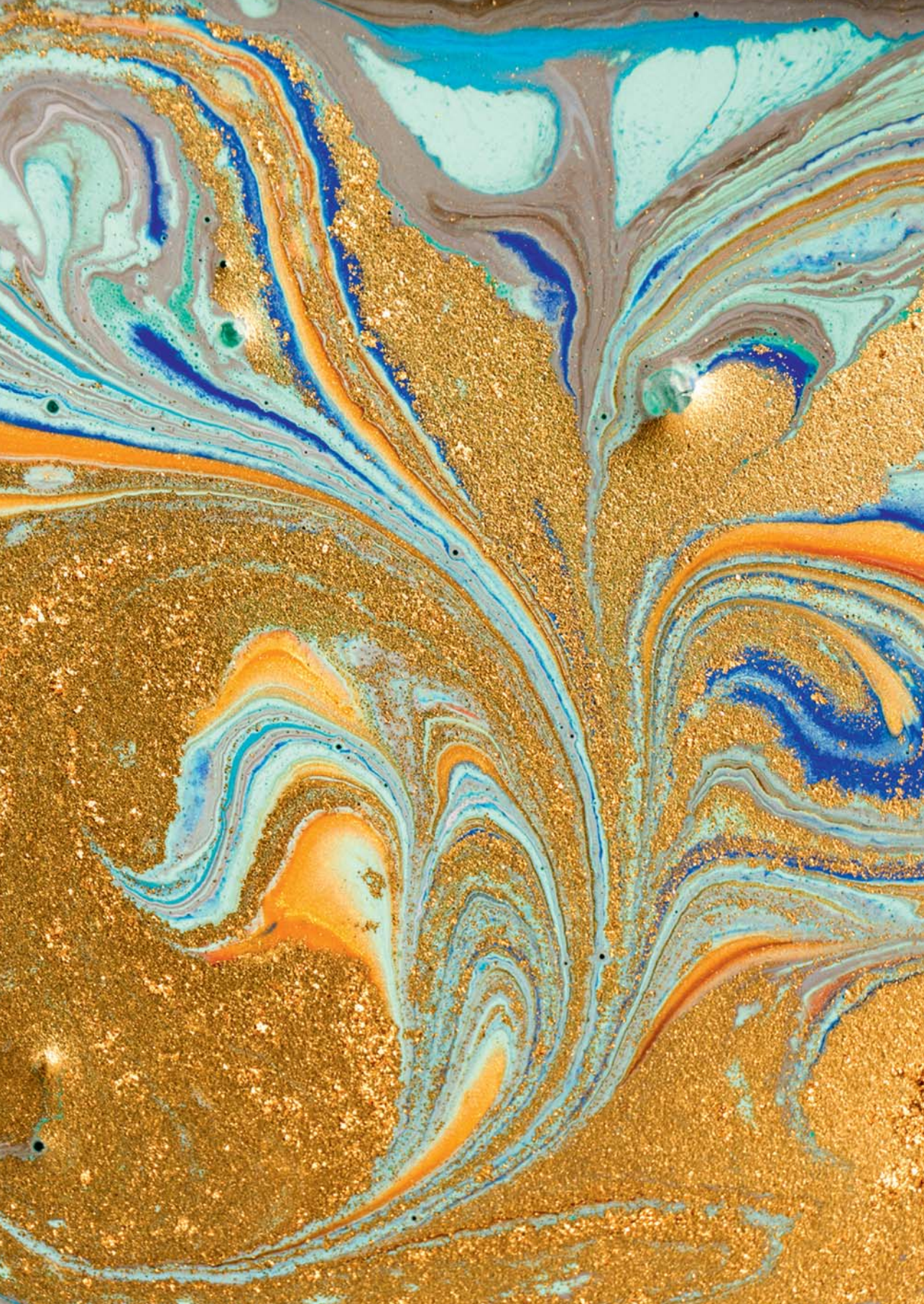
Register 415

Over de auteurs 423

DEEL 1

Psychologie

- 1 Gedrag en invloeden op gedrag 13
- 2 Persoonlijkheid 31
- 3 Leerprocessen 55
- 4 Motivatie 83
- 5 Attitude 105
- 6 Perceptie 125
- 7 Communicatie 149
- 8 Interpersoonlijke attractie 179
- 9 Groepsprocessen 201
- 10 Leiderschap en leidinggeven 229
- 11 Sociale beïnvloeding 247



1

Gedrag en invloeden op gedrag

- 1.1 Psychologisch perspectief
- 1.2 Gedrag
- 1.3 Factoren die gedrag beïnvloeden
- 1.4 Vier psychologische stromingen in historisch perspectief
- 1.5 Drie recente psychologische stromingen
- 1.6 Afsluiting

1.1 Psychologisch perspectief

Een psycholoog bestudeert het gedrag van mensen en probeert te verklaren waarom mensen doen zoals ze doen. Maar eigenlijk proberen we dat allemaal: we verbazen ons over vreemd gedrag en willen dat verklaren. Psychologen zoeken ook verklaringen, maar gaan eerst zorgvuldig observeren en neutraal het gedrag beschrijven. Amélie zegt bijvoorbeeld: 'Dat meisje ziet er depressief uit.' Een psycholoog zou dan bijvoorbeeld zeggen: 'Misschien lijkt haar gezicht verdrietig door die neergeslagen ogen en haar gebogen houding, maar er kan ook iets anders aan de hand zijn. Denk bijvoorbeeld eens aan pijn. Misschien heeft zij kiespijn. Of misschien heeft haar vriend net de relatie verbroken.'

Een psycholoog wil daarbij niet oordelen of het gedrag goed of niet goed is. Zij vraagt zich af: Welke factoren roepen dit gedrag op? Welke factoren houden het gedrag in stand?

Psychologische kennis stelt je in staat meer oorzaken te koppelen aan bepaald gedrag. Het is belangrijk om je bewust te zijn van het verschil tussen feiten, vooroordelen en lekenkennis. Zo denken veel mensen dat je slechts 10% van je hersenen gebruikt, maar dat is niet juist.

TUSSENVRAAG 1.1

Vergelijk je eigen ideeën eens met de onderzoeksresultaten van psychologen. Wat is waar?

- a Zeer intelligente mensen zijn onhandig.
- b Gemiddeld zijn vrouwen iets intelligenter dan mannen.
- c Mensen met een grote prestatiedrang nemen grotere risico's.



