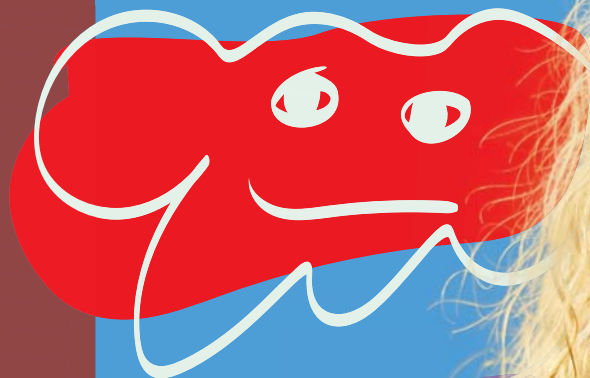


# Psychologie en sociologie



Noordhoff

Ella Wijsman, Vanessa Landsmeer-Dalm,  
Wouter Molendijk

9<sup>e</sup> editie



---

# Psychologie en sociologie

Basisboek

Ella Wijsman

Vanessa Landsmeer-Dalm

Wouter Molendijk

*Ontwerp omslag: Michiel Uilen*

*Omslagillustratie: xavierarnau, iStockphoto*

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](http://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 / 25



© 2024 Noordhoff Uitgevers bv, Groningen/Utrecht, Nederland

Alle rechten voorbehouden. Tekst- en datamining niet toegestaan.

*All rights reserved. Text and data mining not permitted.*

ISBN(ebook) 978-90-01-04889-1

ISBN 978-90-01-04888-4

NUR 770

# Woord vooraf bij de negende druk

Voor je ligt de negende editie van *Psychologie en sociologie*. Vergeleken met de achtste druk ziet het er iets anders uit. De tekst is geactualiseerd en er is nagegaan of de besproken theorieën nog relevant zijn. Waar nodig zijn ze geschrapt, aangevuld of aangescherpt. Er is een sterkere koppeling gemaakt met het werkveld en een groter aantal voorbeelden maakt de theorie levendig. De voorbeelden geven een inkijkje in de beroepspraktijk en de toepasbaarheid van de aangeboden theorie. In de hoofdstukken is de structuur soms aangepast, zodat de tekst nog prettiger leesbaar is. De aangehaalde cijfers zijn up-to-date, net als de verschillende artikelen die de theorie ondersteunen.



Het icoontje in de kantlijn verwijst naar materiaal dat te vinden is op studiemeester, het digitale leerplatform van Noordhoff voor het hoger onderwijs.

Graag wil ik Ella Wijsman en Wouter Molendijk hartelijk bedanken voor het vertrouwen dat ze mij schonken om hun boek te herzien. Het is niet gemakkelijk om iets waaraan je zo lang, intensief en met zo veel toewijding hebt gewerkt over te dragen aan een ander. Ik voel me vereerd dat jullie mij ervoor uitkozen en ben uiterst zorgvuldig met jullie boek omgegaan. Hopelijk zijn jullie tevreden met het eindresultaat.

Ook wil ik Anky Hilgersom bedanken voor de fijne samenwerking. Als eindredacteur was je ongelooflijk scherp, snel en dacht je inhoudelijk mee. Dat was erg prettig. Ten slotte wil ik Esther van Rhijn en Trijnnnet Oomkens van Noordhoff bedanken voor hun vertrouwen in mij als auteur en het feit dat ze altijd direct klaarstaan bij vragen en onzekerheden.

Vanessa Landsmeer-Dalm  
Dordrecht, 2025



# Inhoud

## DEEL 1 PSYCHOLOGIE 11

### 1 Gedrag en invloeden op gedrag 13

- 1.1 Psychologisch perspectief 14
- 1.2 Gedrag 15
- 1.3 Factoren die gedrag beïnvloeden 16
- 1.4 Vier psychologische stromingen in historisch perspectief 20
- 1.5 Drie recente psychologische stromingen 25
- 1.6 Afsluiting 27
  - Samenvatting 30
  - Kernbegrippen 31
  - Eindvragen 33

### 2 Persoonlijkheid 37

- 2.1 Persoonlijkheid en persoonlijkheidsontwikkeling 38
- 2.2 De psychoanalytische benadering 42
- 2.3 De humanistische benadering 49
- 2.4 De behavioristische benadering en de cognitieve benadering 50
- 2.5 The Big Five 50
- 2.6 Persoonlijkheidsstoornissen 54
  - Samenvatting 59
  - Kernbegrippen 60
  - Eindvragen 61

### 3 Leerprocessen 63

- 3.1 Leren en de verschillende vormen van leren 64
- 3.2 Intelligentie 65
- 3.3 Sociale intelligentie 68
- 3.4 Leren door conditioneren 69
- 3.5 Sociaal leren 74
- 3.6 Leren volgens de cognitieve psychologie 75
- 3.7 Leren en het geheugen 77
- 3.8 Leervoorkeuren 81
  - Samenvatting 90
  - Kernbegrippen 91
  - Eindvragen 94

- 4 Motivatie 97**
  - 4.1 Motivatie stuurt het gedrag 98
  - 4.2 Motivatietheorieën 100
  - 4.3 Motivatie en emoties 108
  - 4.4 Zelfcontrole en botsende motivaties 111
  - 4.5 Motivatie en gedragsverandering 112
    - Samenvatting 118
    - Kernbegrippen 119
    - Eindvragen 121
  
