



Psychologie de hoofdzaak

Drs. R.P.I.J. Schreuder Peters
Drs. J.W. Boomkamp



Noordhoff Uitgevers

Vijfde druk

Psychologie: de hoofdzaak



Psychologie: de hoofdzaak

Drs. R.P.I.J. Schreuder Peters

Drs. J.W. Boomkamp

Vijfde druk

Noordhoff Uitgevers Groningen | Houten

Ontwerp omslag: G2K-designers, Groningen
Omslagillustratie: Photodisc

Eventuele op- en aanmerkingen over deze of andere uitgaven kunt u richten aan:
Noordhoff Uitgevers bv, Afdeling Hoger Onderwijs, Antwoordnummer 13,
9700 VB Groningen, e-mail: info@noordhoff.nl

3 4 5 / 13 12

© 2009 Noordhoff Uitgevers bv Groningen/Houten, The Netherlands.

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Voor zover het maken van reprografische verveelvoudigingen uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikel 16h Auteurswet 1912 dient men de daarvoor verschuldigde vergoedingen te voldoen aan Stichting Reprorecht (postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.cedar.nl/reprorecht). Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16 Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot Stichting PRO (Stichting Publicatie- en Reproductierechten Organisatie, postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.cedar.nl/pro).

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted, in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording, or otherwise, without the prior written permission of the publisher.

ISBN (ebook) 978-90-01-84378-6
ISBN 978-90-01-71099-6
NUR 770

Woord vooraf

Met deze uitgave hebben de auteurs willen voorzien in een handzame en praktische inleiding in de psychologie, bedoeld voor studenten in het hoger beroepsonderwijs. Zij komen terecht in beroepen waarbij kennis van menselijk gedrag onontbeerlijk is. In vrijwel het gehele hbo vindt een introductie in de psychologie plaats in de eerste leerjaren. In deze fase is het van groot belang studenten de mogelijkheid te bieden de zin van het onderwijs in te zien, hen te stimuleren tot zelfstandig studeren en tot een kritisch besef van de eigen vorderingen. Deze doelstellingen stellen eisen aan het studiemateriaal. De auteurs hebben getracht de hoofdzaken in de psychologie op een begrijpelijke en toegankelijke wijze te schetsen. Hierbij is gekozen voor duidelijkheid boven volledigheid, ondanks de mogelijke nadelen van deze aanpak. De voordelen wegen zwaarder: vergroting van de overzichtelijkheid en de aantrekkelijkheid, met beperkte kennis zicht krijgen op de bruikbaarheid. De gebruikers kwalificeren het boek als 'prettig leesbaar'. Gekozen is voor een informele benadering en voor het gebruik van 'hij' in plaats van 'hij/zij'.

In de vierde, herziene uitgave zijn de didactische doelstellingen consequent doorgetrokken. Elk hoofdstuk bevat een samenvatting, open vragen, opdrachten en een korte meerkeuzetoets. Deze sluiten aan op leerdoelen die in het begin van het hoofdstuk worden geformuleerd. Nog meer aandacht is komen te liggen op toepassingen en praktijkproblemen. Een aantal onderwerpen is toegevoegd. Hiertoe behoren stress, emoties, prestatiemotivatie, kwaliteit van het werk, interculturele communicatie, economische psychologie, de ontwikkelingsfasen van het kind, geheugen (strategieën), leerstijlen, 'leren leren', 'assessment', 'learning by experience' en de 'Big Five'. Alle bestaande thema's zijn opnieuw gescreend op relevantie en toegankelijkheid. Door de nadruk die bij de herziening is komen te liggen op leidinggeven, motiveren, probleemoplossen en (samen)werken, is de toepasbaarheid verbreed. Het boek is als inleiding bruikbaar in elke technische, economische, bedrijfskundige en sociaal-agogische opleiding die zich richt op hogere en middelbare managementfuncties.

Het eerste hoofdstuk biedt naast een inleiding in denkwijze en geschiedenis van de psychologie een overzicht over het gehele boek. 'Waarneming' en 'gestaltpsychologie' zijn ingekort en samengevoegd. Het hoofdstuk 'Interpreteren en beoordelen' bevat een aantal nieuwe onderwerpen en voorbeelden. 'Motiveren en beslissen' is uitgebreid op het gebied van motivatietheorieën en toepassingen. 'Leren' is toegankelijker gemaakt en er wordt uitgebreid aandacht besteed aan moderne inzichten. 'Intelligentie' bevat meer voorbeelden en oefeningen. 'Het geheugen' is geactualiseerd en krijgt meer aandacht. Het hoofdstuk over persoonlijkheid is aangepast aan recente ontwikkelingen. Nieuw zijn de toepassingen op het gebied van personeelsselectie en stress. In

dit hoofdstuk zijn enkele voor de werksituatie relevante onderwerpen uit het vervallen hoofdstuk 'Stoornissen' opgenomen.

Aan het eind van ieder hoofdstuk is een aantal relevante websites opgenomen die betrekking hebben op de onderwerpen die in dat hoofdstuk aan de orde zijn gekomen.

Drs. G. Kalsbeek leverde een onmisbare bijdrage aan de totstandkoming van dit boek. Andere taken hebben hem verhinderd mee te werken aan deze herziening. Een woord van dank richten wij aan de vele gebruikers, die door hun commentaren en suggesties hebben bijgedragen aan de herziene uitgave. Deze dank geldt ook de studenten en collega's aan de Saxion Hogeschool Enschede, de collega's aan andere hogescholen en de vrienden die op vele manieren een bijdrage aan dit boek hebben geleverd.

Najaar 2007

De auteurs

Inhoud

Inleiding 11

Deel 1

De procesbenadering 14

- 1 Wat is psychologie? 17**
 - 1.1 Psychologisch probleem 18
 - 1.1.1 Wat is gedrag? 19
 - 1.1.2 Verklaren is voorspellen 20
 - 1.2 Psychologie en psychologen 20
 - 1.3 Het werkteerrein 22
 - 1.3.1 De hersenen in kaart gebracht 22
 - 1.3.2 De groei en ontwikkeling tijdens de kinderjaren 26
 - 1.4 Psychologie: een overzicht 28
 - 1.4.1 Stromingen en deelgebieden 29
 - Samenvatting 33
 - Vragen en opdrachten 35
 - Websites 38

- 2 Waarnemen 39**
 - 2.1 Onze zintuigen 41
 - 2.2 Wat kunnen wij waarnemen? 42
 - 2.3 Waarnemingseffecten 43
 - 2.3.1 Contrast 43
 - 2.3.2 Adaptatie 44
 - 2.3.3 De waarnemingsconstanties 45
 - 2.4 De benadering van Gestalt 47
 - 2.4.1 De basisprincipes van Gestalt 48
 - 2.4.2 De waarnemingswetten 50
 - 2.4.3 Camouflage 51
 - 2.5 Onderzoek van Gestalt 52
 - 2.6 Denken en communiceren 53
 - 2.6.1 Communiceren 53
 - 2.6.2 Creatief denken 54
 - 2.6.3 Problemen oplossen 54
 - Samenvatting 55
 - Vragen en opdrachten 57
 - Websites 60

- 3 Interpreteren en beoordelen 61**
 - 3.1 Schema's 63
 - 3.1.1 Functies van schema's 66
 - 3.2 Attitudes en stereotypen 67
 - 3.3 Het beoordelen van personen en groepen 67
 - 3.4 De bronnen van beoordelingsfouten 69
 - 3.4.1 Selectie 70
 - 3.4.2 Generalisatie 70

- 3.4.3 De eerste indruk 73
- 3.4.4 Interculturele communicatie 74
- 3.5 Zoeken naar oorzaken: de attributietheorie 75
 - 3.5.1 Interne of externe attributie van oorzaken 76
 - 3.5.2 Kelley's attributietheorie 77
 - 3.5.3 Attributie bij onvolledige informatie 78
 - 3.5.4 Actor of observator 79
 - 3.5.5 Attributie bij falen en succes 80
- 3.6 Sekseverschillen 81
 - 3.6.1 Sociale sekse-typing 82
 - 3.6.2 Motorische activiteit en agressiviteit 84
 - 3.6.3 Verbale en ruimtelijk-wiskundige bekwaamheden 85
 - 3.6.4 Speelgedrag 86
 - 3.6.5 Verbaal gedrag 86
 - 3.6.6 Androgynie 87
 - Samenvatting 87
 - Vragen en opdrachten 89
 - Websites 93

4 Motiveren en beslissen 95

- 4.1 Motiveren 96
 - 4.1.1 Verklaan vanuit 'motivatie' 97
 - 4.1.2 Mensbeelden en motivatiemodellen 98
 - 4.1.3 Motivatie en emotie 100
- 4.2 Humanistische psychologie 102
 - 4.2.1 Maslows hiërarchie van behoeften 103
 - 4.2.2 Herzbergs tweefactoretheorie 104
- 4.3 Motieven zijn geleerd 105
- 4.4 Cognitieve motieven 106
 - 4.4.1 Cognitieve dissonantie 106
 - 4.4.2 Andere cognitieve theorieën 107
 - 4.4.3 Waarden en overtuigingen 108
 - 4.4.4 Het zelfbeeld 109
 - 4.4.5 Prestatiemotivatie 109
- 4.5 Motiveren en beïnvloeden 110
 - 4.5.1 Verandering door genomen besluiten 111
 - 4.5.2 Verandering door gedwongen medewerking 112
 - 4.5.3 Overtuigen van anderen 113
- 4.6 Samenwerken met anderen 114
 - 4.6.1 De taakgerichte groep 115
 - 4.6.2 Groepsstructuur en organisatiestructuur 116
- 4.7 Beslissen en leidinggeven 117
 - 4.7.1 De effectiviteit van de leider 118
 - 4.7.2 Groepsnormen: conformiteit en vernieuwing 119
 - 4.7.3 Groepsdenken: het gevaar van wishful thinking 120
 - 4.7.4 Het motiveren van medewerkers 122
- 4.8 De motiverende kwaliteit van het werk 122
- 4.9 Conflicten 124
 - 4.9.1 Typen conflicten 125
 - 4.9.2 Het prisoner's dilemma 126
 - Samenvatting 127
 - Vragen en opdrachten 129
 - Websites 132

- 5** **Leren** 133
 - 5.1 Het behaviorisme 135
 - 5.1.1 Klassiek conditioneren 136
 - 5.1.2 Instrumenteel of operant conditioneren 140
 - 5.2 Modeling 142
 - 5.3 Cognitief leren 144
 - 5.4 Leerstijlen 146
 - 5.4.1 Indeling van Kolb 147
 - 5.4.2 Indeling van Vermunt 148
 - 5.5 Leren op school 149
 - 5.6 Ontdekkend leren op het werk 151
 - Samenvatting 152
 - Vragen en opdrachten 154
 - Websites 157