Antwoorden op tussenvragen vind je achter in het boek. Op de site staan meer vragen om te testen of je eigen inzichten kloppen met de psychologische inzichten (zie: www.psychologiesociologie.noordhoff.nl).

Psychologische kennis wordt op veel terreinen toegepast. Voorbeelden daarvan zijn: onderzoek naar leren en de werking van het geheugen, het gezonder maken van mensen door psychotherapie, het ontwerpen van testen en persoonlijkheidsvragenlijsten, het vinden van mogelijkheden om het verkeer veiliger te maken, het beïnvloeden van mensen in reclames of overheids campagnes.

Psychologie

Psychologie is de wetenschap die zich bezighoudt met het bestuderen van het gedrag en de mentale processen van de mens als individu.

Een onderdeel van de psychologie is de sociale psychologie. Daarbij staat centraal hoe mensen elkaar beïnvloeden. Onderwerpen zijn dan bijvoorbeeld het gedrag van mensen in groepen, communicatie, macht en leiderschap, agressie en altruïsme.

Sociale psychologie

Sociale psychologie is dat deel van de psychologie dat zich bezighoudt met de wisselwerking tussen het individu en zijn sociale omgeving.

Sociologen bestuderen ook gedrag, net als psychologen. Zij houden zich bezig met het gedrag van mensen in grotere 'groepen', zoals wijken, steden, grote organisaties of de maatschappij als geheel.

Sociologie

Sociologie is de wetenschap die zich bezighoudt met het bestuderen van de manier waarop mensen in grotere verbanden samenleven.

Samengevat: psychologen richten zich op het gedrag van het individu. Sociologen richten zich op het gedrag van groepen mensen en op de manier waarop mensen samenleven. Psychologen en sociologen kijken dus met verschillende 'brillen' naar wat er gebeurt.

TUSSENVRAAG 1.2

Van wie zou de volgende uitspraak kunnen zijn: psycholoog, sociaalpsycholoog of socioloog?

- a Soraya en haar vriendinnen lopen tegenwoordig allemaal in het zwart.
- b Laatst zag ik in de stad veel mensen met een Ajax-sjaal.
- c Sinds Jan aan de hogeschool studeert, is zijn kleding erg veranderd.

1.2 Gedrag

Bij gedrag gaat het om handelingen of activiteiten van mensen die waarneembaar zijn of die je kunt meten. Voorbeelden zijn: koffiedrinken, gamen, met de ogen knipperen, weglopen, huilen, met stokjes eten, naast iemand gaan zitten, stelen en het woord nemen in een vergadering.

Gedrag

Gedrag staat voor waarneembare activiteiten.

Het begrip gedrag wordt uitgelegd in een **flitscollege** op de website bij dit boek.



In het dagelijks taalgebruik wordt gedrag bijna vanzelf gekoppeld aan goed of fout. De zin 'Gedraag je!' laat dat mooi zien. Een voorbeeld: je ziet iemand waggelend lopen en denkt meteen 'die is dronken'. Een psycholoog heeft geleerd om niet direct zo'n soort conclusie te trekken. Die stelt zichzelf de vraag: wat is hier aan de hand? Dat geeft ruimte voor veel meer mogelijke oorzaken voor dit gedrag. Voor psychologen is gedrag dus een neutraal begrip.

TUSSENVRAAG 1.3

Bedenk vijf andere verklaringen bij de observatie: je ziet iemand waggelend lopen.

Veel gedrag is bewust en opzettelijk van aard. Je moet naar college. Je trekt je jas aan en pakt je fiets uit de schuur.

Je kunt iets doen, maar ook iets laten. Je doet net of je niets hoort als je geroepen wordt. Of je blijft als verlamd aan de kant staan als er iemand in het water is gevallen.

Er zijn ook activiteiten die we onbewust uitvoeren, zoals het wrijven met de handen of het tikken met de voet. Voor anderen is dit gedrag vaak wel waarneembaar. Zelf heb je het soms niet in de gaten.

Reflexen zijn ook onbewuste (automatische) activiteiten. Denk bijvoorbeeld aan de oogknipperreflex en de ademhaling. Of je hartslag die toeneemt als je een aantrekkelijk persoon tegenkomt.

De onhandelbare Marijn

De leerkrachten ergeren zich aan het 'gedrag' van de achtjarige Marijn. Hij is heel druk en beweeglijk, holt vaak met zijn vriendje door de gang, trekt meisjes aan de haren en hij luistert slecht. Sinds zijn zusje Lotje bij Marijn in groep 4 zit, is hij helemaal onhandelbaar. Lotje blijkt

hoogbegaafd en is een groep hoger geplaatst. Marijn wordt verwezen naar de schoolpsycholoog voor nader onderzoek, maar zijn vader vindt dat onzin. Hij was vroeger ook zo en hij is toch goed terechtgekomen. Misschien moeten de leerkrachten gewoon strenger zijn.

TUSSENVRAAG 1.4 (OOK GESCHIKT ALS GROEPSOPDRACHT)

Oorzaken zoeken voor het gedrag van Marijn

Jij bent de schoolpsycholoog. Je zit na te denken over het gedrag van Marijn.

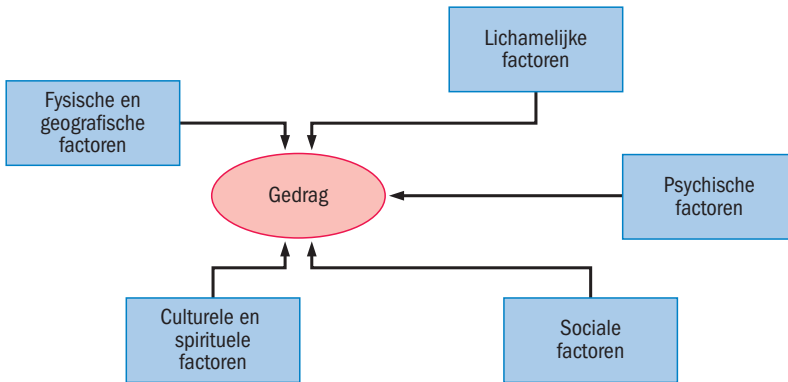
Welke oorzaken zouden zijn gedrag kunnen verklaren?