- 5 Attitude 123**
  - 5.1 Attitude 124
  - 5.2 Cognitieve dissonantie 129
  - 5.3 De relatie tussen attitude en gedrag 133
  - 5.4 Attitudeverandering 136
  - 5.5 Waarden 138
    - Samenvatting 140
    - Kernbegrippen 141
    - Eindvragen 142
  
- 6 Perceptie 145**
  - 6.1 Het begrip perceptie 146
  - 6.2 De selectie van prikkels 148
  - 6.3 Het ordenen van en betekenis geven aan prikkels 152
  - 6.4 Attributie 155
  - 6.5 Valkuilen bij de perceptie van mensen 156
  - 6.6 Stereotypering, vooroordelen en discriminatie 159
    - Samenvatting 162
    - Kernbegrippen 163
    - Eindvragen 165
  
- 7 Communicatie 169**
  - 7.1 Communicatie en vormen van communicatie 170
  - 7.2 Het communicatieproces 172
  - 7.3 De vier aspecten van de boodschap 176
  - 7.4 Circulariteit en interactiepatroon 178
  - 7.5 Valkuilen en diskwalificaties 180
  - 7.6 Effectieve communicatie 182
  - 7.7 Actief luisteren 184
  - 7.8 De kunst van het vragen stellen 187
  - 7.9 Metacommunicatie 190
    - Samenvatting 192
    - Kernbegrippen 193
    - Eindvragen 196



<b>8</b>	<b>Interpersoonlijke attractie</b>	199
8.1	Aantrekkingskracht tussen personen	200
8.2	Vriendschap en liefde	204
8.3	Daten	208
8.4	Gehechtheid	210
8.5	Een goede relatie	216
	Samenvatting	220
	Kernbegrippen	221
	Eindvragen	223
<b>9</b>	<b>Groepsprocessen</b>	227
9.1	Groepen en groeperingen	228
9.2	De ontwikkeling van een groep	234
9.3	Groepsdynamiek	240
9.4	Rollen en rolconflicten	244
9.5	Groepsnormen	247
9.6	Groepen onderzoeken en bijsturen	249
	Samenvatting	254
	Kernbegrippen	255
	Eindvragen	258
<b>10</b>	<b>Leiderschap en leidinggeven</b>	261
10.1	Leiderschap binnen een groep	262
10.2	Leiderschapstijlen	264
10.3	Situationeel leiderschap	268
10.4	Nieuwe vormen van leiderschap	270
10.5	Narcistisch leiderschap	274
10.6	Mannelijk en vrouwelijk leiderschap	275
	Samenvatting	277
	Kernbegrippen	278
	Eindvragen	280
<b>11</b>	<b>Sociale beïnvloeding</b>	283
11.1	Sociale invloed	284
11.2	Conformereren	286
11.3	Sociale afhankelijkheid	290
11.4	Macht	294
11.5	Gehoorzaamheid	297
	Samenvatting	302
	Kernbegrippen	303
	Eindvragen	305

**DEEL 2 SOCIOLOGIE 311**

- 12 Sociologische visies op de maatschappij 313**
  - 12.1 De sociologie 314
  - 12.2 Sociale relatie 315
  - 12.3 Sociale structuur 317
  - 12.4 Drie grondleggers van de sociologie 319
    - Samenvatting 327
    - Kernbegrippen 328
    - Eindvragen 330
  
- 13 Cultuur 333**
  - 13.1 De cultuur van een sociale structuur 334
  - 13.2 Cultuurelementen 336
  - 13.3 Ontstaan en overdracht van cultuur 337
  - 13.4 Afwijkend gedrag binnen sociale structuren 339
  - 13.5 Cultuurverschillen 345
  - 13.6 Omgaan met andere culturen 352
    - Samenvatting 355
    - Kernbegrippen 356
    - Eindvragen 359
  
- 14 Sociale ongelijkheid 363**
  - 14.1 Ongelijkheid in de samenleving 364
  - 14.2 Sociale stratificatie 366
  - 14.3 Sociale mobiliteit 371
  - 14.4 Sociale segregatie 373
  - 14.5 Statusgroepering 374
  - 14.6 Ongelijkheid tussen mannen en vrouwen 376
  - 14.7 Ongelijkheid tussen etnische groepen 382
  - 14.8 Ongelijkheid vanwege seksuele voorkeur of genderidentiteit 387
  - 14.9 Onderwijsongelijkheid 389
    - Samenvatting 392
    - Kernbegrippen 393
    - Eindvragen 396

<b>15</b>	<b>Sociale verandering</b>	<b>399</b>
15.1	Verandering	400
15.2	Oorzaken van sociale verandering	402
15.3	Veranderingen in de sociale structuur	404
15.4	Veranderingen in de cultuur	408
15.5	Ontwikkelingen in de huidige samenleving	412
15.6	Sociale bewegingen	418
	Samenvatting	421
	Kernbegrippen	422
	Eindvragen	424
	Integratievragen deel 2	426
	Literatuur	429
	Illustratieverantwoording	448
	Register	449
	Over de auteurs	458



---

# Deel

# 1

- 1 Gedrag en invloeden op gedrag 13
- 2 Persoonlijkheid 37
- 3 Leerprocessen 63
- 4 Motivatie 97
- 5 Attitude 123
- 6 Perceptie 145
- 7 Communicatie 169
- 8 Interpersoonlijke attractie 199
- 9 Groepsprocessen 227
- 10 Leiderschap en leidinggeven 261
- 11 Sociale beïnvloeding 283

---

# Psychologie



---

# Gedrag en invloeden op gedrag

Iedereen vraagt het zich weleens af: waarom gedragen mensen zich eigenlijk zoals ze doen? Waarom gedraagt die ene vriendin zich bijvoorbeeld ineens zo teruggetrokken? Waar staat die man aan de overkant nou zo uitdagend naar te kijken? Of waarom heeft mijn collega altijd de behoefte om te roddelen? Allerlei vragen die ons bezig kunnen houden. Ze vormen ook de kern van de psychologie: het begrijpen en verklaren van het gedrag van mensen.