Deel 2

De persoonsbenadering 158

- 6** **Intelligentie** 161
 - 6.1 Het begrip intelligentie 162
 - 6.1.1 Soorten intelligentie 163
 - 6.1.2 Primaire bekwaamheden 166
 - 6.2 Het gebruik van tests 167
 - 6.3 Intelligentietests 167
 - 6.3.1 Cognitieve vaardigheden 168
 - 6.3.2 Het intelligentiequotiënt 170
 - 6.3.3 Niet-cognitieve intelligentie 172
 - 6.4 Eisen ten aanzien van testprocedures 174
 - 6.4.1 Betrouwbaarheid 175
 - 6.4.2 Validiteit 175
 - 6.4.3 Standaardisatie 176
 - 6.4.4 Overige eisen 177
 - 6.5 Wat mag je van tests verwachten? 177
 - 6.6 Erfelijkheid of omgeving? 178
 - 6.7 Het geheugen 179
 - 6.7.1 De klassieke visie: Geheugen als magazijn 180
 - 6.7.2 De moderne visie: Geheugen als informatieverwerking 181
 - 6.7.3 Onthouden en herinneren 182
 - 6.7.4 Geheugenstrategieën 182
 - 6.7.5 Vergeten 183
 - Samenvatting 183
 - Vragen en opdrachten 185
 - Websites 188
- 7** **Persoonlijkheid** 189
 - 7.1 Wanneer spreken we van persoonlijkheid? 191
 - 7.2 Socialisatie en persoonlijkheid 192
 - 7.3 De trait-benadering 193
 - 7.4 Persoonlijkheid en zelfbeeld 196
 - 7.5 Freuds theorie over de persoonlijkheid 197
 - 7.5.1 Het structuurmodel van de persoonlijkheid 198
 - 7.5.2 Angsten en afweer 199
 - 7.5.3 De persoonlijkheidsontwikkeling volgens de psychoanalyse 200

- 7.6 Het meten van persoonlijkheidskenmerken 202
- 7.6.1 Vragenlijstmethoden 202
- 7.6.2 Projectiemethoden 203
- 7.6.3 Assessment 204
- 7.7 Stress en de gevolgen 206
- 7.7.1 Stress is een containerbegrip 206
- 7.7.2 Maatschappelijke gevolgen 209
- 7.8 Persoonlijkheidsstoornissen 210
- 7.8.1 Verschillende soorten therapieën 212
- Samenvatting 216
- Vragen en opdrachten 217
- Websites 220

8 Keuzegedrag van de consument 221

- 8.1 Waarneming 222
- 8.2 Motivatie, leren en beïnvloeding 225
- 8.2.1 Behoeften 226
- 8.2.2 Leren 226
- 8.2.3 Emoties en arousal 227
- 8.2.4 Cognitieve motivatie 228
- 8.3 Persoonlijkheid, waarden en leefstijl 229
- 8.3.1 Persoonlijkheid 229
- 8.3.2 Zelfbeeld 231
- 8.3.3 Waardesysteem 231
- 8.3.4 Imago 234
- 8.3.5 Leefstijl 234
- Samenvatting 236
- Vragen en opdrachten 238
- Websites 240

Antwoorden bij vragen en opgaven 241

- 1 Antwoorden bij hoofdstuk 1 241
- 2 Antwoorden bij hoofdstuk 2 242
- 3 Antwoorden bij hoofdstuk 3 244
- 4 Antwoorden bij hoofdstuk 4 246
- 5 Antwoorden bij hoofdstuk 5 247
- 6 Antwoorden bij hoofdstuk 6 249
- 7 Antwoorden bij hoofdstuk 7 251
- 8 Antwoorden bij hoofdstuk 8 253

Literatuuroverzicht 255

Over de auteurs 260

Illustratieverantwoording 261

Register 263

Inleiding

Dit boek biedt een kennismaking met de psychologie. De psychologie bestrijkt een breed werkterrein. Het boek bevat de meest besproken en voor je beroep meest zinvolle onderwerpen uit de psychologie. De nadruk ligt op het verwerven van inzicht in menselijk gedrag en op de toepassing daarvan in je dagelijkse leef-, studie- en werksituaties.

We gaan ervan uit dat je zelfstandig studeert. Dit boek biedt je de mogelijkheid verschillende keuzes te maken. Door de tekst te volgen krijg je een goede indruk van de hoofdlijnen in de gedachtegang. De kernbegrippen staan in de kantlijn en de belangrijkste punten staan samengevat aan het eind van elk hoofdstuk. Door de casussen te lezen begrijp je beter wat de achtergrond en de praktische betekenis van deze kennis is. Het kan je interesse voor het onderwerp prikkelen. We hebben getracht de stof zo duidelijk en begrijpelijk mogelijk te maken. Toch kom je regelmatig vaktermen tegen, dat is onvermijdelijk. Deze woorden hebben vaak een andere betekenis dan je vanuit het dagelijkse spraakgebruik zou denken. De voorbeelden in de tekst en in de casussen kunnen je helpen de hoofdzaken te overzien.

Studeren doe je met een doel. Aan het begin van elk hoofdstuk staan de leerdoelstellingen vermeld. Aan de hand van open vragen en opdrachten kun je nagaan of je deze hebt bereikt. Elk hoofdstuk bevat ook een korte meerkeuzetoets. De antwoorden staan achterin. Probeer eerst zelf de opgaven te maken. Van fouten leer je immers het meest.

De hoofdstukken 1 tot en met 5 vormen samen deel 1, de procesbenadering, waarbij hoofdstuk 1 eigenlijk een inleidend hoofdstuk op het gehele boek is.

In hoofdstuk 1 maak je kennis met de manier van benaderen in de psychologie en met de vragen die een psycholoog stelt. Je krijgt een indruk van de onderwerpen die in het hele boek worden behandeld, en een overzicht van de geschiedenis van de psychologie.

Bij de procesbenadering staat centraal wat mensen gemeen hebben.

- Hoe nemen mensen hun omgeving waar en denken zij daarover na? (Hoofdstuk 2.)
- Hoe interpreteren en beoordelen wij situaties waar wij dagelijks in verkeren: thuis, op school, of op het werk? (Hoofdstuk 3.)
- Wat beweegt iemand tot een bepaald gedrag? Wat zijn mogelijke drijfveren? Hoe kun je anderen motiveren? (Hoofdstuk 4.)
- Welke vormen van leren zijn er? Welke problemen en mogelijkheden doen zich hierbij voor? Wat betekent dit voor school en werk? (Hoofdstuk 5.)

Hoofdstuk 6 en 7 vormen deel 2, de persoonsbenadering.

Bij de persoonsbenadering ligt de nadruk op verschillen tussen individuen.

Mensen onderscheiden zich op tal van punten van elkaar.

- In wat zij kunnen en in hoe goed of hoe snel zij leren (intelligentie; hoofdstuk 6).
- In hun manier van doen, voorkeuren en denkbeelden (persoonlijkheid; hoofdstuk 7).

De procesbenadering

1

- 1 **Wat is psychologie?** 17
- 2 **Waarnemen** 39
- 3 **Interpreteren en beoordelen** 61
- 4 **Motiveren en beslissen** 95
- 5 **Leren** 133

Mensen hebben verbazingwekkend veel met elkaar gemeen. Tegelijkertijd heeft elke persoon een combinatie van kenmerken die hem of haar onderscheidt van vrijwel ieder ander individu.

In dit deel concentreren we ons op het eerste, datgene wat zo kenmerkend is voor menselijk gedrag.

Het eerste hoofdstuk geeft een overzicht van het terrein van de psychologie. De nadruk ligt op het verklaren van gedrag. We maken kennis met het feit dat verschillende verklaringen voor hetzelfde gedrag mogelijk blijken. Er zijn in de geschiedenis van de psychologie dan ook verschillende stromingen die elk op hun eigen manier naar een verklaring van menselijk gedrag hebben gezocht.



In hoofdstuk 2 en 3 gaan we na hoe mensen hun omgeving en zichzelf waarnemen, interpreteren en beoordelen. Dat blijkt niet zo voor de hand liggend te zijn als we soms geneigd zijn aan te nemen. We maken hierbij systematisch bepaalde fouten. Soms doen deze komisch aan, zoals in het volgende voorbeeld.

In een onderzoek wordt tegen de ene groep koffiedrinkers gezegd dat zij echte koffie krijgen, tegen de andere groep dat zij cafeïnevrije koffie krijgen. In werkelijkheid krijgt van elke groep de helft de ene soort koffie, de helft de andere soort. Vervolgens doet iedereen een computertest. Wat blijkt? Degenen die cafeïne in hun koffie hadden presteerden beter, maar *alleen als dat zij dat wisten*. Van degenen die geen cafeïne in hun koffie hadden gekregen, presteerden zij die dat wisten slechter dan degenen die *in de veronderstelling verkeerden* dat zij wél cafeïne hadden geconsumeerd.

Aan de andere kant maakt de manier waarop onze waarneming is georganiseerd het juist mogelijk om snel een duidelijk beeld te destilleren uit een schijnbaar on-samenhangende hoeveelheid signalen.

Bekijk het volgende voorbeeld.

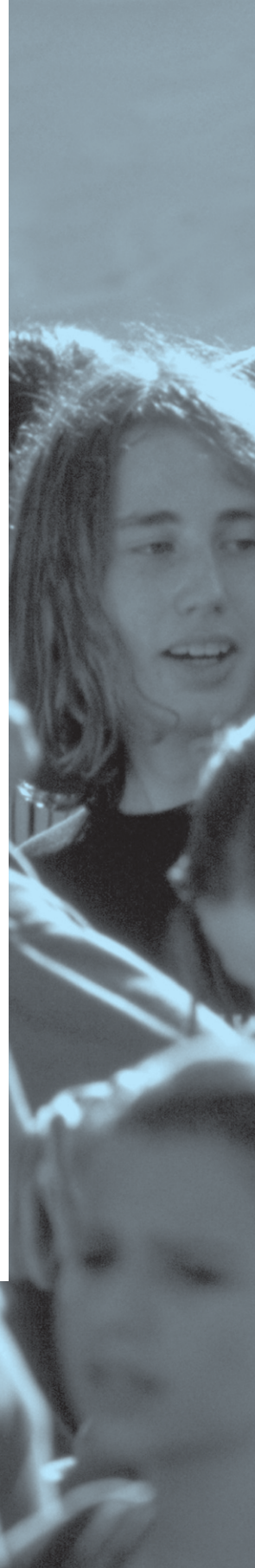
In een Nieuw-Zeelands onderzoek kregen studenten een aantal e-mails te lezen. Ze moesten het geslacht van de afzender raden. Zij trokken in 90 procent van de gevallen de juiste conclusie. Dat bleek niet te liggen aan het onderwerp van de e-mails, maar aan het taalgebruik. Vrouwen stellen meer vragen, laten zich kritischer uit over zichzelf en leggen meer nadruk op emoties. Mannen daarentegen geven vaker hun mening, maken meer grammaticale fouten en laten zich kritischer uit over de ontvanger.

Menselijk gedrag is vaak gemotiveerd. Er zit een drijvende kracht achter en het is gericht op een doel.

In hoofdstuk 4 passeren verschillende motivatietheorieën de revue. Bij elke theorie blijkt op de achtergrond een mensbeeld een rol te spelen: streven naar het goede, streven naar macht of streven naar rationeel gezien optimale keuzen. Elk van deze benaderingen heeft zijn eigen sterke en zwakke punten; elk heeft, voor een deel gelijk, voor een deel ongelijk. Menselijk gedrag blijkt niet in een simpele (motivatie)theorie te persen.