- a Bedenk een oorzaak die te maken heeft met de persoon van Marijn.
- b Bedenk een oorzaak die te maken heeft met de relatie met zijn zusje.
- c Bedenk een oorzaak die te maken heeft met de relatie met zijn vader.
- d Bedenk een oorzaak die te maken heeft met de relatie met zijn leerkracht.

1.3 Factoren die gedrag beïnvloeden

Ons gedrag wordt bepaald door erfelijke factoren en omgevingsfactoren (zie figuur 1.1). Zo kan ons aangeboren temperament zorgen voor een rustige basis, of voor snel geëmotioneerd en prikkelbaar zijn. Opvoeding en sociale omgeving bepalen sterk of een bepaalde aanleg ook tot uiting komt. In een rustig, liefdevol gezin zullen prikkelbare kinderen rustiger zijn dan in een gezin waar voortdurend een ruzieachtige sfeer is en altijd de tv keihard aanstaat.

FIGUUR 1.1 Factoren die gedrag beïnvloeden



Lichamelijke factoren die gedrag beïnvloeden

Het is fijn als je van je ouders goede genen hebt gekregen, want je genen bepalen wie je bent en daarmee een deel van je gedrag. Niet iedereen heeft een gezond, sterk lichaam. Niet iedereen is intelligent en zit psychisch gezond in elkaar. Er zijn ook mensen die het minder



Kinderen van financieel minder draagkrachtige ouders blijven achter in hun ontwikkeling. Op alle prikkels reageren ze veel langzamer dan andere kinderen van hun leeftijd.

getroffen hebben. Ze zijn spastisch, ze hebben een lichamelijke handicap, ze zijn niet mooi om te zien, ze zijn extreem zwaarlijvig enzovoort. Dat heeft uiteraard invloed op hun gedrag.

Andere voorbeelden van lichamelijke factoren die gedrag kunnen beïnvloeden zijn honger, dorst, pijn of medicijngebruik.

Psychische factoren die gedrag beïnvloeden

Sommige mensen zijn altijd vrolijk, zien overal de zon schijnen en hun glas is halfvol. Anderen hebben een pessimistische aard, zien altijd beren op hun pad en hun glas is halfleeg. Het zal je niet veel tijd kosten om te zien over welke vrienden deze voorbeelden gaan. Je weet dat uit hun gedrag. Dit zijn voorbeelden van psychische factoren die gedrag beïnvloeden.

We gaan later in dit boek allerlei theorieën bespreken over de psychische verschillen tussen mensen. Deze theorieën gaan bijvoorbeeld over:

- persoonlijkheidseigenschappen, zoals intelligentie
- drijfveren: wat je wel of niet motiveert om te sporten of te niksen
- attitudes: houding ten opzichte van jezelf, anderen en bepaalde onderwerpen
- zelfbeeld: kijk je positief of negatief naar jezelf?

Persoonlijkheids-eigenschappen

Drijfveren

Attitudes

Zelfbeeld

Daarnaast kunnen mensen psychisch niet gezond zijn. Ze kunnen last hebben van extreme angsten, van een depressie of van schizofrenie. Uiteraard zal dat ook hun gedrag beïnvloeden.

Sociale factoren die gedrag beïnvloeden

Je hebt veel rollen: kind, ouder, collega, buurman, geliefde, teamsporter enzovoort. Bij al die verschillende rollen vertoon je ander gedrag. Een bijzondere sociale situatie is de werksituatie. Op je werk heb je ander contact met mensen dan in je privésituatie. Vaak is dat contact formeler of functioneler. Een rol is gekoppeld aan een positie, de plaats die je inneemt in de organisatie. Als je directeur bent, verwacht men van jou ander gedrag dan wanneer je een collega of ondergeschikte bent. Als je fysiotherapeut bent, mag je mensen aanraken, maar dit aanraken wordt niet van een directeur verwacht.

Werksituatie

Rol

Culturele en spirituele factoren die gedrag beïnvloeden

In onze kindertijd leren wij van onze ouders welke gedrageregels belangrijk zijn in de omgang met andere mensen. Je leert bijvoorbeeld hoe je mensen moet begroeten. In onze cultuur is dat anders dan in China. Op het platteland kan het anders zijn dan in de stad. Gedrag wordt dus ook bepaald door culturele factoren.

Ook spirituele factoren bepalen gedrag. Mensen kunnen in hun gedrag sterk beïnvloed worden door hun geloofsovertuiging. (Vloek jij wel eens? Waar heb je dat geleerd?)

Veel mensen verrichten handelingen die samenhangen met hun geloof: rituelen, bepaald eten bereiden, bidden, offeren enzovoort.

Culturele factoren

Spirituele factoren

Fysische en geografische factoren die gedrag beïnvloeden

Vergelijk eens het gedrag van een Eskimo en een vrouw in een dorpje in de tropen. Door de verschillen in klimaat en weer hebben ze een ander dagritme, andere kleding en andere activiteiten. De Eskimo heeft geen siësta met middagdutje, die gaat vroeg naar bed. De vrouw in de tropen doet wel een middagdutje. Zij is blij als het 's avonds eindelijk minder warm is en wordt dan actiever.

REFLECTIEVRAAG (OOK GESCHIKT ALS GROEPSOPDRACHT)**Factoren die gedrag beïnvloeden**

- a Welke vijf soorten factoren beïnvloeden ons gedrag?
- b Factor 1 is Geef een voorbeeld uit je eigen leven hoe deze factor jouw gedrag heeft beïnvloed.
- c Factor 2 is Geef een voorbeeld uit je eigen leven hoe deze factor jouw gedrag heeft beïnvloed.
- d Ga zo door met de factoren 3, 4 en 5.

Eetstoornissen, met name anorexia

Anorexia is een eetstoornis die vooral vrouwen overkomt. Bijna iedereen heeft wel iemand gekend die lijdt aan anorexia. Wat bezielt haar of hem om zich dood te hongeren? Als er geen hulp gezocht wordt bij deze stoornis, kunnen mensen eraan overlijden. Omdat het bijna altijd jonge vrouwen betreft, heeft zo'n eetstoornis een enorme impact op de omgeving.

Er zijn meer eetstoornissen dan anorexia, zoals boulimia nervosa, maar we beperken ons nu tot anorexia omdat daar veel over te melden is.