---

# 1

- 1.1 Psychologisch perspectief 14
- 1.2 Gedrag 15
- 1.3 Factoren die gedrag beïnvloeden 16
- 1.4 Vier psychologische stromingen in historisch perspectief 20
- 1.5 Drie recente psychologische stromingen 25
- 1.6 Afsluiting 27

## 1.1 Psychologisch perspectief

Psychologie

Psychologie is de wetenschap die zich bezighoudt met het bestuderen van het menselijk gedrag en de interne mentale processen van de mens. Voorbeelden van mentale processen zijn denken, herinneren en concentreren.

Psychologen proberen dan ook een verklaring te vinden voor specifieke menselijke gedragingen. Hiervoor zullen ze eerst zorgvuldig het gedrag observeren en vervolgens beschrijven ze het gedrag in neutrale termen. Stel je voor dat iemand zegt: 'Dat meisje ziet er depressief uit.' Een psycholoog zou daarop als volgt reageren: '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 is haar verstandskies net getrokken en heeft ze kiespijn, of misschien heeft haar vriend net de relatie verbroken.'

Een psycholoog wil bij een beschrijving van gedrag dus niet oordelen of het gedrag goed of niet goed is. Een psycholoog 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. Deze kennis wordt op veel terreinen toegepast. Voorbeelden daarvan zijn onderzoek naar leren en de werking van het geheugen, het mentaal gezonder maken van mensen door psychotherapie, het ontwerpen van testen en persoonlijkheidsvragenlijsten. Heel concreet kun je denken aan een docent die bijvoorbeeld wil weten waarom een van zijn leerlingen niet oplet tijdens zijn lessen. Of denk aan een sociaal-juridische dienstverlener die zich afvraagt waarom een cliënt keer op keer in de financiële problemen komt.

Sociale  
psychologie

Een onderdeel van de psychologie is de sociale psychologie. Sociale psychologie is het deel van de psychologie dat zich bezighoudt met de wisselwerking tussen het individu en zijn sociale omgeving. Daarbij staat centraal hoe mensen elkaar beïnvloeden. Onderwerpen van de sociale psychologie zijn bijvoorbeeld het gedrag van mensen in groepen, communicatie, macht en leiderschap, agressie en altruïsme.

Denk aan een communicatieadviseur van de GGD die zich afvraagt hoe een boodschap het best kan worden vormgegeven, wil dit leiden tot positieve gedragsverandering bij een bepaalde doelgroep. Op een afdeling binnen een organisatie vraagt een manager zich bijvoorbeeld af waarom werknemers zo veel langs elkaar heen werken, terwijl samenwerken meer resultaat oplevert. En een ondernemer is benieuwd waarom mensen product X wel kopen, maar een vergelijkbaar product Y links laten liggen.

Sociologie

De sociale psychologie stamt af van de sociologie, de wetenschap die zich bezighoudt met het bestuderen van de manier waarop mensen in grotere verbanden samenleven. Sociologen bestuderen dus ook het gedrag van individuen in grotere verbanden, net als sociaal psychologen.



Maar zij houden zich alleen bezig met het gedrag van mensen in veel grotere 'groepen', zoals wijken, steden, grote organisaties of de maatschappij als geheel.

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

### Tussenvraag 1.1

Geef bij elke uitspraak aan van wie deze zou kunnen zijn: een psycholoog, een sociaal psycholoog of een 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 of het woord nemen in een vergadering.



Het begrip gedrag wordt uitgelegd in een **flitscollege**.

In het dagelijks taalgebruik wordt gedrag vaak gekoppeld aan goed of fout. De zin 'Gedraag je!' laat dat mooi zien. Een voorbeeld: je ziet iemand waggelend lopen en je denkt meteen 'die is dronken'. Een psycholoog heeft geleerd om niet direct zo'n 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.

Veel gedrag is bewust en opzettelijk van aard. Je moet naar college. Je trekt je jas aan en je 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 aan je hartslag die toeneemt als je een aantrekkelijk persoon tegenkomt.

**VOORBEELD | 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 luistert slecht. Sinds zijn zusje Lotte bij Marijn in groep 4 zit, is hij helemaal onhandelbaar. Lotte 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 ook goed terechtgekomen? Misschien moeten de leerkrachten gewoon strenger zijn.

**Tussenvraag 1.2**

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

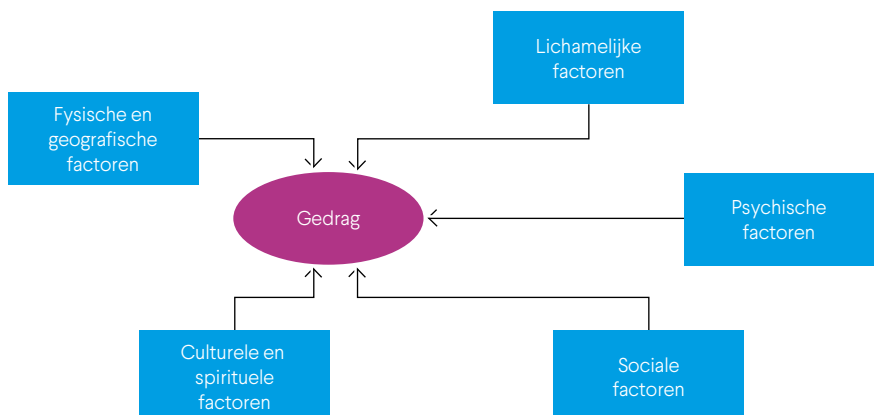
Welke oorzaken zouden zijn gedrag kunnen verklaren?