We besteden aandacht aan het motiveren van anderen, een belangrijk thema bij onderhandelen, samenwerken en leidinggeven. Dit leidt tot inzichten die op het eerste gezicht paradoxaal lijken, zoals dat je een grotere invloed op iemands mening kunt uitoefenen, als je eerst de *zwakke* punten van je eigen standpunt bespreekt. Er zijn meer mogelijke *eye openers*. In het zogenoemde *Prisoner's Dilemma* blijkt dat je door te proberen je eigen voordeel te maximaliseren je je eigen opbrengsten juist vermindert. Bij *group think* blijkt dat je juist als je het met je vrienden of collega's snel eens wordt, je extra op je tellen moet passen om de aansluiting met de feiten niet te missen.

Menselijke ontwikkeling betekent leren. Bij geen andere diersoort is de leerweg van geboorte tot volwassenheid zo lang. Hoe leren we eigenlijk? Kan iedereen dat even goed en waarin liggen de verschillen? Dat zijn enkele van de vragen die in hoofdstuk 5 worden beantwoord. Ook hier blijkt dat er verschillende typen leren naast elkaar bestaan. Nadoen is iets anders dan inzien. Daarnaast is leren door succes en mislukking, beloning en straf, onmisbaar. Het eerste deel van dit boek eindigt met de constatering dat niet iedereen op dezelfde manier leert. Elk individu wordt gekenmerkt door een bepaalde (combinatie van) leerstijl(en), de manier waarop zijn of haar leerproces het meest effectief verloopt. Dat is de aanzet tot deel twee, waarin de verschillen tussen individuen aan de orde komen.



Wat is psychologie?

1

- 1.1 Psychologisch probleem
- 1.2 Psychologie en psychologen
- 1.3 Het werkkerrein
- 1.4 Psychologie: een overzicht

Leerdoelen

Na bestudering van dit hoofdstuk moet je in staat zijn:

- aan te geven wat de maatschappelijke functies zijn van psychologie;
- aan de hand van voorbeelden uit te leggen wat het nut is van het zoeken naar verklaringen voor gedrag;
- de belangrijkste conclusies van het Hawthorne-onderzoek te omschrijven;
- de relatie tussen het werkkerrein van de psychologie en enkele andere wetenschappen te schetsen;
- het belang aan te geven van de hersenen voor ons gedrag en enkele relevante onderdelen en functies van de hersenen te noemen;
- onderscheid te maken tussen drie dimensies van psychologische groei en ontwikkeling;
- verschillende deelgebieden in de psychologie af te bakenen, een overzicht te geven van de belangrijkste stromingen in de psychologie en de samenhang tussen deelgebieden en stromingen aan te geven.

Psychologisch inzicht is belangrijk voor iedereen die met andere mensen te maken heeft. Kijk maar naar de volgende vragen:

- Waarom plaatst de klant een order bij een ander bedrijf?
- Wat voor beeld heeft de consument van ons product?
- Waarom pesten sommige medewerkers elkaar?
- Hoe kan het werkklimaat in dit bedrijf verbeterd worden?
- Waarom vertrekken goede medewerkers?
- Hoe krijg ik meer aandacht voor mijn probleem?
- Waarom spreekt het afdelingshoofd z'n medewerker niet aan op zijn slechte functioneren?
- Hoe komt het dat ik een onvoldoende heb voor een toets, terwijl ik goed heb geleerd?
- Zelfstandig leren, hoe doe je dat eigenlijk?

Dit zijn praktische vragen, die je in jouw werk of leven op een gegeven moment belangrijk kunt vinden. Meestal hebben wij in de praktijk voor de hand liggende antwoorden. Wij denken er dan niet meer over na. Nu is het probleem dat ‘vanzelfsprekende’ antwoorden vaak onjuist zijn. Als wij dat niet merken, kunnen wij het slachtoffer van onze eigen clichés worden. Wij moeten dus *niet te gauw tevreden* zijn met vanzelfsprekendheden. Psychologie kan je helpen betere antwoorden te bedenken. Van de psychologie kunnen wij leren systematisch vragen te stellen, naar antwoorden op deze vragen te zoeken, en na te gaan of deze antwoorden juist of onjuist zijn. We beginnen dit hoofdstuk met de uitleg van enkele kernbegrippen uit de psychologie. Daarna volgt een overzicht van deelgebieden binnen de psychologie en de belangrijkste stromingen daarbinnen.

1.1 Psychologisch probleem

Psychologisch probleem

Het begrip *psychologisch probleem* is een kernbegrip. Er wordt iets anders mee bedoeld dan wat je gewoonlijk ‘een probleem’ noemt. Het is dus even wennen. Een psychologisch probleem is *gedrag dat verklaard moet worden*. Psychologie bedrijven is je bezig houden met psychologische problemen, dus steeds de vraag stellen: ‘Hoe moet ik dit gedrag verklaren?’, of: ‘Wat zijn de oorzaken van dit gedrag?’ Een psychologisch probleem ontstaat doordat een dergelijke vraag gesteld wordt. Als je *ontevreden* bent met de gangbare verklaringen voor een bepaald gedrag, heb je dus een psychologisch probleem ontdekt. Het opvallendste van psychologen is dat zij onophoudelijk naar verklaringen zoeken voor gedrag waar wij, uit gewoonte, niet op letten. De geschiedenis laat zien dat die merkwaardige houding vaak leidt tot beter inzicht. Bij stress (casus 1.1) lijkt het erop dat de objectieve omgeving de oorzaak is van de klachten of het niet meer kunnen voldoen aan de eisen die aan iemand worden gesteld. Het blijkt echter dat persoonlijke factoren mede bepalend zijn. Het zoeken naar verklaringen leidt vaak tot nieuwe kennis. De psychologische problemen waar wij deze paragraaf mee begonnen, zouden bijvoorbeeld kunnen leiden tot kennis over koopgedrag, arbeidsmotivatie, manieren van leidinggeven of leerstijlen van studenten. Het steeds vaker voorkomen van stress is een ongewenste ontwikkeling. Als we deze zien als een psychologisch probleem, dan kan dit leiden tot betere kennis, effectievere maatregelen om stress te voorkomen en trainingen die het incasseringsvermogen kunnen vergroten.

Casus 1.1 Hoe zijn uw vooruitzichten?

Stress op het werk is een probleem dat de afgelopen 25 jaren een ongekende omvang heeft aangenomen. Het zoeken naar mogelijke oorzaken van stress en maatregelen om het probleem, zowel voor het individu, de organisatie als de samenleving te verminderen is zodoende van groot belang.

Hoe komt het nu dat onder gelijke omstandigheden de één wel stressverschijnselen vertoont en de ander niet? Laten we eens naar de volgende situatie kijken.

Een man van middelbare leeftijd, werkzaam bij een accountantskantoor, ontdekt dat hij steeds meer moeite krijgt met z'n werk. Hij ergert zich aan jongere collega's die een andere taakopvatting hebben dan hij. Zelf probeert hij zijn werk zo precies, perfect en serieus mogelijk te doen. Dit legt echter een steeds zwaardere druk op hem. Ook allerlei veranderingen in de organisatie bezorgen hem hoofdbrekens. Enerzijds kan hij de energie nauwelijks meer opbrengen, anderzijds voelt hij zich gedwongen tot extra inspanningen. Van zijn collega's ondervindt hij

weinig steun. Ook zijn vrouw en kinderen hebben weinig begrip voor zijn moeilijkheden. Thuis is hij vaak vermoeid. Hij staart afwezig voor zich uit en is snel geïrriteerd. Zo ontstaan er thuis steeds meer conflicten. Hij raakt depressief. Hij begint aan zichzelf te twijfelen en krijgt slaapproblemen. De dokter schrijft hem rustgevendende middelen voor. Vrienden en kennissen zijn van mening dat zijn baan te veel 'stress' oplevert. Als hij enige tijd later moet stoppen wegens hartklachten, kijkt niemand daarvan op.

Vaak denken mensen dat stress veroorzaakt wordt door problemen die het werk met zich meebrengt. Factoren zoals de aard van de taken, de arbeidsvoorwaarden of de hoeveelheid werk kunnen stress veroorzaken. We noemen dit objectieve determinanten. Maar ook subjectieve determinanten spelen een belangrijke rol. Individuele eigenschappen, zoals belastbaarheid, ervaring of het vermogen situaties te beïnvloeden, emoties en de manier waarop je jezelf ziet, zijn van een niet te onderschatten betekenis.

Gedrag

1.1.1 Wat is gedrag?

Gedrag is niet zo makkelijk in een definitie te gieten. Natuurlijk is het ook wat mensen *doen*, bijvoorbeeld een product kopen, of twee weken zwoegen voor toetsen. Maar het is ook wat zij *lâten*. Hoe komt het dat we iemand niet helpen die op straat beroofd wordt, of dat we in gezelschap niet in onze neus peuteren. Waarom mensen iets niet doen, is net zo interessant als waarom zij iets wel doen. Ook dat is een psychologisch probleem.

Niet alles noemen wij gedrag. Er zijn twee beperkingen. In de eerste plaats moet het gaan om wat iemand doet of laat. Een toestand, bijvoorbeeld dat iemand 19 jaar oud is en bruine ogen heeft, valt daar niet onder. In de tweede plaats moet gedrag waarneembaar zijn. Het moet dus te zien, te horen of op een andere manier waar te nemen zijn. Dit sluit veel meer zaken uit dan je op het eerste gezicht zou denken (casus 1.2). Je kunt bijvoorbeeld niet waarnemen dat iemand lui is, wel dat hij vaak laat opstaat; niet dat iemand een individualist is, wel dat hij weinig met klasgenoten optrekt. Zo kun je bij iemand die onder stress gebukt gaat wel een verhoogde bloeddruk waarnemen, maar niet dat hij voortdurend piekert.

Casus 1.2 Wat doe ik eigenlijk?

Stel ik zeg tegen jou: 'Ik heb vannacht van jou gedroomd.' Wat is dan eigenlijk mijn gedrag? Het ligt voor de hand te denken dat het gedrag die droom zal zijn. Maar dat is niet zo, want die kun jij immers niet waarnemen. Je veronderstelt dat als ik zeg dat ik gedroomd heb, dat ook wel zo zal zijn. Maar dat hoeft niet. Het is best mogelijk dat ik iets verzin om een praatje met je te maken. Misschien wil ik jouw reactie testen, wie weet? Gedrag kun je zien en horen: dat ik naast je kom zitten, kuch, jou aankijk en zeg dat ik vannacht van je heb gedroomd. Het

psychologische probleem voor jou is dus: 'Waarom doet hij (of zij) dat eigenlijk?' Dat ik de waarheid spreek, is maar één van de mogelijke verklaringen. En dan nog, vanwaar die ontboezeming? De eerste stap naar psychologisch inzicht is *onderscheid maken* tussen wat je waarneemt en wat je veronderstelt. Veel van wat wij denken waar te nemen, blijkt grotendeels te bestaan uit veronderstellingen. De tweede stap is zoeken naar een verklaring, liefst meer dan één. Een verklaring kan namelijk best plausibel zijn en toch onjuist. Er kan een betere zijn.