Meestal wordt een eetstoornis lang verborgen gehouden. Iemand kan er misschien al een half jaar mee bezig zijn voordat men in de omgeving het begint te vermoeden.

Ze lijkt normaal te eten, maar ze zorgt er na het eten voor dat alles er weer uitgaat. Of ze gaat dwangmatig veel bewegen. Ze draagt kleding waarmee ze verhult dat ze steeds magerder wordt. Ze ontkent heftig dat er iets aan de hand is, maar ze is intussen al heel lang over van alles aan het tobben.

Ouders en vriendinnen worden afgewezen en zijn meestal onmachtig om in te grijpen. Zij begrijpen vaak niet waarom iemand niet 'gewoon' gaat eten. Ze maken zich zorgen over degene die lijdt aan de eetstoornis. Ze begrijpen niet wat er aan de hand is, maar dat begrijpt iemand met anorexia zelf meestal ook niet. Die wil controle krijgen over haar leven en ze denkt dat ze dat voor elkaar kan krijgen door haar eetpatroon onder controle te brengen.

Wat het nog erger maakt, is dat vrouwen met zo'n eetstoornis op internet steun zoeken en vinden bij elkaar. Ze versterken elkaar daarmee in hun zichzelf verwoestende gedrag.

Hoe komt het dat anorexia zo moeilijk te begrijpen is voor gezonde mensen? Dat komt met name omdat er niet één duidelijke oorzaak is. Er zijn zo veel verschillende oorzaken aan te wijzen. Die oorzaken zijn voor mensen die niet veel van de menselijke psyche weten vaak al niet goed te begrijpen. Maar de combinatie ervan maakt het allemaal nog raadselachtiger. Het behandelen van zo'n eetstoornis is dan ook gecompliceerd en kan behoorlijk lang duren. Soms moet iemand ervoor worden opgenomen in een kliniek.

Wat zijn dat voor soort oorzaken? Dat is een per persoon verschillende combinatie van lichamelijke, psychische en omgevingsfactoren.

De **psychische factoren** kunnen bestaan uit:

- Eigenschappen van de persoonlijkheid, vaak perfectionistisch en prestatiegericht.
- Weinig zelfvertrouwen, met een negatief zelfbeeld en daardoor bang om afgewezen te worden.
- Een sterk verlangen om slank te zijn en een grote angst om dik te worden.
- Een vertekening van het beeld van het eigen lichaam: ze ervaart zichzelf als te dik, waar alle anderen haar als te mager ervaren.

De **omgevingsfactoren** kunnen zijn:

- Het grote belang dat aan eten wordt gegeven in de opvoeding, gekoppeld aan het feit dat niet eten een klein kind macht geeft over de ouders.
- Slechte ervaringen in de jeugd, zoals verwaarlozing, seksueel misbruik of mishandeling die een geestelijk trauma tot gevolg hebben.

- Ervaringen met verlaten, onveilig gehecht zijn of relatieconflicten van ouders.
- Vervelende opmerkingen over het uiterlijk die ze zich extra aantrekken door het negatieve zelfbeeld.
- Het willen voldoen aan een vrouwelijk ideaalbeeld, waarbij de gefotoshopte ultraslanke modellen als voorbeeld dienen. (Deze factor wordt in de feministische literatuur nogal eens als één van de belangrijkste oorzaken

aangevoerd. Dat is echter een te grote simplificatie van deze ernstige aandoening.)

De **lichamelijke** factoren kunnen zijn:

- Genetisch: eetstoornissen komen in de familie vaker voor (al kan dat ook een omgevingsfactor zijn).
- Vroeggeboren kinderen hebben een grotere kans op anorexia, vooral bij een te laag geboortegewicht.

TUSSENVRAAG 1.5

Bij omgevingsfactoren kun je denken aan sociale factoren en culturele factoren.

Welke culturele factoren kunnen een rol spelen bij anorexia?

TUSSENVRAAG 1.6

Twee citaten uit interviews met mannen die leden aan een eetstoornis:

Citaat 1: 'Vier dagen niet eten voelt als een prestatie. Je hele lichaam schreeuwt om eten, maar jij kunt het weerstaan. Dat veroorzaakt een gevoel van euforie. Anorexia is een verslaving.'

Citaat 2: 'Mannen moeten sterk zijn, kwetsbaarheid is uitgesloten. Zo zag ik het vroeger ook. Ik voelde me vaak machteloos, totdat mijn eetstoornis me een gevoel van controle en autonomie gaf. Ik bepaalde wat en wanneer ik at.'

We zien in de theorie drie factoren: psychische factoren, omgevingsfactoren en lichamelijke factoren.

- Welke van deze factoren spelen een rol in citaat 1? Waaruit blijkt dat?
- Welke van deze factoren spelen een rol in citaat 2? Waaruit blijkt dat?

1.4 Vier psychologische stromingen en in historisch perspectief

Bij de oude Grieken begint de filosofie, waarbij Socrates (ongeveer 400 v.Chr.) beschouwd wordt als de grondlegger. Zijn ideeën en die van zijn opvolgers zijn op schrift overgeleverd. Ook hadden de oude Grieken theaters waar tragedies werden opgevoerd die gingen over mensen en hun onderlinge problemen. De Romeinen namen de Griekse cultuur over. Begrippen als narcisme en Oedipus zijn afgeleid uit verhalen uit de oudheid. In de renaissance (vanaf ongeveer 1450) werd dat gedachtegoed weer opgepakt en worden de eerste universiteiten opgericht. Daarna splitsen zich in de loop der eeuwen allerlei wetenschappen van de filosofie af. De ontwikkelingen raken in een stroomversnelling door de Franse Revolutie (1789) en de industriële revolutie (ongeveer 1780-1850). In de negentiende eeuw hebben belangrijke filosofen en kunstenaars zich