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

## 1.3 Factoren die gedrag beïnvloeden

Ons gedrag wordt bepaald door verschillende factoren, zoals erfelijke factoren en omgevingsfactoren (zie figuur 1.1). Zo kan ons aangeboren temperament zorgen voor een rustige basis, of het kan ervoor zorgen dat we 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 muziek of de televisie keihard aan staat.

**Figuur 1.1**  
Factoren die gedrag beïnvloeden



## Lichamelijke factoren die gedrag beïnvloeden

Het is fijn als je van je ouders goede genen hebt gekregen en lichamenlijk weinig problemen ervaart. Maar niet iedereen heeft een sterk en gezond lichaam. Mensen kunnen bijvoorbeeld spastisch zijn, ze hebben een lichamenlijke beperking, of ze hebben de aanleg om obesitas te ontwikkelen. Dat heeft uiteraard allemaal invloed op hun gedrag.

Ook uiterlijke kenmerken kunnen van invloed zijn op gedrag. Denk bijvoorbeeld aan iemand met een grote wijnvlek in het gezicht. Helaas gebeurt het regelmatig dat mensen deze persoon aanstaren. Het gevolg is dat hij of zij liever niet (meer) op drukke plaatsen komt, zoals de binnenstad op een zaterdagmiddag of een concert. Andere voorbeelden van lichamenlijke 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 de weg en hun glas is halfleeg. Het zal je niet veel moeite kosten om te zien over welke vrienden van jou deze voorbeelden gaan. Je weet dat vanwege hun gedrag. Dit zijn voorbeelden van psychische factoren die gedrag beïnvloeden. Allerlei persoonlijkheidseigenschappen (zoals intelligentie), drijfveren (wat je wel of niet motiveert om bijvoorbeeld te sporten of te niksen), attitudes (de houding ten opzichte van jezelf, anderen of bepaalde onderwerpen) en je zelfbeeld (kijk je positief of negatief naar jezelf?) hebben invloed op je gedrag.

Daarnaast kunnen mensen psychische problemen ervaren. Zo kunnen ze kampen met extreme angsten of een depressie, of ze lijden onder schizofrenie. Uiteraard zal dat ook hun gedrag beïnvloeden.

## Sociale factoren die gedrag beïnvloeden

Rollen

Je hebt als persoon verschillende rollen: die van kind, ouder, collega, buurman, geliefde, teamsporter enzovoort. In elke rol vertoon je ander gedrag. Een bijzondere sociale situatie is de werksituatie. Op je werk heb je ander contact met mensen dan in je privé situatie. Vaak is dat contact formeler of functioneler.

Positie

Een rol is gekoppeld aan een positie, de plaats die je inneemt in de organisatie. Als je directeur bent, wordt er ander gedrag van je verwacht dan wanneer je een collega of ondergeschikte bent. Als je fysiotherapeut bent mag je mensen aanraken, maar dit wordt niet van een directeur verwacht.

## Culturele en spirituele factoren die gedrag beïnvloeden

In je kindertijd leer je van je ouders welke gedragsregels 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.

Culturele factoren

Ook spirituele factoren bepalen gedrag. Mensen kunnen in hun gedrag sterk beïnvloed worden door hun geloofsovertuiging. Veel mensen verrichten handelingen die samenhangen met hun geloof: rituelen, bepaald eten bereiden, bidden, offeren enzovoort.

### **Fysische en geografische factoren die gedrag beïnvloeden**

Vergelijk eens het gedrag van iemand die bij de poolcirkel woont met dat van een vrouw in een dorpje in de tropen. Door de verschillen in weer en klimaat hebben ze een ander dagritme, andere kleding en andere activiteiten. De Inuit houdt geen siësta of middagdutje; zij 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.

#### **VOORBEELD | Anorexia nervosa**

Anorexia nervosa is een eetstoornis die vooral bij vrouwen voorkomt. Het is misschien moeilijk voor te stellen dat iemand besluit om zo weinig te eten dat de dood erop kan volgen. Als er geen hulp gezocht wordt bij deze stoornis, kunnen mensen er namelijk aan overlijden.

Meestal wordt anorexia nervosa lang verborgen gehouden. Iemand kan er misschien al een halfjaar mee rondlopen voordat haar omgeving iets begint te vermoeden. De betrokkene lijkt normaal te eten, maar ze zorgt er na het eten voor dat alles er weer uit komt, bijvoorbeeld door zelf braken op te wekken. Of ze gaat dwangmatig veel bewegen, ze draagt kleding waarmee ze verhult dat ze steeds magerder wordt en/of ze ontkent heftig dat er iets aan de hand is.

Ouders en vriendinnen worden afgewezen en zijn meestal onmachtig om in te grijpen. Zij begrijpen vaak niet waarom de persoon niet 'gewoon' eet. Ze maken zich zorgen over degene die lijdt aan anorexia nervosa. Ze begrijpen niet wat er aan de hand is, maar dat begrijpt iemand met anorexia nervosa 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 houden.