1.1.2 Verklaren is voorspellen

Verklaren Gedrags- determinanten

Gedrag *verklaren* is wijzen op mogelijke oorzaken. De oorzaken van een bepaald gedrag noemen wij *gedragsdeterminanten*. De definitie zegt het al: een verklaring geven wil niet zeggen dat die verklaring juist is. Er kan een andere, misschien betere, verklaring zijn. Je oordeelt meestal te snel. De enige manier om erachter te komen of een verklaring deugt, is *toetsen*. Blijkt de verklaring juist, dan hebben we iets geleerd. Blijkt deze verklaring onjuist, dan leidt dit op langere termijn vaak tot nog méér inzicht in het verschijnsel.

Toetsen

Voorspellen

In de psychologie worden verklaringen niet *ad hoc* gegeven, maar vanuit een bepaalde theorie. Uit die theorie worden *voorspellingen* afgeleid. Via onderzoek wordt nagegaan of die uitkomen. Dat is wat we bedoelen met ‘toetsen’. Soms is een theorie plausibel, maar blijkt hij bij toetsing toch onjuist of onvolledig (casus 1.3). De psycholoog is bijna per definitie niet tevreden met de verklaringen vanuit het zogenoemde ‘gezonde verstand’. Psychologie is de kennis die ontstaat uit het systematisch zoeken naar juiste verklaringen voor menselijk gedrag. Zij is ontstaan uit onvrede met ‘vanzelfsprekendheden’.

Casus 1.3 Het Hawthorne-onderzoek

Het lijkt vanzelfsprekend dat verbetering van de werkomstandigheden het plezier in het werk en dus ook de arbeidsprestatie bevordert. In de jaren '20 is onderzoek gedaan naar deze vanzelfsprekendheid.

De onderzoekers bestudeerden het gedrag van een groep werknemers in een fabriek van General Electric bij het dorpje Hawthorne. De werknemers moesten een onderdeel van een telefoontoestel in elkaar zetten. Dit onderdeel bestond uit 40 elementen. Hun productie werd automatisch geregistreerd. Normaal was dat de meisjes, tegen een vast salaris, 48 uur per week, zonder rustpauzes, per persoon 2 400 onderdelen produceerden. In het onderzoek werden de werkomstandigheden min of meer systematisch gevarieerd.

Achtereenvolgens werden veranderingen aangebracht in de wijze van beloning (stukloon), werden pauzes ingevoerd, werd de werktijd verkort en werd in de pauzes een warm hapje verstrekt. Bij elke verandering was het gevolg dat de productie steeg. Alles wees erop dat verbetering van de werkomstandigheden inderdaad leidt tot stijging van de productiviteit. De onderzoekers waren (voor ons geluk-

kig) nog niet helemaal tevreden met deze verklaring. Tot slot maakten zij alle verbeteringen weer ongedaan. De oude toestand werd hersteld: 48 uur per week, geen pauzes, geen warm hapje, het oude vaste loon. De productie daalde echter niet, maar steeg zelfs licht!

Het zat dus tóch anders. Maar als de aanvankelijke verklaring niet deugde, wat was dan wél de goede? De verklaring die de onderzoekers achteraf gaven, was dat de proefpersonen door het onderzoek veel meer *belangstelling* kregen dan zij gewend waren, niet alleen van de kant van de onderzoekers, maar ook van de bedrijfsleiding. Men verzocht de meisjes om medewerking bij de oplossing van een (moeilijk, belangrijk) probleem. De werknemers voelden zich *uitverkoren*. Hun instelling veranderde daardoor. Zij waren niet langer ‘radertjes in een machine’, maar hadden een belangrijke sociale positie gekregen. Je mag aannemen dat zij die ook wilden waarmaken.

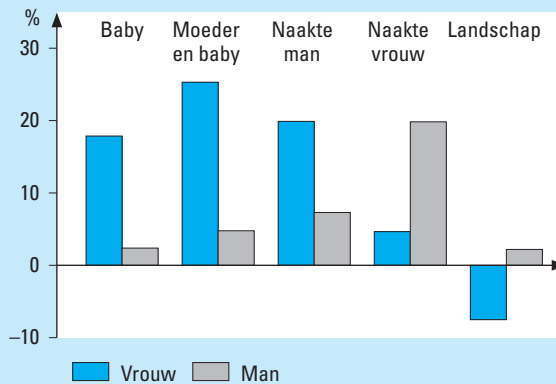
Veel van wat wij weten over arbeidsmotivatie en leidinggeven, begint bij Hawthorne. Het Hawthorne-onderzoek markeert het begin van de moderne bedrijfspsychologie.

1.2 Psychologie en psychologen

Elke verklaring in de psychologie is voorlopig. Er kan in de toekomst een betere gevonden worden. Soms wordt zelfs een nieuwe verklaring gevonden voor iets waarvoor al lang een goede verklaring bestond. Menselijk gedrag heeft vaak verschillende oorzaken. Zowel in het Haw-

thorne-onderzoek (casus 1.3) als bij de pupilreflex (figuur 1.1) blijken er voor hetzelfde gedrag twee verklaringen mogelijk te zijn. In beide gevallen zijn de oorzaken echter van een totaal verschillende soort. Een kortere werktijd is van een andere orde dan aandacht voor je inzet (casus 1.3). De pupilreflex is als fysiologisch (lichamelijk) proces tamelijk goed te reconstrueren. Lichtintensiteit kun je natuurkundig meten. Daarentegen is belangstelling niet gemakkelijk in natuurwetenschappelijke termen uit te drukken. Vaak blijken juiste verklaringen van hetzelfde gedrag zo verschillend dat ze niet onder één noemer te brengen zijn. Daaruit volgt dat in de psychologie verschillende kennisgebieden elkaar raken. Psychologie is geen natuurwetenschap. Maar omdat ons gedrag nu eenmaal sterk samenhangt met lichamelijke processen, is fysiologische kennis voor de psycholoog onmisbaar.

Figuur 1.1 De pupilreflex, gemiddelde verandering van het oppervlak van de pupil in procenten



De pupilreflex

De pupilreflex hangt samen met de sterkte van het licht dat op het oog valt. Hoe feller het licht, des te kleiner de doorsnede van de pupil. Verandert de lichtsterkte plotseling, dan passen onze ogen zich aan. Dit gaat vanzelf. Daarom spreken wij van een reflex. Een reflex is een ingebouwde reactie van het lichaam, een fysiologische reactie. De pupilreflex is natuurwetenschappelijk te verklaren.

In 1960 bleek dat er nog een andere verklaring te geven is. In de nieuwe verklaring is de interest value, hoe interessant de proefpersoon het waargenomen vindt, de gedragsdeterminant. Bij een hogere interest value wordt de pupil groter, bij een lagere vernauwt deze zich. In figuur 1.1 staan de veranderingen in pupilgrootte bij mannen en vrouwen bij het bekijken van verschillende afbeeldingen.

Er is een nogal wijdverspreid stereotype over psychologen: een psycholoog is 'iemand, die door je heen kijkt'. Zo iemand hoeft je maar even aan te kijken en hij weet al wat er met jou aan de hand is. Niets is minder waar. Natuurlijk is elke psycholoog grondig getraind in observeren. Mensen zijn zo ingewikkeld dat je het je niet kunt permitteren onvolgende op hun gedrag te letten. Maar een psycholoog weet uit ervaring ook, dat het vaak anders zit dan je in eerste instantie denkt. De schijn bedriegt, vooral bij mensen.

1.3 Het werkterrein

Meervoudig gedetermineerd

Na de vorige paragrafen is waarschijnlijk duidelijk dat wij bijzonder weinig weten over hoe het menselijke gedrag is gedetermineerd. Dat komt niet doordat wij zo weinig kennis zouden bezitten, maar doordat menselijk gedrag behalve knap ingewikkeld meestal *meervoudig gedetermineerd* is. Er zijn verschillende oorzaken voor hetzelfde gedrag aan te wijzen. Bovendien blijkt gedrag van persoon tot persoon en van situatie tot situatie (iets) te verschillen. In de praktijk van alledag is er een extra probleem. Het blijkt helemaal niet zo gemakkelijk (de juiste) vragen te stellen. Psychologische kennis, hoe voorlopig die ook moge zijn, is in de praktijk noodzakelijk. Daarom zijn psychologen steeds op zoek naar (nieuwe) verklaringen. Niet omdat zij kennis op zich zo gewichtig vinden, maar omdat zij die in hun beroep nodig hebben. De maatschappij vraagt de psycholoog een bijdrage in zaken als:

- terugdringen van de criminaliteit;
- verbetering van onderwijsmethoden;
- selecteren van personen voor allerlei opleidingen en functies;
- hulpverlening aan personen met allerlei stoornissen of trauma's;
- verbetering van het arbeidsklimaat en de samenwerking in organisaties;
- verschaffen van inzicht in behoeften en gedrag van consumenten.

Praktische kennis

Als je een verantwoorde bijdrage wilt leveren, moet je nu eenmaal inzicht hebben in de *oorzaken* van het probleem. Anders is het advies, de therapie, of het selectie-instrument een slag in de lucht. Kennis is nodig omdat je in de praktijk voor problemen wordt gesteld. Niets is zo *praktisch* als kennis die deugt. Het werkterrein van de psychologie is zeer uitgebreid. Dat is uit het voorgaande wel duidelijk. Zowel persoonlijke zaken, van verliefd worden tot het onderdrukken van agressieve gevoelens, als interpersoonlijke, van leidinggeven tot van huis weglopen, en collectieve, van de invloed van reclame tot die van de gebouwde omgeving, vallen daaronder. In de praktijk heeft men het vakgebied dan ook opgesplitst in verschillende specialisaties. Deze houden zich elk bezig met een deelterrein, zoals de klinische psychologie, de ontwikkelingspsychologie, de arbeids- en organisatiepsychologie. Sommige hiervan grenzen aan andere wetenschappelijke gebieden, waaronder biologie, sociologie en culturele antropologie. Een voorbeeld van een gebied waarop de psychologie met andere wetenschappen samenwerkt, wordt gevormd door onze hersenen. Wij weten op dit gebied nog veel niet.

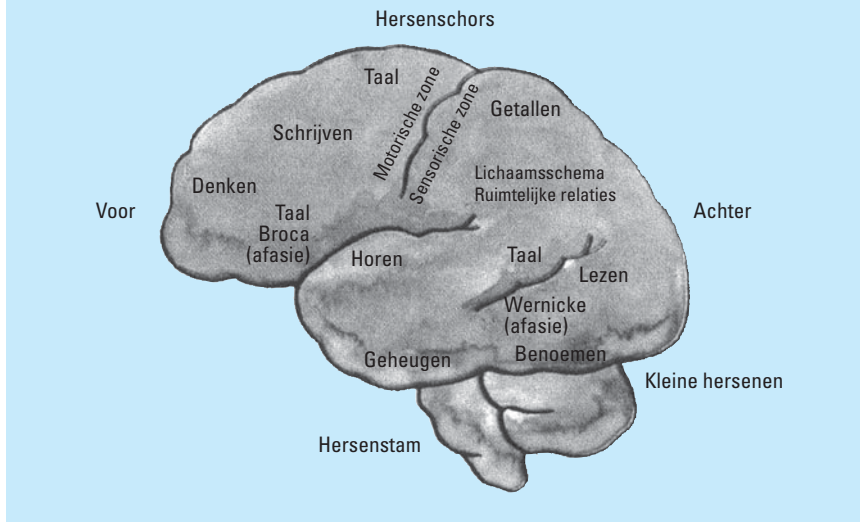
1.3.1 De hersenen in kaart gebracht

Onze groei, de genegenheid die we koesteren, slapen en dromen, evenwicht, smaak en spraak, de mate waarin we in staat zijn tot leren, ooghandcoördinatie, agressie, creativiteit en seksualiteit, bij al deze gedragingen of lichamelijke activiteiten zijn onze hersenen betrokken (figuur 1.2). Maar hoe en welke delen van de hersenen erbij betrokken zijn en hoe deze met elkaar samenwerken, is lang niet altijd bekend.