beziggehouden met het denken en voelen van mensen. Dat nadenken over mensen heeft geleid tot de psychologie als wetenschap. De eerste psychologische onderzoeken beginnen in Duitsland: Wundt (1832-1920) wordt beschouwd als de eerste experimentele psycholoog. Hij start in 1879 een psychologisch laboratorium. Hij wil de menselijke vermogens observeren en meten, en maakt daarvoor zelf allerlei instrumenten. Men richt zich vooral op innerlijke processen, zoals waarnemen, leren en onthouden. Natuurkundigen hadden ontdekt dat de materie bestaat uit kleinste deeltjes: atomen. Wundt gaat ervan uit dat je menselijke vermogens ook kunt herleiden tot elementen of kleine deeltjes. Hij gebruikt bij zijn onderzoek de methode van introspectie ('naar binnen kijken'). Ebbinghaus (1850-1909) is geïnteresseerd in het geheugen. Hij vraagt zich bijvoorbeeld af hoeveel items (woorden) je tegelijkertijd in je werkgeheugen kunt hebben? Dat blijken er zeven te zijn. Hij bedacht het begrip vergeetcurve. Je vergeet de eerste uren heel erg snel en daarna neemt het vergeten langzaam af (de curve daalt snel en wordt dan vlakker). Terwijl Duitse onderzoekers zich richten op de structuur van het bewustzijn van mensen, ontwikkelt James (1842-1910) in de Verenigde Staten een meer functionele benadering. Als je het vergelijkt met een auto dan richt Wundt zich op de samenhangende onderdelen onder de motorkap en James zich meer op de vraag: Hoe werkt de auto? Hoe functioneert de auto in wisselende omstandigheden, bij warmte en bij kou? James is geïnspireerd door Darwin. Hij is van mening dat de psychologie moet verklaren hoe mensen zich (wel of juist niet) aanpassen aan de omgeving. Zijn 'functionalisme' leidt tot het observeren van (al dan niet afwijkend) gedrag van mensen en dieren.

Introspectie

Werkgeheugen

Wij bespreken de vier stromingen die in de twintigste eeuw de psychologie vormgegeven hebben.

Dat zijn:

- 1 de psychoanalyse
- 2 het behaviorisme
- 3 de humanistische psychologie
- 4 de cognitieve psychologie

Daarnaast bespreken we in paragraaf 1.5 drie recente stromingen:

- de positieve psychologie
- de neuropsychologie
- de evolutionaire psychologie

1.4.1 De eerste stroming: de psychoanalyse

De Oostenrijkse arts Sigmund Freud (1856-1939) is de grondlegger van de eerste belangrijke stroming in de psychologie: de psychoanalyse. Deze stroming is dominant geweest tot in de jaren vijftig van de vorige eeuw.

Psychoanalyse

Freud

Rond 1900 publiceert Freud zijn belangrijke boek *Die Traumdeutung*, over het interpreteren van dromen.

Onbewuste krachten

Kort samengevat gaat Freud ervan uit dat onbewuste krachten een sterke invloed hebben. Dat is niet alleen het geval als mensen ziek of verlamd worden of psychische problemen krijgen. Ook in het dagelijks leven spelen onbewuste (seksuele en agressieve) driften een belangrijke rol. De eerste zes jaar van het leven ziet hij als bepalend voor het leven. Om met anderen te kunnen samenleven, moeten mensen leren hun onbewuste lusten en impulsen te kanaliseren en sublimeren. Bij sublimeren worden seksuele en

Sublimeren

agressieve lusten omgezet in sociaal geaccepteerd gedrag, bijvoorbeeld houthakken of voetballen.

In de psychoanalytische theorie gaat men ervan uit dat het menselijk gedrag deterministisch is: de mens is afhankelijk van het lot en heeft daar geen invloed op. Psychoanalysten geloven dus niet in de vrije wil van de mens. Hoewel de theorie niet veel aanhangers meer heeft, zijn er nog steeds wel therapeuten die op psychoanalytische basis werken. Veel begrippen uit de psychoanalyse worden in het dagelijks leven gebruikt, zoals ego, projectie en trauma.

1.4.2 De tweede stroming: het behaviorisme

De Amerikaan John B. Watson (1878-1958) is de grondlegger van het behaviorisme. Watson vindt dat de psycholoog waarneembaar gedrag (behavior) moet bestuderen omdat dit de enige objectieve manier is om nuttige kennis over mensen te verkrijgen. Vanaf de jaren twintig van de vorige eeuw wordt de invloed van het behaviorisme sterker.

Behavioristen richten zich niet op innerlijke processen. Die vergelijken ze met een 'black box' omdat ze niet waarneembaar zijn. Behavioristen zijn van mening dat omgevingsfactoren veel meer bepalend zijn voor gedrag dan erfelijke factoren. Watson had een onbegrensd vertrouwen in de rol van leren en ervaren. Hij zei: 'Geef mij tien willekeurige baby's en ik vorm ze tot arts, dief, timmerman of advocaat'.

In principe is volgens het behaviorisme elk gedrag aan te leren, mits men de goede omgevingsfactoren kan inzetten.

Andere belangrijke vertegenwoordigers van het behaviorisme zijn de Rus Pavlov (1849-1936) en de Amerikaan Burrhus Skinner (1904-1990). De leerprincipes die de behavioristen ontdekken worden toegepast in de gedragstherapie.

Waarneembaar
gedrag

Black box

1.4.3 De derde stroming: de humanistische psychologie

De humanistische psychologie ontstaat in de jaren vijftig van de vorige eeuw. Deze stroming is een reactie op de vorige twee genoemde stromingen. De basisideeën zijn:

- mensen hebben een vrije wil
- alle individuen zijn uniek en gemotiveerd om hun mogelijkheden volledig te benutten
- echt begrip van menselijk gedrag kun je alleen leren door mensen te bestuderen, dus niet door het bestuderen van dieren
- psychologen moeten individuen bestuderen in plaats van het gemiddelde van groepen

Abraham Maslow (1908-1970) was aanvankelijk een behaviorist en deed veel onderzoeken met dieren. Toen hij aan de wieg stond van zijn eerstgeboren kind, kon hij zich niet voorstellen dat het kind vergelijkbaar was met een dier. Er moet toch van 'nature' veel meer aanwezig zijn, dacht hij. Hij besloot te zoeken naar een nieuwe benadering.

Carl Rogers (1902-1987), de tweede belangrijke grondlegger van deze stroming, nam stelling tegen de deterministische benadering van zowel psychoanalisten als van behavioristen. Deterministen geloven niet in de vrije wil van de mens. Ze geloven dat alles is bepaald door vorige gebeurtenissen. Rogers ging inzien dat dit niet klopt. Hij zag dat mensen wel keuzes kunnen maken voor hun leven, dat zij streven naar het benutten van hun mogelijkheden.