Wat het vaak nog erger maakt, is dat vrouwen met anorexia nervosa op sociale media steun zoeken en vinden bij elkaar. Ze versterken elkaar daarmee in hun zelfverwoestende gedrag.

Anorexia nervosa is voor gezonde mensen erg moeilijk te begrijpen. Dat komt met name doordat er niet één duidelijke oorzaak is. Er zijn veel verschillende oorzaken aan te wijzen, en die oorzaken zijn vaak al niet goed te begrijpen voor mensen die niet veel van de menselijke psyche weten. Een combinatie van die oorzaken maakt het allemaal nog raadselachtiger. Het behandelen van anorexia nervosa is dan ook gecompliceerd en kan behoorlijk lang duren. Soms moet iemand ervoor worden opgenomen in een kliniek.

Welke oorzaken kunnen tot anorexia nervosa leiden? Per persoon is dat een 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 (zichzelf als te dik ervaren, terwijl anderen de persoon als te mager zien)

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, wat een geestelijk trauma tot gevolg heeft
- ervaringen met verlating, onveilig gehecht zijn of relatieconflicten tussen ouders
- vervelende opmerkingen over het uiterlijk die door het negatieve zelfbeeld extra invloed hebben
- willen voldoen aan een vrouwelijk ideaalbeeld, waarbij gefotoshopte ultraslanke modellen als voorbeeld dienen

Het laatstgenoemde punt wordt vaak aangevoerd als een van de belangrijkste oorzaken, maar dat is 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)
- vroeggeboorte: vooral kinderen met een te laag geboortegewicht hebben een grotere kans op anorexia nervosa

### Tussenvraag 1.3

In de theorie komen verschillende factoren naar voren die ons gedrag beïnvloeden. Geef per factor een voorbeeld uit je eigen leven. Hoe heeft deze factor jouw gedrag beïnvloed?

## 1.4 Vier psychologische stromingen in historisch perspectief

Bij de oude Grieken begint de filosofie, waarvan Socrates (ongeveer 400 v.Chr.) wordt beschouwd 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 oedipuscomplex zijn afgeleid uit verhalen uit de oudheid.

In de renaissance (vanaf ongeveer 1450) wordt het gedachtegoed van de Grieken en Romeinen 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 door de Franse Revolutie (1789) en de industriële revolutie (ongeveer tussen 1780 en 1850) in een stroomversnelling. In de negentiende eeuw houden belangrijke filosofen en kunstenaars zich bezig met het denken en voelen van mensen. Dit nadenken over mensen leidt tot de psychologie als wetenschap.

De eerste psychologische onderzoeken vinden plaats in Duitsland. Wundt (1832-1920) wordt beschouwd als de eerste experimentele psycholoog. Hij start in 1879 een psychologisch laboratorium. Wundt wil de menselijke vermogens observeren en meten, en ontwikkelt daarvoor zelf allerlei instrumenten. In die tijd richten wetenschappers zich vooral op innerlijke processen, zoals waarnemen, leren en onthouden. Natuurkundigen hadden ontdekt dat de materie bestaat uit kleinste deeltjes, die atomen worden genoemd. 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').

Introspectie

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. Van hem komt het begrip vergeetcurve. De eerste uren vergeet je erg snel en daarna neemt het vergeten langzaam af. De curve daalt dus 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. Vergelijk je het met een auto, dan richt Wundt zich op de samenhangende onderdelen onder de motorkap, terwijl James zich richt op de vraag hoe de auto werkt: hoe functioneert de auto onder 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.

In de twintigste eeuw hebben vier stromingen de psychologie vormgegeven. Dat zijn achtereenvolgens:

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

### 1.4.1 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 tot in de jaren vijftig van de vorige eeuw. Rond 1900 publiceert Freud zijn belangrijke boek *Die Traumdeutung*, over het interpreteren van dromen.

Freud gaat ervan uit dat onbewuste krachten een sterke invloed hebben. Dat is niet alleen het geval als mensen ziek worden of psychische problemen krijgen; ook in het dagelijks leven spelen onbewuste (seksuele en agressieve) driften een belangrijke rol. Om met anderen te kunnen samenleven, moeten mensen leren hun onbewuste lusten en impulsen te kanaliseren en te sublimeren. Bij sublimeren worden seksuele en agressieve lusten omgezet in sociaal geaccepteerd gedrag, bijvoorbeeld houthakken of voetballen.

Sublimeren

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. Psychoanalytici geloven dus niet in de vrije wil van de mens. Hoewel de theorie niet veel aanhangers meer heeft, zijn er nog steeds 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 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 wint het behaviorisme aan invloed.

Waarneembaar  
gedrag

Behavioristen richten zich niet op innerlijke processen, want die zijn niet waarneembaar. Ze vergelijken die processen met een 'black box'. Behavioristen zijn van mening dat omgevingsfactoren veel meer invloed hebben

Black box

op 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.' Volgens het behaviorisme is in principe 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.

### 1.4.3 De humanistische psychologie

De humanistische psychologie ontstaat in de jaren vijftig van de vorige eeuw als een reactie op de psychoanalyse en het behaviorisme. De basis-ideeën 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 onderzoek met dieren. Toen hij aan de wieg van zijn eerstgeboren kind stond, 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 psychoanalytici als behavioristen. Deterministen geloven niet in de vrije wil van de mens. Ze geloven dat alles is bepaald door eerdere gebeurtenissen. Rogers zag dat mensen wél keuzes kunnen maken voor hun leven en dat zij streven naar het benutten van hun mogelijkheden. Hij ontwikkelde een gesprekstherapie waarbij niet de therapeut, maar de cliënt zelf richting geeft aan het therapeutisch proces. De therapeut zit niet achter de cliënt op de sofa, zoals bij Freud het geval is (figuur 1.2), maar zit tegenover de cliënt en stelt de subjectieve wereld van de cliënt centraal (figuur 1.3).