Menatle functies

Onze hersenen zijn betrokken bij alles wat we doen. Ze vervullen *menatle functies* (denken, leren, onthouden) en hun activiteit bepaalt ge-

Figuur 1.2 Zijaanzicht hersenen met belangrijkste intellectuele functies



voelens van lichamelijke (vermoeidheid, pijn) en psychische aard (liefde, vrees, angst). Zonder hersenen zijn we en kunnen we niets. We weten inmiddels een aantal dingen. De hersenen, met name de hersenschors, van de mens zijn enorm ontwikkeld. Zo weten we dat een konijn een hersengewicht heeft van 50 gram, een hond van 100 gram, een paard van 600 gram, een mens van gemiddeld 1 400 gram en een olifant van 5 000 gram. Maar een baby heeft, in verhouding tot zijn lichaamsgewicht, relatief het grootste hersengewicht. Overigens hebben kleine dieren relatief weer meer hersengewicht dan mensen. We weten dat we maar een klein deel van onze hersenen gebruiken. We weten ook dat mannen een groter hersengewicht (gemiddeld 1 450 gram) hebben dan vrouwen (gemiddeld 1 300 gram), maar mannen zijn ook zwaarder. De vrouw heeft relatief iets meer hersengewicht dan de man. Hoewel het hersengewicht van mannen en vrouwen verschillend is, vertonen mensen met een groter hersengewicht geen bijzondere intelligentie. Daarentegen zijn er mensen met veel minder hersengewicht die tot de uitzonderlijk begaafden behoren. Er schijnt wel een verband te bestaan tussen intelligentie en het aantal zenuwcellen en wellicht het aantal vertakkingen per zenuwcel. De werking van onze hersenen is uiterst geheimzinnig en complex.

De belangrijkste onderdelen van de hersenen zijn:

Hersenschors

- 1 De grote hersenen of *hersenschors*. Dit zijn de bekende 'grijze cellen', het gedeelte dat we zien als we de schedel zouden oplichten. De hersenschors bestaat uit twee symmetrische delen, de hemisferen. Het linkergeedeelte bestuurt het rechterdeel van het lichaam en de rechterhemisfeer het linkerdeel. De hersenschors is de zetel van hogere functies zoals denken, leren, geheugen, besluiten nemen, waarneemen, herinneren en spreken.

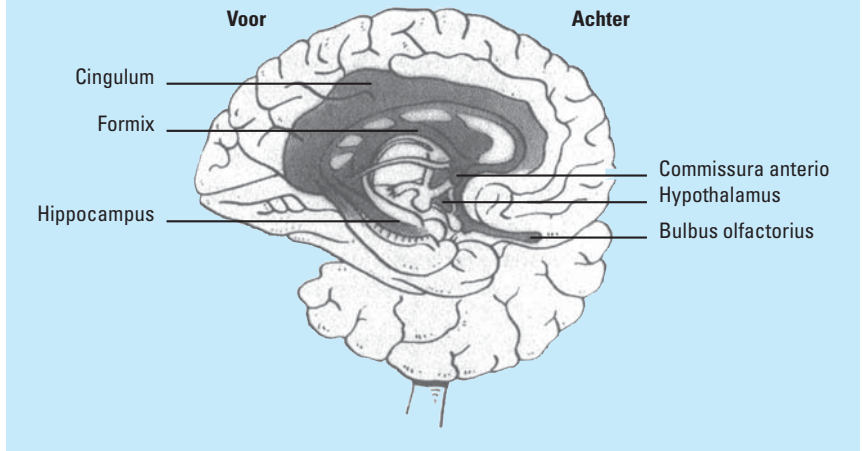
Limbsche systeem

- 2 De middenhersenen en het bovenste gedeelte van de hersenstam. Deze hersenen, ook wel het *limbsche systeem* (figuur 1.3) genoemd,

Kleine hersenen

- worden bedekt door de hersenschors (figuur 1.4). Zij besturen instinctieve gedragingen en spelen een belangrijke rol bij emoties. Ook de regulering van inwendige, lichamelijke functies zoals bloeddruk, hartslag en spijsvertering vindt hier plaats.
- 3 De achterzijde van de hersenen, gevormd door de *kleine hersenen* of het cerebellum en de rest van de hersenstam. Deze besturen motorische activiteiten. Naast de algehele motoriek betreft dit onder andere de coördinatie van ogen en lichaamsdelen.

Figuur 1.3 Het limbische systeem



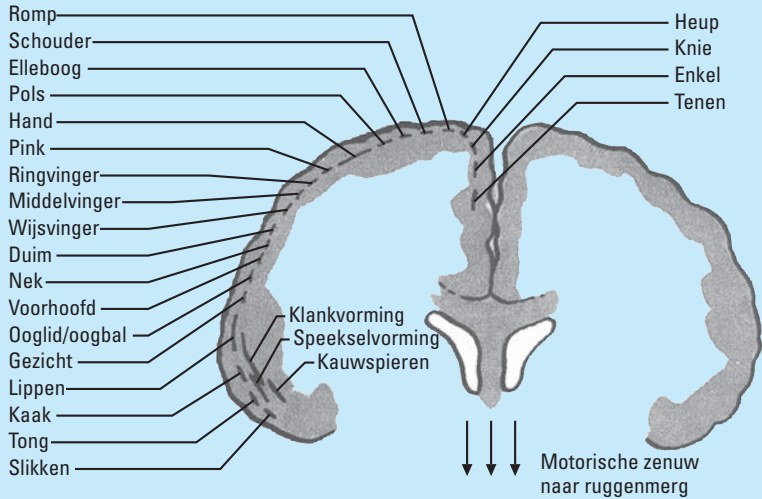
Waarom mannen opstaan met een erectie

Een psychologisch verschijnsel waar iedereen mee in aanraking komt, is dromen. Op verschillende manieren kunnen we het dromen onderzoeken. Met behulp van een elektro-encefalogram (EEG) kunnen we op een grafische wijze de hersenactiviteit registreren. Zo verandert tijdens de slaap de elektrische activiteit van de hersenen (wisseling in frequentie en amplitude). Ook andere fysiologische veranderingen kunnen we zichtbaar maken, zoals de activiteit van het hart en de bewegingen van de ogen. Zo is ontdekt dat er twee typen slaap bestaan, een diepe en een oppervlakkige slaap. Tijdens de diepe slaap is het tempo van de ademhaling en de hartslag laag en regelmatig; de ogen bewegen niet. Deze diepe, rustige slaap, ook wel NREM-slaap genoemd (Non Rapid Eye Movement), kent vier fasen. Van kort, niet diep, met snelle hersengolven en een geringe amplitude tot zeer diep met langzame regelmatige hersengolven. Tijdens de oppervlakkige slaap

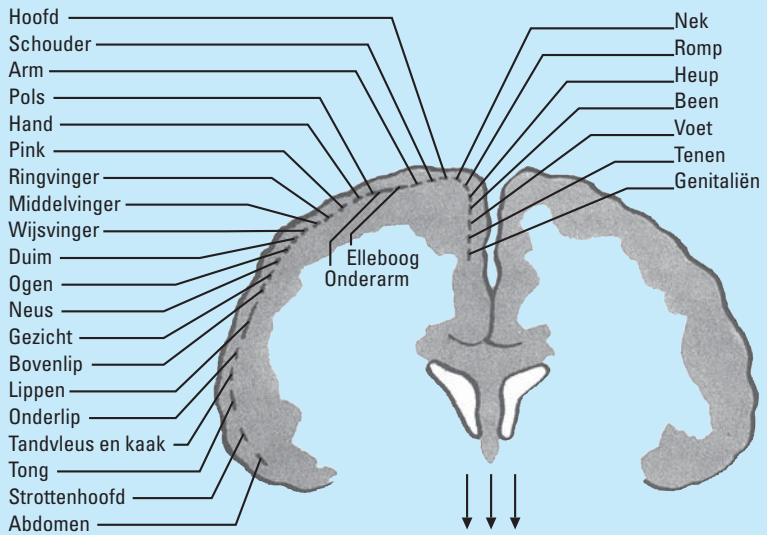
zijn de ademhaling en de hartslag sneller en achter de gesloten oogleden maken de ogen snelle onregelmatige bewegingen, de REM-slaap. Nu blijkt dat tijdens deze REM-slaap regelmatig wordt gedroomd. Iemand die tijdens een REM-slaap gewekt wordt, weet vaak tot in detail waarover hij droomde. Ook REM-slaap kan worden aangetoond met behulp van een EEG. Deze wordt gekenmerkt door het trekken van gezichten, het samentrekken van de vingers en door het feit dat mannen een erectie krijgen. Dit laatste hangt dus samen met de REM-slaap en niet, zoals we geneigd zijn te denken, met de inhoud van de droom. Perioden van REM-slaap worden langer naarmate de nacht vordert. We herinneren ons dromen die we vlak voor het ontwaken hebben. Trouwens, dromen komen niet uitsluitend tijdens de REM-slaap voor. Ook iemand die uit een NREM-slaap ontwaakt, geeft blijk van geestelijke activiteit, zoals denken aan wat hij de volgende dag moet doen.

Figuur 1.4 **Motorische en sensorische hersenschors**

Motorische hersenschors (Cortex)



Sensorische hersenschors



Primaire motorische schors

Primaire sensorische schors



In feite is bij het uitoefenen van (lichamelijke of mentale) functies steeds het geheel van de hersenen betrokken. Tegelijkertijd zijn bepaalde delen van de hersenen gespecialiseerd. De linkerhelft wordt wel eens het gedeelte van het verbale gedrag genoemd: spreken, zien en begrijpen van letters en cijfers, rekenen, lezen, schrijven, bewustzijn en beleving van het lichaam, intelligentie, motivatie. De rechterhelft is het gedeelte van het non-verbale gedrag. Naast non-verbale communicatie betreft dit onder meer ruimtelijk hanteren (bijvoorbeeld het zich aankleden) en zich oriënteren, herkennen van het menselijk gelaat, horen van muziek en dromen.

De linkerkant van onze hersenen is de helft waar het taalvermogen zetelt.