Maslow

Rogers

Hij ontwikkelt een gesprekstherapie waarbij niet de therapeut, maar de cliënt zelf het therapeutische proces richting geeft. De therapeut zit niet achter de cliënt op de sofa zoals Freud, maar zit tegenover hem of haar. Hij stelt de subjectieve wereld van de cliënt centraal.



Therapiesetting bij Freud



De setting bij Rogers

Rogers ontwikkelde ook belangrijke inzichten voor onderwijs en training. Humanistisch psychologen zijn het niet eens met het psychoanalytisch uitgangspunt dat de mens geregeerd wordt door instincten en drijfveren. Ook vinden ze dat Freud ongelijk heeft als hij stelt dat de eerste zes jeugdyears allesbepalend zijn en dat daarmee alles gedetermineerd is. Zij vinden dat verdere groei in de volwassenheid mogelijk is en dat je je vrij kunt maken van beperkende invloeden. Humanistisch psychologen hebben een positieve kijk op de aard van mensen. Zij zien bij de pasgeborene een natuurlijke aanleg om dingen te willen leren tot aan de grenzen van zijn mogelijkheden. De termen zelfontplooiing of zelfactualisatie horen bij de humanistische psychologie. Maar pas op: humanistische psychologie baseert zich niet op het humanisme.

Het humanisme is een niet-godsdienstige wereldbeschouwing die de menselijke waardigheid en vrijheid benadrukt.

Humanisme

1.4.4 De vierde stroming: de cognitieve psychologie

De mens is een buitengewoon ingewikkeld wezen om te onderzoeken. De psychologie is nog maar een relatief jonge wetenschap. We zagen hiervoor dat de humanistische psychologie (stroming 3) zich afzet tegen de psychoanalyse en het behaviorisme (de stromingen 1 en 2).

Tegen de psychoanalyse omdat de mens meer is dan een pot driften en instincten. Tegen het behaviorisme omdat de mens meer is dan een machine, die alleen maar iets leert door het toedienen van prikkels. Met de humanistische psychologie komt de mens met zijn vermogen tot denken over zichzelf en zijn gedrag meer in beeld. Maar ook de humanistische psychologie mist een wetenschappelijke basis. Men is zoekende en vindt belangrijke dingen, maar die worden niet structureel getoetst in experimenten.

In de twintigste eeuw wordt de wetenschapsfilosofie ontwikkeld. Daarbij gaat het erom dat je met experimenten checkt of je veronderstellingen (hypothesen) wel of niet juist zijn. In experimenten vindt men bijvoorbeeld:

- Ratten kunnen *uit zichzelf* de weg leren vinden in een doolhof (einde behaviorisme).
- Mensen zijn in staat om nieuwe informatie te verwerven en daarmee weer nieuwe concepten te ontwikkelen.
- Mensen zijn in staat om door hun denkvermogen veranderingen in het eigen gedrag te realiseren. Zij kunnen flexibel omgaan met situaties, maken eigen keuzes en geven betekenis aan situaties.
- Mensen ontwikkelen persoonlijke, vereenvoudigde modellen om zich staande te houden in complexe situaties. Bijvoorbeeld met handige regels als: in deze situatie doe ik zus, en die situatie doe ik zo.

De cognitie over een onderwerp is de verzameling van iemands gedachten, kennis en inzichten over dat onderwerp.

Cognitie

Het begrip is afgeleid van *cognitio* (Latijn): kennis, leren kennen.

De cognitieve psychologie komt op in de jaren vijftig van de vorige eeuw, gelijktijdig met de opkomst van de kunstmatige intelligentie. Onder invloed van de informatica worden allerlei begrippen opgenomen, zoals informatieverwerking en informatiesystemen. De belangrijke mensen aan het begin van de cognitieve psychologie zijn Vygotski in Rusland, Piaget in Zwitserland en Tolman in Amerika. De term cognitieve psychologie is van Ulrich Neisser (1967).

Cognitieve psychologie

Kunstmatige intelligentie

De cognitieve psychologie is in 2020 nog steeds de belangrijkste psychologische visie. Aaron Beck en Albert Ellis zijn de grondleggers van de daarop gebaseerde cognitieve gedragstherapie. Deze wordt heel veel toegepast bij psychische problemen. Albert Ellis (1913-2007) is bekend vanwege zijn rationeel-emotieve therapie (RET).

Cognitieve gedragstherapie

Rationeel-emotieve therapie (RET)

De laatste jaren maken cognitief psychologen veel gebruik van resultaten uit hersenonderzoek (de cognitieve neurowetenschap).

1.5 Drie recente psychologische stromingen

De ontwikkelingen in de psychologie gaan steeds door. Er komen allerlei deelwetenschappen, bijvoorbeeld forensische psychologie (gaat over misdadigers), verkeerspsychologie of consumentenpsychologie. Deze deelwetenschappen zijn te specialistisch voor dit boek. Hierna volgen drie meer algemene recente stromingen.

1.5.1 De positieve psychologie

In de loop van de twintigste eeuw komt men er steeds meer achter hoezeer mensen psychisch kunnen lijden. Daarvoor worden therapieën ontwikkeld, van Freud via Rogers naar de RET en andere nieuwe therapieën. Er was dus veel belangstelling voor wat er psychisch mis kan gaan.

Dat heeft een tegenbeweging opgeroepen. Men vindt dat de meeste mensen niet geplaagd worden door psychische ongemakken, zij leiden een min of meer gelukkig leven. Laten we eens gaan kijken wat en hoe die mensen doen om gelukkig te zijn, in plaats van ons te focussen op wat er mis kan gaan. Kortom: het positieve onderzoeken (gelukkig zijn) in plaats van het negatieve (het psychisch lijden).

Deze nieuwe stroming wil een bijdrage leveren aan het optimaal functioneren van mensen en groepen. Het accent wordt gelegd op alles wat (wel) goed gaat, op de sterke kanten, en op mogelijkheden voor verdere ontwikkeling. Men wil graag weten welke zaken leiden tot geluk of welzijn. De vragen die daarbij horen zijn bijvoorbeeld:

- Wat maakt mensen gelukkig in een goede relatie?
- Wat maakt mensen effectief in hun werk?
- In wat voor soort groepen of gemeenschappen zijn mensen het gelukkigst?
- Hoe kunnen mensen hun talenten of kwaliteiten verder ontwikkelen?
- Welke eigen krachten kunnen mensen inzetten bij hindernissen?