**Figuur 1.2** De setting bij Freud



**Figuur 1.3** 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 driften. 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 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 en zelfactualisatie horen bij de humanistische psychologie.

Zelfontplooiing

Maar let 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 cognitieve psychologie

Je las hiervoor dat de humanistische psychologie zich afzet tegen de psychoanalyse en het behaviorisme. Het bezwaar tegen de psychoanalyse is dat de mens meer is dan een pot driften en instincten, en het bezwaar tegen het behaviorisme is dat de mens meer is dan een machine die alleen iets leert doordat prikkels worden toegediend. Met de humanistische psychologie komt de mens met zijn vermogen tot denken over zichzelf en zijn gedrag in beeld. Toch ontbreekt ook bij de humanistische psychologie een wetenschappelijke basis.

De psychologie is nog maar een relatief jonge wetenschap. De mens is een buitengewoon ingewikkeld wezen om te onderzoeken. Wetenschappers zijn zoekende en doen belangrijke ontdekkingen, 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. Uit experimenten blijkt bijvoorbeeld het volgende:

- Ratten kunnen *uit zichzelf* de weg leren vinden in een doolhof (en dit betekent het einde van het behaviorisme).
- Mensen zijn in staat om nieuwe informatie te verwerven en daarmee weer nieuwe concepten te ontwikkelen.
- Mensen zijn door hun denkvermogen in staat om 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 regels als 'in deze situatie doe ik dit, en die situatie doe ik dat').

Kunstmatige  
intelligentie

Informatie-  
verwerking

Cognitie

De cognitieve psychologie komt op in de jaren vijftig van de vorige eeuw, tegelijk met de opkomst van de kunstmatige intelligentie. Onder invloed van de informatica worden allerlei begrippen opgenomen, zoals informatieverwerking en informatiesystemen. De term *cognitie* heeft te maken met kennis. Het is afgeleid van het Latijnse woord *cognitio*, dat 'kennis' of 'leren kennen' betekent.

Cognitieve vaardigheden hebben onder meer te maken met het kunnen leren, het kunnen concentreren en het kunnen herinneren.

Cognitieve  
gedragstherapie

Rationeel-  
emotieve  
therapie (RET)

De term cognitieve psychologie is van Ulrich Neisser (1967). Belangrijke vertegenwoordigers van deze stroming zijn Vygotsky in Rusland, Piaget in Zwitserland en Tolman in Amerika. Vandaag de dag is het nog steeds de belangrijkste psychologische visie. Aaron Beck en Albert Ellis zijn de grondleggers van de cognitieve gedragstherapie, die gebaseerd is op de cognitieve psychologie. Deze therapie wordt vaak toegepast bij psychische problemen. Albert Ellis (1913-2007) is bekend vanwege zijn rationeel-emotieve therapie (RET). De laatste jaren maken cognitief psychologen veel gebruik van resultaten uit herenonderzoek. Dit wordt de cognitieve neurowetenschap genoemd.

#### Tussenvraag 1.4

Welke van de vier beschreven stromingen spreekt jou het meest aan? Motiveer je antwoord.

## 1.5 Drie recente psychologische stromingen

De ontwikkelingen in de psychologie gaan door. Zo ontstaan allerlei deelwetenschappen, zoals forensische psychologie, verkeerspsychologie en consumentenpsychologie. Deze deelwetenschappen zijn te specialistisch om te bespreken. Hierna worden wel drie meer algemene stromingen besproken die recentelijk zijn ontstaan: de positieve psychologie, de neuropsychologie en de evolutionaire psychologie.

### 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 kan misgaan. Dit heeft een tegenbeweging opgeroepen, waarvan aanhangers vinden dat de meeste mensen niet geplaagd worden door psychische ongemakken; zij leiden een min of meer gelukkig leven. Het is dan interessant om te bekijken wat en hoe die mensen doen om gelukkig te zijn, in plaats van te focussen op wat er kan misgaan. Kortom: onderzoek het positieve (gelukkig zijn) in plaats van het negatieve (het psychisch lijden).

De positieve psychologie wil een bijdrage leveren aan het optimaal functioneren van mensen en groepen. Het accent wordt gelegd op alles wat (wél) goed gaat, op de sterke kanten en op mogelijkheden voor verdere ontwikkeling. Binnen de positieve psychologie willen wetenschappers weten welke zaken leiden tot geluk of welzijn. Daarbij horen vragen als:

- 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?

Deze nieuwe stroming begint omstreeks het jaar 2000 bij Seligman en Csíkszentmihályi. Seligman is niet alleen met de theorie bezig, maar ontwikkelt ook eenvoudige oefeningen die kunnen leiden tot positieve ervaringen. Csíkszentmihályi is bekend geworden vanwege zijn onderzoek naar flow: de ervaring van het volledig opgaan in een activiteit ('ik zit in een flow').

Flow

De positieve psychologie bouwt voort op de humanistische psychologie, die groei, verandering en zelfactualisatie van mensen benadrukt. Beide stromingen hebben gemeenschappelijk dat je zelf een aandeel kunt hebben in een verandering in de gewenste richting. Maar positief psychologen doen meer wetenschappelijk onderzoek. Ze onderzoeken wat werkt en wat niet, 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 immuunsysteem wordt door welbevinden gunstig beïnvloed: je wordt minder snel lichamelijk ziek als je je gelukkig voelt.