Centra van Broca en Wernicke

Belangrijke taalcentra zijn het *centrum van Broca* en het *centrum van Wernicke*. Deze zijn ontdekt door onderzoek bij mensen met hersenbeschadigingen. CAT-scans, tegenwoordig CT-scans genoemd, kunnen hersenlaesies (-doorsnijding) zichtbaar maken. Een hersenlaesie kan leiden tot *afasie*. Afasie is een verzamelnaam voor allerlei taalstoornissen die kunnen optreden als gevolg van een hersenbeschadiging. Grofweg zijn er twee vormen van afasie. *Receptieve afasie* is een stoornis waarbij iemand bepaalde woorden wel hoort of zelf uit kan spreken, maar niet begrijpt. De betekenis kan niet uit een boodschap worden gehaald. Iemand met *expressieve afasie* weet wel wat gezegd wordt en weet ook wel wat hij wil zeggen, maar is onvoldoende in staat het onder woorden te brengen. De betekenis kan niet uitgezonden worden. Stoornissen in het centrum van Broca kunnen tot deze vorm van afasie leiden, terwijl stoornissen in het centrum van Wernicke tot een receptieve taalstoornis kunnen leiden. Afasie heeft dus grote consequenties voor het uiten of begrijpen van taal en in het verlengde daarvan het functioneren van de persoon. Daarom is kennis van de hersenen en de gevolgen van hersenbeschadigingen noodzakelijk. De laatste jaren zijn nieuwe onderzoekstechnieken ontwikkeld, waarmee het bestuderen van taalprocessen in de gezonde hersenen mogelijk is. De Positronen-Emissie Tomografie (PET) is zo'n techniek waarmee de bij taal betrokken hersenprocessen bestudeerd kunnen worden. Tijdens een *PET-onderzoek* wordt zeer licht radioactief gemaakte zuurstof in de bloedbaan gebracht. Met behulp van de uitgezonden straling kan nagegaan worden naar welke gebieden in de hersenen de bloedtoevoer bij bepaalde activiteiten het grootst is. Hersengebieden waar veel activiteit plaatsvindt, hebben meer zuurstof nodig.

Receptieve afasie

Expressieve afasie

PET-onderzoek

1.3.2 De groei en ontwikkeling tijdens de kinderjaren

Een ander voorbeeld waarbij psychologische en biologische aspecten een rol spelen, is de groei en de ontwikkeling tijdens de kinderjaren. Aan deze groei en ontwikkeling zitten drie dimensies, namelijk erfelijkheid, rijping en leren.

Erfelijkheid

Bij *erfelijkheid* betreft het een voorraad van aangeboren mogelijkheden. Deze vermogens bevinden zich in het erfelijke materiaal, dat bestaat uit 23 X- en 23 Y-chromosomen, die zetelen in de genen. De genen bepalen dus de groei- en ontwikkelingsmogelijkheden. Of deze uiteindelijk tot uiting komen, wordt mede bepaald door de wisselwerking met gunstige of ongunstige omgevingsfactoren.

Rijping

Rijping is een intern gereguleerde ontwikkeling, onafhankelijk van oefening en ervaring. Je ziet dat bij schoolrijpheid en schoolbekwaamheid. Schoolbekwaamheid is afhankelijk van training, terwijl schoolrijpheid zich vanuit het kind zelf ontwikkelt. Rijping is een gedragsverandering die onafhankelijk is van leerprocessen. Bij rijping verlopen de gedragsveranderingen tamelijk regelmatig en voorspelbaar. Een mooi voorbeeld hiervan zien we bij de motorische ontwikkeling van het zeer jonge kind. Eerst kan het zitten, daarna kruipen, lopen en traplopen. Hoewel hier nadrukkelijk sprake is van rijping, speelt leren hier toch ook wel een rol.

Erikson ziet de persoonlijkheidsontwikkeling van de mens in de psychosociale context. Sociale problemen die we tegenkomen, zijn volgens hem veel belangrijker dan biologische problemen. Naarmate het kind opgroeit, komt het vaker in aanraking met menselijke relaties en niet specifieke problemen die het op moet lossen. Hoe gunstiger dit verloopt, des te beter hij later zal functioneren en nieuwe problemen aan zal kunnen. Erikson onderscheidt in de persoonlijkheidsontwikkeling acht fasen (zie tabel 1.1). In elke fase zien we een tegenstelling. Afhankelijk van de ontwikkeling en van de wisselwerking met de omgeving zal zo'n fase meer of minder gunstig verlopen.

Tabel 1.1 De ontwikkeling van de mens volgens Erikson

Basistegenstellingen	Referentiepersoon of -groep	Levensfase
Vertrouwen versus fundamenteel wantrouwen	Moeder	Geboorte
Zelfstandigheid versus schaamte of twijfel	Ouders	2e jaar
Initiatief versus schuldgevoel	Gezin	3-5 jaar
Vlijt versus minderwaardigheid	Buurt, school	6-12 jaar
Identiteit versus rolverwarring	Leeftijdsgroepen, leidersfiguren	Puberteit
Intimiteit versus isolement	Vrienden	Vroege volwassenheid
Voortplanting versus alleen blijven	Partners	20-50 jaar
Zelfvertrouwen versus wanhoop en teleurstelling	Mensheid	50 jaar en ouder

Leren

Bij *leren* zien we gedragsveranderingen die optreden door en dankzij ervaring en oefening. Wijzigingen in het gedrag treden ook op door contacten met anderen en de omgeving. Rijping en leerprocessen zijn in de praktijk moeilijk van elkaar te scheiden. Ontwikkelingspsychologen gaan ervan uit dat er continuïteit bestaat van het verleden naar het heden en dat het heden begrepen kan worden vanuit het verleden.

Gevoelige perioden

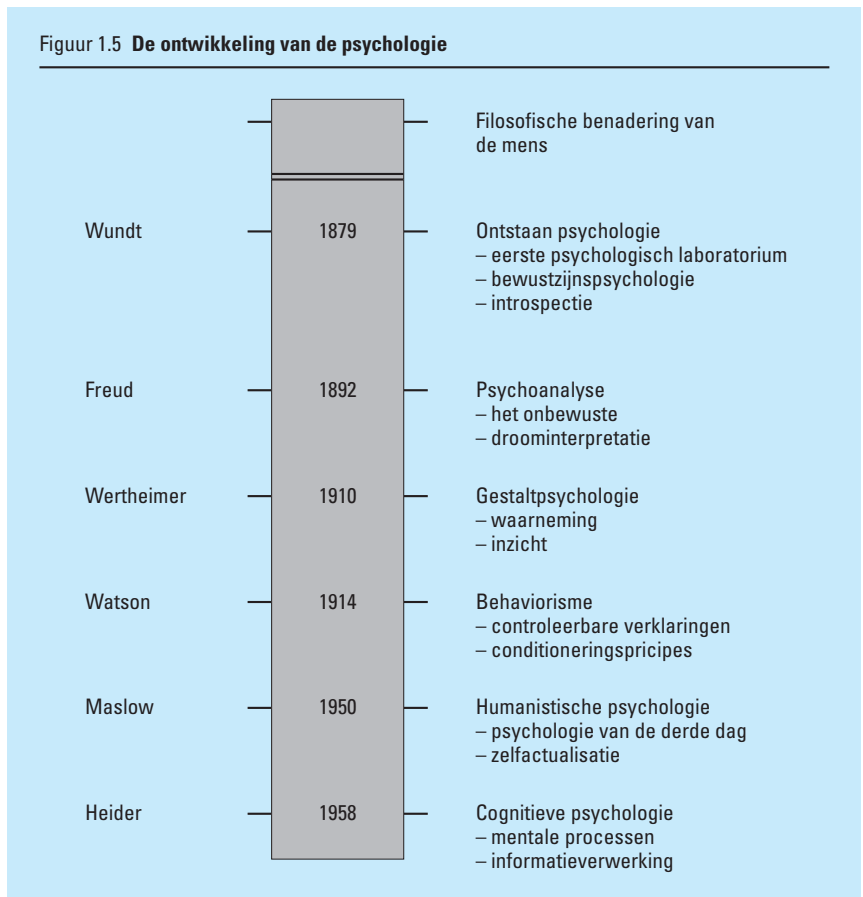
Ontwikkelingsfasen die duidelijk samenhangen met groei en rijping, zijn de zogenoemde *kritieke of gevoelige perioden*. Dat zijn perioden waarin we bepaalde dingen gemakkelijk leren. Een bekend voorbeeld is de fase waarin kinderen gemakkelijk taal leren, zo tussen het derde en vijfde levensjaar. Kinderen leren dan gemakkelijk twee moedertalen, terwijl dit op latere leeftijd veel moeilijker is. Montessori, een Italiaanse arts en pedagoge, werkte met kinderen uit achterstandswijken in Rome. Door aan te sluiten bij de ontwikkeling en rijping van deze kinderen en gebruik te maken van de gevoelige perioden, bereikte ze belangrijke successen bij deze kinderen. Het Montessori-onderwijs in

Nederland is op deze benadering gebaseerd. Ook de *ontwikkelingsfasen van Erikson* (tabel 1.1) hangen samen met gevoelige perioden. In het eerste levensjaar wordt bijvoorbeeld de fundamentele basis gelegd voor het vertrouwen van de mens, door warmte, geborgenheid en affectie.

1.4 Psychologie: een overzicht

We hebben tot nu toe getracht een antwoord te vinden op de vraag wat psychologie is en het werkterrein geschetst, dat vele dimensies kent. De verschijnselen die door de psychologie bestudeerd worden, bestrijken een zeer groot gebied. Het werkterrein van de psychologie bestaat in feite uit vele deelgebieden of specialisaties. Bij deze specialisaties spelen de *psychologische stromingen* die in de afgelopen eeuw zijn ontstaan, een belangrijke rol. Deze geven de psychologie een veelzijdig karakter, dat in figuur 1.5 tot uitdrukking komt.

Figuur 1.5 De ontwikkeling van de psychologie



1.4.1 **Stromingen en deelgebieden**

Wundt

Voordat de psychologie een zelfstandige wetenschap werd, was het met name de filosofie die zich bezighield met vraagstukken als het denken, de rede en de moraal. Ook de fysiologie, die zich onder meer richt op de werking van de hersenen en de zintuigen, bestudeerde zaken als denken en waarnemen. Filosofie en fysiologie kwamen dus in aanraking met psychologische problemen. In figuur 1.5 staat een ruwe schets van de ontwikkeling van de psychologie als wetenschap. We laten de moderne psychologie beginnen in 1879, als *Wundt* het eerste psychologische laboratorium opricht. Wundt trachtte psychologische problemen te verklaren door onderzoek met behulp van experimenten. Een van de methoden die hij het meest gebruikte, was de zogenoemde *introspectie*. De introspectieve waarnemer moest zijn eigen gewaarwordingen, denkprocessen, motieven en gevoelens analyseren.