Flow

Deze nieuwe stroming begint bij Seligman en Csikszentmihalyi omstreeks het jaar 2000. Seligman is niet alleen met theorie bezig, maar ontwikkelt ook eenvoudige oefeningen die kunnen leiden tot positieve ervaringen.

Flow

Csikszentmihalyi is bekend geworden vanwege zijn onderzoek naar flow. Flow betekent volledig opgaan in een activiteit ('Ik zit in een flow').

De positieve psychologie bouwt daarmee voort op de humanistische psychologie, die groei, verandering en zelfactualisatie van mensen benadrukt. Beide stromingen hebben gemeenschappelijk dat je zelf een aandeel kunt hebben om in een gewenste richting te veranderen.

Maar positief psychologen doen meer wetenschappelijk onderzoek. Ze onderzoeken wat wel en wat niet werkt, en proberen dat uit bij groepen proefpersonen. Inmiddels blijkt uit onderzoeken dat welbevinden (welzijn) goed is voor het effectiever functioneren van mensen, groepen en organisaties. Ook het immuuniteitssysteem wordt door welbevinden gunstig beïnvloed: je wordt minder snel lichamelijk ziek als je je gelukkig voelt.

Welbevinden

De Nederlandse psycholoog Veenhoven heeft veel onderzoek gedaan naar geluk. In zijn *World Database of Happiness* (2010) heeft hij studies uit allerlei landen opgenomen. Mensen zijn gelukkiger in rijkere landen en in landen waar meer respect voor mensenrechten is, meer sociale gelijkheid is, en meer individualisme en keuzevrijheid is.

Geluk

TUSSENVRAAG 1.7

Maak een keuze uit een van deze twee vragen:

- 1 Kun jij je herinneren dat je in je eigen leven een keuze maakte waardoor je je gelukkiger voelde?
- 2 Heb je bij iemand anders ervaren hoe die door bepaalde keuzes aan haar/zijn leven een positieve draai gaf?

1.5.2 De neuropsychologie

Aan het eind van de twintigste eeuw krijgt men de beschikking over apparatuur waarmee men rechtstreeks in de hersenen van mensen kan zien waar iets gebeurt bij bepaalde prikkels. Men wist al wel dat onze hersenen verschillende gebieden kennen die ieder een eigen functie hebben.

Men heeft ontdekt dat bij hersenbeschadigingen andere delen van de hersenen een functie kunnen overnemen. Ook een nieuw inzicht is de zogenoemde plasticiteit van de hersenen: je kunt ook nog op hoge leeftijd leren gitaar spelen. Verder heeft men ontdekt dat de hersenontwikkeling bij mannen pas rond hun vijfentwintigste levensjaar kan zijn afgerond. Bij vrouwen is de hersenontwikkeling eerder afgerond.

Bekijk het filmpje. Waarom doen pubers zo vaak domme dingen?



Met het rechtstreeks kijken bij gebeurtenissen in de hersenen heeft men gevonden waar een beslissing in de hersenen wordt genomen. Maar er blijkt een (heel korte) tijd te zitten tussen dat beslismoment en het je bewust realiseren dat je iets hebt besloten. Dat heeft geleid tot een interessante discussie tussen psychologen en filosofen.

De vraag werd: hebben wij een vrije wil? Onze hersenen lijken iets eerder beslist te hebben dan wij zelf denken. Wie is de baas: ik of mijn hersenen? Over die vraag is nog discussie.

1.5.3 De evolutionaire psychologie

Mede door de neuropsychologie krijgt men inzicht in de opbouw van onze hersenen in de loop van de tijd, over een veel langere periode dan eeuwen. De oermens heeft honderdduizenden jaren in de savannen van Afrika geleefd. De hersenen van die mensen zijn niet vervangen door 'verbeterde onderdelen'. Ze maken nog steeds onderdeel uit van onze hersenen, maar die zijn in de loop van de tijd aangevuld met nieuwere delen. Toch kunnen ook die oudere delen in onze hersenen nog steeds delen van ons primitieve gedrag bepalen, bijvoorbeeld bij de keuze tussen 'vechten of vluchten' in een bedreigende situatie.

De evolutionaire psychologie heeft heel interessante en overtuigende inzichten opgeleverd over ons gedrag. Het lastige is dat die inzichten niet wetenschappelijk getoetst kunnen worden, en daardoor een speculatief karakter houden.

Evolutionaire psychologie

1.6 Afsluiting

De vier stromingen over psychologie ontstaan in een historische volgorde. Aan het begin van de twintigste eeuw wist men nauwelijks iets over het menselijk brein. Freud kreeg ideeën en ging die verder uitwerken. Anderen gingen daarmee door. Behavioristen waren geïntrigeerd over de vraag hoe

mensen leren en gingen daarmee experimenteren. Dan komt de Tweede Wereldoorlog met z'n verschrikkingen, die weer eigen vragen oproept over het gedrag van mensen. Daarna komen de humanistisch psychologen die over dat gedrag nieuwe ideeën hebben. Ten slotte komen de cognitief psychologen die op een wetenschappelijke manier de ideeën toetsen of ze wel of niet kloppen. En dat geldt ook voor de therapieën die ontwikkeld worden.

In de loop van de twintigste eeuw worden de inzichten in het psychisch functioneren van de mens dus steeds breder.

In de eenentwintigste eeuw komen daar weer nieuwe inzichten bij. Het menselijk brein is zo ingewikkeld dat er nog lang niet een eenvoudig model is dat alles kan verklaren wat er in ons brein gebeurt. Het is maar de vraag of zo'n model er ooit zal komen.

Hoe ziet een olifant eruit?

Denk eens aan het Soefi-verhaal uit de twaalfde eeuw, een verhaal over blinde mensen die een olifant moesten beschrijven. Voorbij Ghor was een stad, wiens inwoners allemaal blind waren. Op een dag kwam er een koning met zijn hofhouding en leger naar deze stad en zette daar zijn kamp op. Deze koning bezat een olifant, die hij gebruikte om ontzag af te dwingen bij de mensen. De mensen stonden altijd te popelen om de olifant te zien en ook enkele blinden renden vooruit om te ontdekken wat het was. Omdat ze geen idee hadden van de vorm of het uiterlijk van de olifant, verzamelden ze informatie door een gedeelte ervan te betasten. Ieder van hen dacht dat hij iets begrepen had, omdat hij een gedeelte op de tast onderzocht had. Toen ze met het nieuws terugkwamen bij hun stadgenoten, werden ze onmiddellijk omgeven door mensen. Deze stelden vragen over de vorm en het uiterlijk van de olifant en ze luisterden naar wat hen daarover werd verteld.