Welbevinden

In het *World Happiness Report* (Helliwell et al., 2024) zijn verschillende studies uit allerlei landen opgenomen. Mensen blijken gelukkiger in rijkere landen en in landen waar meer respect voor mensenrechten is, meer sociale gelijkheid is, en meer individualisme en keuzevrijheid is. Nederland stond in 2024 op de zesde plaats.

## 1.5.2 De neuropsychologie

Aan het eind van de twintigste eeuw wordt apparatuur ontwikkeld waarmee rechtstreeks te zien is waar in de hersenen iets gebeurt bij bepaalde prikkels. Het was al bekend dat de hersenen verschillende gebieden kennen die ieder een eigen functie hebben. Nu wordt ontdekt dat bij hersenbeschadiging andere delen van de hersenen een functie kunnen overnemen. Een ander nieuw inzicht is de zogenoemde plasticiteit van de hersenen: je kunt bijvoorbeeld nog op hoge leeftijd gitaar leren spelen. Verder wordt ontdekt dat de hersenontwikkeling bij mannen rond hun vijfentwintigste levensjaar afgerond kan zijn, terwijl dit proces bij vrouwen eerder is voltooid.



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

Met het onderzoek waarbij rechtstreeks in de hersenen wordt gekeken bij gebeurtenissen is gevonden op welke plaats in de hersenen beslissingen worden genomen. Ook blijkt er 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 over de vraag of de mens een vrije wil heeft. Onze hersenen lijken eerder iets beslist te hebben dan wij zelf denken. Wie is de baas: ik of mijn hersenen? Over deze vraag vindt nog steeds discussie plaats.

1

## 1.5.3 De evolutionaire psychologie

Mede door de neuropsychologie ontstaat inzicht in de ontwikkeling van onze hersenen in de loop van de evolutie. De oermens leefde honderdduizenden jaren op de savannen van Afrika. De hersenen van deze oermensen maken nog steeds onderdeel uit van onze hersenen, maar zijn in de loop van de tijd aangevuld met nieuwe delen. Toch kunnen die oudere delen in onze hersenen nog steeds een deel van ons primitieve gedrag bepalen, bijvoorbeeld bij de keuze tussen vechten en vluchten in een bedreigende situatie.

De evolutionaire psychologie heeft 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.

#### Tussenvraag 1.5

Kun jij je herinneren – in het licht van de positieve psychologie – dat jij in je leven een keuze maakte waardoor je je gelukkiger voelde?

## 1.6 Afsluiting

De vier stromingen in de psychologie zijn in een historische volgorde ontstaan. Aan het begin van de twintigste eeuw weet men nauwelijks iets over het menselijk brein. Freud ontwikkelt ideeën hierover en werkt die verder uit. Anderen gaan daarmee door. Behavioristen zijn geïntrigeerd door de vraag hoe mensen leren en gaan daarmee experimenteren. Dan komt de Tweede Wereldoorlog met alle verschrikkingen, die weer nieuwe vragen over het gedrag van mensen oproepen. Dit leidt tot de opkomst van de humanistisch psychologen, die over dat gedrag nieuwe ideeën hebben. Ten slotte komen de cognitief psychologen die op een wetenschappelijke manier toetsen of de ideeën 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 en in de eenentwintigste eeuw komen daar nieuwe inzichten bij. Het menselijk brein is zo ingewikkeld dat er geen eenvoudig model is waarmee verklaard kan worden wat er in ons brein gebeurt. Het is ook maar de vraag of zo'n model er ooit zal komen.

Het volgende voorbeeld gaat over het Soefi-verhaal uit de twaalfde eeuw, een verhaal over blinde mensen die een olifant beschrijven.

#### VOORBEELD | Hoe ziet een olifant eruit?

Voorbij Ghor was een stad waarin alle inwoners blind waren. Op een dag kwam er een koning met zijn hofhouding en leger naar deze stad en zette er zijn kamp op. De koning bezat een olifant, die hij gebruikte om bij de mensen ontzag af te dwingen. De mensen stonden altijd te popelen om de olifant te zien en ook enkele blinden wilden ontdekken wat het was. Omdat ze geen idee hadden van de vorm of het uiterlijk van de olifant, verzamelden ze informatie door een gedeelte van de olifant te betasten. Ieder van hen dacht dat hij iets begrepen had, omdat hij een gedeelte op de tast had onderzocht.

Toen ze met het nieuws terugkwamen bij hun stadgenoten, werden ze onmiddellijk omgeven door mensen die vragen stelden over de vorm en het uiterlijk van de olifant, en luisterden naar wat hen daarover werd verteld.

De man die het oor had aangeraakt werd gevraagd om de aard van de olifant te beschrijven. 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 als een pilaar.'

Iedereen beschreef de olifant overeenkomstig een eerder opgedane ervaring, iets waarmee zij de olifant konden vergelijken. Toen begonnen ze te discussiëren. 'Jouw olifant was niet de echte! De jouwe was een illusie, de mijne is de enige echte.'

Dit verhaal leert ons dat niemand van deze personen een volledig beeld van de olifant kan hebben. Het enige wat zij kunnen doen is hun verschillende ervaringen met '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 meer 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. Die strijd is nu verdwenen. Psychologen zijn elkaars visies gaan samenvoegen. Zij zien de olifant uit het verhaal dus beter als geheel.