Introspectie

Gestalt

De *gestaltpsychologie*, een stroming uit de eerste helft van de 20ste eeuw, hield zich vooral bezig met de waarneming. Hoe is onze waarneming georganiseerd? Haar uitgangspunt was dat onze waarneming gericht is op gestalten (gestalt = figuur). Een gestalt is de manier waarop een geheel is opgebouwd uit verschillende elementen. De gestaltschool (*Wertheimer*, *Koffka*, en anderen) heeft veel invloed gehad binnen de psychologie. In de reclame zien we veel gestaltprincipes terug. Ook bij het bestuderen van belangrijke functies als leren, denken en geheugen spelen de principes uit de gestaltpsychologie een rol. Deze deelgebieden worden gerekend tot de functieleer. Ook *waarnemen* behoort hiertoe. De mens is zeer afhankelijk van de waarneming. Zintuigen zijn zo ingericht dat ze reageren op bepaalde prikkels. Prikkel zijn veranderingen in de omgeving. Als de omgeving niet verandert, nemen we niets meer waar (casus 1.4). Bij dit zintuiglijk waarnemen wordt de informatie van buiten, zoals geuren (moleculen) en geluiden (trillingen) via de sensorische zenuwbanen doorgegeven aan het zenuwstelsel, waaronder de hersenen. Daardoor zijn we in staat te reageren door informatie terug te sturen, via de motorische zenuwbanen, die van de hersenen naar allerlei delen van ons lichaam lopen. Niet alle informatie verloopt via de hersenen. Soms vindt de reactie buiten de hersenen om plaats. We noemen dit een reflex. Het is zeker niet zo dat we alles kunnen waarnemen. Tussen mensen en dieren zijn bijvoorbeeld grote verschillen in waarneming.

Wertheimer en Koffka

Waarnemen

Casus 1.4 Zonder verschillen valt er niets waar te nemen

Onder sommige omstandigheden valt onze waarneming volledig weg. Dit verschijnsel kan bij verschillende zintuigen optreden. De oorzaak ligt in het feit dat onze zintuigen en ons zenuwstelsel erop gericht zijn verschillen en veranderingen waar te nemen. Bij constante of monotone prikkels vermindert de waar-

neming na enige tijd en valt zij in sommige gevallen helemaal weg. Als je bijvoorbeeld met je dij tegen de tafel leunt, voel je die tegen je been drukken. Dat duurt echter niet lang, als je tenminste stil zit. Na een poosje voel je niets meer. Het constante zoeken van de ijskast of de computer, het geruis van een rivier of een autosnelweg in de verte en het tikken van een klok zijn geluiden die we na enige tijd niet meer opmerken.

Leren

Leren doen we voortdurend, ons hele leven lang, van kruipen tot complexe problemen oplossen. Als er een gebied binnen de psychologie is

waarbinnen veel experimenten, vooral dierexperimenten, zijn gedaan, dan is het wel leren. We weten dat er veel verschillende manieren zijn waarop we leren. Dat kan bewust en onbewust, bedoeld en onbedoeld, via een systematische leerroute of door coincidentie. Als we bijvoorbeeld een reclamespot zien, leren we iets mooi, leuk of aantrekkelijk te vinden. Uit onderzoek blijkt dat producten die we kiezen, worden beïnvloed door de context waarbinnen het product aangeboden wordt, bijvoorbeeld mooie muziek, een aantrekkelijke vrouw of man. Hierdoor koppelen we een bepaald product aan iets aangenaams (casus 1.5). Andersom kunnen mensen bepaalde zaken leren mijden, omdat deze gekoppeld zijn aan iets onaangenaams. We leren voorkeuren en afkeuren aan.

Casus 1.5 De consument leert producten kopen

Een grote groep studenten krijgt een dia te zien van een blauwe pen. Daarbij wordt muziek gedraaid die op dat moment favoriet is bij jongeren. De studenten vullen vervolgens op een vragenlijst in hoe mooi ze de muziek vinden en de mate waarin ze de muziek vinden passen bij de pen. Omdat de studenten aan dit onderzoek meegewerkt hebben, mogen ze na afloop een pen kiezen, een blauwe of een bruine. Het blijkt dat de meesten de muziek erg mooi vin-

den en voor de blauwe pen kiezen. Aan twee andere groepen studenten wordt eveneens gevraagd mee te werken aan het beoordelen van muziek. Bij de tweede groep wordt een bruine pen getoond en aan populaire muziek gekoppeld. Zij kiezen na afloop vrijwel allemaal voor de bruine pen. De derde groep krijgt weer een blauwe pen te zien in combinatie met verschrikkelijke muziek en de hele groep kiest vervolgens de bruine pen en ten slotte, jullie raden het al, de koppeling bruine pen aan lelijke muziek leidt tot een keuze voor de blauwe pen.

Geheugen

Waarnemen en leren kunnen we alleen dankzij ons *geheugen*. Zonder geheugen zijn we niemand, zouden we leven als een plant. We herkennen dit bij mensen die volledig dement zijn. Psychologisch onderzoek leert ons dat het geheugen uit verschillende systemen bestaat, die op een ingewikkelde manier met elkaar samenwerken. Het fijne weten we er nog niet van.

Behaviorisme

Een belangrijke stroming in de psychologie waarbij het leren, aan- en afleren, centraal staat is het *behaviorisme*. Zij houdt zich uitsluitend bezig met waarneembaar gedrag en beperkt zich tot controleerbare verklaringen. *Watson*, grondlegger van het behaviorisme, zet zich af tegen alles wat subjectief en oncontroleerbaar is. Gedrag moet objectief via zintuigen of metingen vast te stellen zijn. Het behaviorisme wil van de psychologie een objectieve wetenschap maken. Het beschouwt de mens bij de geboorte als 'tabula rasa', een onbeschreven blad. Erfelijke factoren spelen in deze visie nauwelijks een rol. Belangrijke thema's in het behaviorisme zijn het voorspellen en veranderen van (ongewenst) gedrag. De omgeving speelt volgens deze stroming de hoofdrol bij leerprocessen. Leren is de basis van het menselijk gedrag. Een andere belangrijke vertegenwoordiger van het behaviorisme is *Skinner*.

Skinner

Sommige specialismen richten zich op de individuele mens. Het gaat er daarbij om dat mensen van elkaar verschillen in de manier waarop zij zich gedragen, alleen of in de omgang met anderen. Een voorbeeld hiervan is de persoonlijkheidspsychologie. Het feit dat ieder zijn eigen *persoonlijkheid* ontwikkelt, wijst erop dat de mens een uniek wezen is. Dit is ook zichtbaar in de benamingen karakter en temperament. Omdat het bij persoonlijkheid om iets individueels gaat, laat het zich moeilijk omschrijven. *Cattell* verstaat onder persoonlijkheid datgene

Persoonlijkheid

Cattell

Freud

wat het mogelijk maakt te voorspellen wat een persoon in een gegeven situatie zal doen. *Freud* beperkt zich tot de verhoudingen tussen het Es, Ich en Über-Ich. Gemeenschappelijk bij de verschillende benaderingen is de opvatting dat persoonlijkheid datgene is waarin de mens zich onderscheidt van anderen.

Psychoanalyse

Een stroming die zeer veel invloed heeft gehad binnen en buiten de psychologie is de *psychoanalyse*. In het bijzonder geldt dit voor de psychologie van de persoon(lijkheid). De geestelijke vader van de psychoanalyse, Sigmund Freud, trachtte erachter te komen hoe de persoonlijkheid van de mens in elkaar zit. Hij probeerde diepere oorzaken van (gestoord) gedrag te achterhalen. Volgens Freud worden gedragingen ingegeven door allerlei seksuele en agressieve impulsen. Veel speelt zich in het zogenoemde onbewuste van de mens af. Vaak spelen motieven een rol waarvan wij het bestaan niet kennen. Tegelijkertijd oefent dit onbewuste veel invloed uit op het denken en doen van de mens. De psychoanalyse probeert dit uiteen te rafelen en op die manier achter de oorzaken van (persoonlijkheids)stoornissen te komen. Daarmee is de psychoanalyse ook een methode om mensen met psychische moeilijkheden, zoals overdreven angsten of remmingen, te helpen.

Ontwikkelingspsychologie

Persoonlijkheidsontwikkeling vormt een belangrijk onderdeel van de *ontwikkelingspsychologie*. Hierbij wordt de ontwikkeling van de mens, van conceptie tot de dood, bestudeerd. Het betreft niet alleen de lichamelijke ontwikkeling, maar vooral de sociaal-emotionele ontwikkeling, de ontwikkeling van taal en denken, geweten, geheugen, waarneming en cognitie (kennis). Deze functies zijn nauw verweven met de zich ontwikkelende persoonlijkheid (tabel 1.1).

Intelligentie

Een ander specialisme waarbij de psychologie zich op de individuele mens richt, betreft *intelligentie*. Misschien wel één van de meest omstreden begrippen in de psychologie. Sommigen denken bij intelligentie al snel aan problemen oplossen, snel kunnen denken, goed kunnen leren, slim zijn en je gezond verstand gebruiken. Anderen zeggen dat intelligentie is wat een intelligentietest meet. Psychologen zijn het er niet over eens wat intelligentie precies is. Intelligentie slaat in ieder geval op een groot aantal vaardigheden.

Het wordt bepaald door verschillende factoren. Weer anderen leggen de nadruk op mentale processen die de basis vormen voor intelligent gedrag. Het gaat dan niet om het product, de IQ-score, maar om het informatieverwerkende proces.

Motivatie

Motivatie is een ander aandachtsgebied binnen de psychologie. Bij veel gedrag speelt motivatie een belangrijke rol. Waarom is de ene leerling met havo-5, die kiest voor commerciële economie, meer gemotiveerd dan de andere havo-5-leerling met hetzelfde vakkenpakket en nagevoeg dezelfde cijfers? In deze situatie kunnen we onder motivatie verstaan de vasthoudendheid of bereidheid van de leerling om voldoende tijd aan zijn studie te besteden. Zoals iedere vorm van motivatie wordt deze vasthoudendheid sterk beïnvloed door een al dan niet stimulerende omgeving en door (studie)successen.

Maslow

Een belangrijke motivatietheorie is die van *Maslow*. Hij gaat uit van de behoeften die de mens van nature heeft en de bevrediging daarvan. De hogere behoeften worden zelfactualisatie genoemd. Mensen met deze behoeften willen zichzelf verder ontplooien. Dit is een belangrijke basis voor *intrinsieke motivatie*, gedrag dat van binnenuit iemand motiveert. Daarbij is externe beloning niet nodig. Dat is bij *extrinsieke motivatie* of taakaanvaarding wel het geval. Maslow behoorde, evenals Rogers, tot de Amerikaanse stroming die we kennen onder de naam *humanistische psychologie*. De humanistische psychologie zet zich af tegen de tot dan toe heersende scholen, met name het behaviorisme en de psychoanalyse. Uitgangspunt is dat ieder mens een uniek wezen is met een eigen vrije wil, en de wens zichzelf optimaal te ontplooien. Een gedeelte van ons mens-zijn is weliswaar erfelijk bepaald, maar belangrijk is de manier waarop de mens zichzelf en zijn omgeving ervaart. Volwassen worden betekent zelf kiezen, zelf ontdekken en uitgroeien tot een verantwoordelijk persoon. De mens is op weg naar een hoger niveau van volwassenheid. Het spreekt vanzelf dat daartoe voorwaarden en kansen geboden dienen te worden. Opvoeding en beïnvloeding door anderen spelen een belangrijke rol. Daarbij heeft ieder mens recht op zijn eigen manier van zijn en het recht op respect daarvoor. Kortom, de mens is op weg naar vervolmaking, binnen grenzen die hij zelf moet ontdekken.