De man die het oor had aangeraakt werd gevraagd om de aard van de olifant te beschrijven en hij zei: 'Het is een groot, ruw ding, zo groot als een tapijt.' Degene die de slurf had aangeraakt zei: 'Ik weet wat het is. Het is een rechte en holle pijp, vreselijk en vernietigend.' Degene die een poot had onderzocht zei: 'Het is krachtig en stevig, zoals een pilaar.' Ieder beschreef de olifant overeenkomstig een eerder opgedane ervaring, iets waarmee zij hem konden vergelijken. Toen begonnen ze te discussiëren. 'Jouw olifant was niet de echte, de jouwe was een illusie, de mijne is de enige echte enzovoort.' Dit verhaal leert ons: Niemand van jullie kan een volledig beeld van de olifant hebben. Het enige wat jullie kunnen doen is jullie verschillende ervaringen van 'olifant' bij elkaar brengen en uit al deze ervaringen een beeld vormen van een nieuw schepsel dat bekend staat als 'olifant'. De olifant van dat nieuwe beeld is dus méér dan de som van al deze delen.

In de jaren zeventig van de vorige eeuw was er veel rivaliteit tussen de stromingen. Psychologen vielen elkaar aan en ontwikkelden zelden een gezamenlijke benadering. In onze tijd is die strijd verdwenen. Psychologen zijn elkaars visies gaan samenvoegen. Zij zien de olifant beter als geheel.

Samenvatting 1

-
- ▶ Psychologen bestuderen het gedrag van mensen en de mentale processen die dat gedrag beïnvloeden. Gedrag staat voor waarneembare activiteiten.
 - ▶ We onderscheiden lichamelijke, psychische, sociale, culturele en spirituele, en fysische (natuurkundige) en geografische factoren die gedrag kunnen beïnvloeden.
 - ▶ Gedragingen kunnen ook een genetische basis hebben.
 - ▶ De sociale en de culturele omgeving bepalen in grote mate welk gedrag kinderen wordt aangeleerd.
 - ▶ Freuds psychoanalyse stelt dat onbewuste krachten als driften de mens bepalen. Hij ziet de eerste zes jaar van het leven als bepalend voor iemands ontwikkeling.
 - ▶ De behavioristische psycholoog richt zich alleen op gedrag en niet op het denken. In principe is elk gedrag aan en af te leren.
 - ▶ De humanistisch psycholoog ziet wel een zekere aanleg bij mensen, maar de omgeving zorgt voor vruchtbare grond. Mensen hebben de behoefte om zichzelf te ontwikkelen.
 - ▶ De cognitief psycholoog richt zich niet alleen op gedrag, maar ook op innerlijke processen die het gedrag beïnvloeden. Mensen gaan actief en betekenisvol met situaties om.
 - ▶ De positieve psychologie is een nieuwe stroming die zich richt op het bestuderen en bevorderen van welzijn en geluk.
 - ▶ De neuropsychologie heeft veel informatie gevonden over ons gedrag door direct te kijken naar wat er in onze hersenen gebeurt.
 - ▶ De evolutionaire psychologie kan verklaringen geven hoe bepaald gedrag voortkomt uit gedrag dat lang geleden in de evolutie is aangeleerd en in onze genen is opgeslagen.
-

Eindvragen 1

1

1.1 Een gen voor criminaliteit?

Mick en Mark vielen op de kleuterschool al op door hun impulsieve, hyperactieve gedrag. Later bleken ze nog meer overeenkomsten te hebben. Beide jongens waren technisch ingesteld. Maar verbaal waren ze niet zo intelligent. Ook sociaal functioneerden ze niet zo goed. Ze beschikten absoluut niet over empathie (invoelend vermogen).

Mick probeerde alles uit: stelen, vechten, drinken en drugs. Hij kwam al jong met de politie in aanraking. Als volwassene leefde hij lang aan de rand van de samenleving. Marks leven verliep heel anders. Dankzij de stimulans van zijn ouders leefde hij zich uit in sport. Na zijn tienerjaren koos hij vooral de avontuurlijke sporten, zoals bergbeklimmen en deltavliegen. Op dit moment helpt hij in Cambodja bij het opruimen van landmijnen.

- Zie je aangeboren (erfelijke) factoren die een rol spelen bij het gedrag van beide jongens op kleuterleeftijd?
- Welke sociale omgevingsfactoren veroorzaken de verschillen tussen de jongens?
- Welke culturele factoren kunnen een rol spelen?

1.2 Reizen met kamelen

Arita Baaijens was bezeten van woestijnen en kamelen. In 1990 gaf zij haar baan als milieubioloog op. In de winter trok zij jarenlang met haar kamelen door Egypte of Soedan.

In de Arabische wereld is het niet gebruikelijk om als vrouw alleen te reizen. Als een mannelijke reisgenoot haar vergezelde, voelde ze zich meer beschermd tegen wantrouwende blikken en vooral beter beschermd tegen dieven. Via stamhoofden regelde ze meestal een geschikte mannelijke begeleider.

- Kun je verklaren waarom ze deze reizen maakte?
- Wat kan het effect zijn van fysische en geografische factoren op haar gedrag? Geef eens een voorbeeld.
- Wat heb je voor eigenschappen (persoonlijkheid) nodig om in zo'n wereld te kunnen leven?

1.3 Cultuurschok

Onderzoek het verschijnsel cultuurschok. Ga voor jezelf na wanneer je echt zou schrikken van gewoonten in een ander land. Zou je geschokt zijn wanneer je Chinezen op de grond ziet spugen in de trein? Of zou je geschokt zijn als je mensen mieren ziet eten? Of...

Wat is een cultuurschok? Zoek informatie op het internet. Welke cultuurschok ervaren mensen die lang in het buitenland reizen of werken? Je kunt mensen interviewen over hun ervaringen in het buitenland. Denk bijvoorbeeld aan ontwikkelingswerk of een lang verblijf in Afrika of Azië. Als je gaat interviewen, maak dan van tevoren een vragenlijst!