#### Tussenvraag 1.6

De inzichten in het psychisch functioneren van de mens worden steeds breder en er komen ook steeds nieuwe inzichten bij. Aan wat voor soort psychologische kennis zal in de toekomst vooral behoefte zijn, denk je? Motiveer je antwoord.

# Samenvatting

- Psychologen bestuderen het gedrag van mensen en de mentale processen die dat gedrag beïnvloeden. Bij gedrag gaat het om waarneembare activiteiten.
- Lichamelijke, psychische, sociale, culturele, spirituele, fysische (natuurkundige) en geografische factoren kunnen gedrag beïnvloeden.
- Gedragingen kunnen ook een genetische basis hebben.
- De sociale en de culturele omgeving bepalen in grote mate welk gedrag kinderen wordt aangeleerd.
- Freud stelt in zijn psychoanalyse dat onbewuste krachten zoals instincten en driften de mens bepalen. Hij ziet de eerste zes jaar van het leven als bepalend voor iemands ontwikkeling.
- De behavioristische psychologie richt zich alleen op gedrag en niet op het denken. In principe is elk gedrag aan en af te leren.
- De humanistische psychologie ziet wel een zekere aanleg bij mensen, maar de omgeving zorgt voor vruchtbare grond. Mensen hebben de behoefte om zichzelf te ontwikkelen.
- De cognitieve psychologie 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 verklaren hoe bepaald gedrag voortkomt uit gedrag dat lang geleden is aangeleerd en in de loop van de evolutie in onze genen is opgeslagen.



# Kernbegrippen

Behaviorisme (is)	De stroming binnen de psychologie die vooral het waarneembare gedrag van mensen bestudeert, omdat dit de enige objectieve manier zou zijn om nuttige kennis over mensen te verkrijgen.
Black box	Het begrip dat behavioristen gebruiken om aan te geven dat innerlijke processen niet waarneembaar zijn.
Cognitie	Het weten, de kennis.
Cognitieve gedragstherapie	De therapie die gebaseerd is op de cognitieve psychologie.
Cognitieve psychologie	De stroming die cognitieve processen bestudeert.
Culturele factoren	De gewoonten en gedragsregels die van generatie op generatie worden overgedragen.
Evolutionaire psychologie	De stroming die de relatie tussen primitief gedrag van heel lang geleden en ons huidige gedrag onderzoekt.
Flow	Het volledig opgaan in een activiteit.
Gedrag	De waarneembare handeling of activiteit van mensen.
Humanisme	De niet-godsdienstige wereldbeschouwing die de menselijke waardigheid en vrijheid benadrukt.
Humanistische psychologie	De psychologische stroming die uitgaat van de vrije wil van de mens en ieder individu ziet als uniek en gemotiveerd tot zelfontplooiing. Menselijk gedrag is niet te verklaren uit het gedrag van dieren.
Introspectie	De zelfreflectie, het nadenken over jezelf.
Neuropsychologie	De wetenschap die onderzoek doet naar wat er gebeurt in de hersenen.
Positie	De plaats die je inneemt in een groep of organisatie.

Positieve psychologie	De stroming waarin vooral wordt gekeken naar wat en hoe mensen doen om gelukkig te zijn, in plaats van te focussen op wat er kan misgaan.
Psychoanalyse	De theorie die menselijk gedrag sterk bepaald ziet door onbewuste driften en krachten.
Psychologie	De wetenschap die zich bezighoudt met het bestuderen van het menselijk gedrag en de interne mentale processen van de mens.
Reflex	Een onbewuste, automatische activiteit.
Rol	Het gedrag dat van iemand wordt verwacht op grond van een bepaalde positie binnen een groep of organisatie.
Sociale psychologie	Het onderdeel van de psychologie dat zich bezighoudt met de wisselwerking tussen het individu en zijn sociale omgeving.
Sociologie	De wetenschap die zich bezighoudt met het bestuderen van de manier waarop mensen in grotere verbanden samenleven.
Spirituele factoren	De factoren die samenhangen met geloof en levensovertuiging.
Sublimeren	Het omzetten van seksuele en agressieve lusten in sociaal geaccepteerd gedrag.
Waarneembaar gedrag	Gedrag dat je kunt zien, horen of voelen.
Zelfontplooiing	De natuurlijke aanleg om dingen te willen leren tot aan de grenzen van de eigen mogelijkheden.

# Eindvragen

## 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 aangelegd. Verbaal waren ze niet zo intelligent. Ook sociaal functioneerden ze niet zo goed. Ze beschikten absoluut niet over empathie (invoelend vermogen).

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

- a Zie je aangeboren (erfelijke) factoren die een rol spelen bij het gedrag van beide jongens op kleuterleeftijd?
- b Welke sociale omgevingsfactoren veroorzaken de verschillen tussen de jongens?
- c 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 en Soedan.

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

- a Kun je verklaren waarom Arita Baaijens deze reizen maakte?
- b Wat kan het effect van fysische en geografische factoren op haar gedrag zijn? Noem een voorbeeld.
- c Welke eigenschappen (met betrekking tot je persoonlijkheid) heb je nodig om in een dergelijke wereld te kunnen leven?

### 1.3 Cultuurschok

Onderzoek het verschijnsel cultuurschok. Ga bij 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?

Wat is een cultuurschok eigenlijk? Zoek informatie op internet.

Beschrijf de cultuurschok die mensen ervaren wanneer zij 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. Maak van tevoren een vragenlijst als je gaat interviewen.