Intrinsieke motivatie

Extrinsieke motivatie

Humanistische psychologie

Sociale psychologie

Het laatste deelgebied dat we hier bespreken is dat van de *sociale psychologie*. Binnen dit deelgebied kun je denken aan agressie, stereotypie, beïnvloeding van anderen. Kunnen we geheugen, emoties of waarneming op zich al amper los zien van sociale invloeden, voor het individuele functioneren als geheel geldt dat zeker niet. De mens functioneert altijd in een sociale context. De mens is een sociaal wezen. Centraal staat hoe we anderen waarnemen. Sociale psychologie wil het individuele gedrag, zoals gevoelens en gedachten, verklaren in sociale situaties (casus 1.6).

Casus 1.6 Op de bouw werkt iedereen even hard

Sherif (1936) deed het volgende onderzoek.

In een soort bioscoopzaal (donker, filmscherm) kijken mensen naar een klein lichtpuntje op het witte doek. Na enkele minuten lijkt dit puntje te bewegen, hoewel het stil staat. Dit is een optische illusie, die het autokinetisch effect wordt genoemd. Ook al weet je dat het niet zo is, toch zie je het puntje bewegen. Enkele personen moesten vervolgens schatten hoe groot de afstand was die het lichtpuntje bewoog. Het bleek dat de individuele schattingen behoorlijk van elkaar verschilden. Ook bij eenzelfde individu blijken de opeenvolgende schattingen nogal uiteen

te lopen. De laatstgenoemde verschillen nemen na verloop van tijd af. Iedereen heeft als het ware een eigen norm ontwikkeld. De verschillen tussen personen blijven bestaan. Worden de personen echter samen in een ruimte geplaatst en laat men hen beurtelings schattingen doen, dan worden ook die verschillen kleiner. Er ontstaat een groepsnorm, een groepsreferentiekader. Er heeft wederzijdse beïnvloeding plaatsgevonden.

In het dagelijks leven zien we dit terug op bepaalde werkplekken, bijvoorbeeld de bouw. Daar werkt iedereen, ondanks individuele verschillen, ongeveer even hard. Zowel 'uitslovers' als 'lijntrekkers' worden al gauw tot de orde geroepen.

Cognitieve psychologie

Grote invloed binnen de sociale psychologie heeft de *cognitieve psychologie*. Deze houdt zich bezig met hogere mentale processen, zoals geheugen, waarnemen, leren en denken. De nadruk ligt op de manier waarop mensen informatie verwerken. Hoewel sommige voorlopers

van de cognitieve psychologie, zoals *Tolman*, uit het behaviorisme voortkomen, zet de cognitieve psychologie zich af tegen die benadering. De reden van deze afwijzing is dat het behaviorisme innerlijke, mentale processen niet toestaat als verklaring voor gedrag. Bij de cognitieve psychologie gaat het erom hoe je tot inzicht komt, hoe je denkt en hoe je iets aanpakt. Dat is niet vrijblijvend. Door negatief over bepaalde zaken in je leven te denken, door piekeren, kun je bijvoorbeeld depressief worden. Bij het waarnemen van anderen vormen we ons op grond van een aantal waarneembare feiten een totaalindruk van iemand, die ook niet-waargenomen kenmerken van de persoon bevat. Dat is mogelijk omdat we iemand in een sociale categorie plaatsen, bijvoorbeeld 'wiskundige'. Bij zo'n sociale categorie hoort een cognitief schema, dat het mogelijk maakt iemands gedrag te voorspellen en erop te reageren.

Het zelfbeeld is één van de belangrijkste cognitieve systemen, een soort superschema. Cognitieve systemen maken de wereld ordelijk en voorspelbaar. Een ander thema uit de cognitieve psychologie is attributie. Dit heeft te maken met het toeschrijven van bepaalde oorzaken aan gebeurtenissen of van bepaalde kenmerken aan personen. Als je klasgenoot een 9 voor een toets haalt, kun je dat bijvoorbeeld verklaren door te zeggen dat hij een goed verstand heeft, een uitslover is of de stof al eens eerder gehad heeft.

Samenvatting

Psychologie is nodig, omdat je anders alleen met vallen en opstaan de goede oplossing voor praktische problemen kunt vinden. Van psychologie leren wij systematisch vragen stellen en kritisch nagaan of onze antwoorden ook kloppen. Een psychologisch probleem is gedrag dat verklaard moet worden. Gedrag is wat iemand waarneembaar doet of laat. Gedrag moet je dus kunnen waarnemen. Het doen van mondelinge of schriftelijke mededelingen is op zich natuurlijk wel gedrag, maar de inhoud van die mededeling hoeft niet waar te zijn. In de psychologie gaat het om het verklaren van (bepaalde typen) gedrag. Verklaren is wijzen op mogelijke oorzaken, oftewel gedragsdeterminanten aanwijzen. Verklaringen moeten getoetst worden. Een verklaring toetsen wil zeggen: daaruit een voorspelling afleiden en nagaan of die uitkomt. Toetsen gebeurt door onderzoek, vaak met behulp van experimenten. Menselijk gedrag is erg ingewikkeld. De oorzaken zijn nogal eens andere dan wij denken. Er zijn vaak verschillende oorzaken tegelijkertijd. Een goed begrip is slechts mogelijk als je niet te gauw tevreden bent met (voor)oordelen. Om menselijk gedrag goed te kunnen begrijpen blijken verschillende soorten verklaringen noodzakelijk. Sommige verklaringen passen in een natuurwetenschap, andere passen daar niet is. Psychologie heeft zowel natuurwetenschappelijke als geesteswetenschappelijke kanten. De psychologische wetenschap grenst vaak aan andere wetenschappen. Door samenwerking met de biologische en medische wetenschappen zijn we veel te weten gekomen over de werking van de hersenen. Onze hersenen spelen een cruciale rol bij allerlei gedragingen. Zo zijn (delen van) de hersenen betrokken bij verschillende functies, zoals waarnemen, leren, denken en geheugen. Het werkkeren van de psychologie is erg groot, vandaar de opsplitsing in deelge-

bieden. Voorbeelden van deze deelgebieden zijn naast de functieleer, motivatie, intelligentie, persoonlijkheid, ontwikkelingspsychologie en sociale psychologie. Psychologische stromingen hebben op al deze gebieden een grote invloed (gehad). Daarom worden de gestaltpsychologie, het behaviorisme, de psychoanalyse, de humanistische psychologie en de cognitieve psychologie in de volgende hoofdstukken uitgebreid besproken.

Vragen en opdrachten

Open vragen en opdrachten

- 1 Welk gedrag werd bij het Hawthorne-onderzoek onderzocht? Hoe luidde daarbij de verklaring vooraf? Hoe achteraf?
- 2 Wat verstaan we in de psychologie onder 'verklaren'? Hoe toets je een verklaring?
- 3 Ga na wat het verband is tussen taalcentra van de hersenen en taalstoornissen.
- 4 Wat is het verschil tussen rijping en leren? Wat is in dit verband het belang van gevoelige perioden?
- 5 Typeer de belangrijkste stromingen in de psychologie en de invloed ervan op psychologische deelgebieden.
- 6 Geef met behulp van twee voorbeelden het belang aan van de psychologie.
- 7 Noem een deelgebied uit de psychologie waar *je zelf* mee in aanraking bent geweest. Beschrijf kort je ervaring.
- 8 Gedrag heeft vaak verschillende oorzaken. Ga na welke determinanten de stress van de hoofdpersoon uit casus 1.1 kunnen verklaren. Ga met behulp van de inhoudsopgave na bij welk psychologisch onderwerp deze determinanten thuishoren.
- 9 In een grote staalfabriek is het ziekteverzuim schrikbarend hoog. De directie huurt een aantal externe adviseurs in om na te gaan wat hiervan de oorzaken zouden kunnen zijn. De directie wil op basis van de resultaten veranderingen doorvoeren, teneinde het verzuim terug te dringen tot het landelijke gemiddelde. Enkele weken nadat de adviseurs zijn begonnen met het houden van groeps gesprekken en enquêtes, blijkt het ziekteverzuim te zijn gedaald van 16 naar 9 procent. Dit ondanks het feit dat er nog geen enkele verandering is doorgevoerd.
Geef hiervoor een verklaring met gebruikmaking van de kennis die je in dit hoofdstuk hebt opgedaan.
- 10 'De rol van de psyche bij topprestaties in de sport wordt in het algemeen erkend. Het goud van de Nederlandse volleyballers tijdens de Olympische spelen in Atlanta (1996) was niet alleen te danken aan het goede tactische inzicht en het technisch vermogen, maar ook of vooral aan de mentale kracht van het team. In voorgaande belangrijke toernooien was regelmatig sprake van onderlinge problemen en van "Angstgegner" Italië werd zelden gewonnen. Een eerste plaats werd nooit gehaald.'
 - a Noem uit de genoemde situatie een voorbeeld van gedrag.
 - b Wat is in dit stukje een psychologisch probleem?
 - c Noem een passage waar iets psychologisch verklaard wordt.

Meerkeuzevragen

- 1 Er is sprake van een psychologisch probleem als:
 - a de aanwezige kennis onvoldoende verklaring biedt voor gedrag;
 - b het geen probleem betreft dat lichamenlijk van aard is;
 - c niet-psychologen psychologische kennis gaan toepassen;
 - d psychologen niet kunnen bepalen wat hun cliënten moeten doen.

- 2 Hier volgen twee stellingen:
 - I In een goed lopend bedrijf doen zich nauwelijks psychologische problemen voor.
 - II Normaal gedrag hoeft niet verklaard te worden.
 - a alleen stelling I is juist;
 - b alleen stelling II is juist;
 - c beide stellingen zijn juist;
 - d beide stellingen zijn onjuist.

- 3 In de psychologie moeten verklaringen in principe altijd:
 - a berusten op levenservaring;
 - b getoetst kunnen worden;
 - c kloppen met je gevoel;
 - d op het eerste gezicht aannemelijk zijn.

- 4 Er bestaat in de ontwikkeling van kind tot volwassene een onderscheid tussen rijping en leren. Dit verschil kan als volgt worden uitgelegd.
 - a Leren geschiedt verbaal, rijping emotioneel.
 - b Leren wordt in tegenstelling tot rijping hoofdzakelijk genetisch bepaald.
 - c Rijping leidt tot onvoorspelbare gedragsveranderingen, leren tot voorspelbare.
 - d Rijping vindt onafhankelijk van oefening en ervaring plaats.

- 5 In de geschiedenis van de psychologie bestaan verschillende stromingen met elk hun eigen benaderingswijze. Welke van de volgende uitspraken is juist?
 - a Het behaviorisme richt zich met name op waarneming en geheugen.
 - b In de gestaltpsychologie staan leerprocessen en persoonlijkheid centraal.
 - c Maslow wordt gerekend tot de vertegenwoordigers van de humanistische psychologie.
 - d Tolman is na Freud de belangrijkste vertegenwoordiger van de psychoanalyse.

- 6 Onze hersenen spelen een centrale rol bij al ons gedrag. Zo blijkt dat:
 - a de hersenschors lichamenlijke functies als hartslag en bloeddruk reguleert;
 - b de kleine hersenen de coördinatie van ogen en lichaamsdelen regelen;
 - c de linkerhemisfeer instinctieve gedragingen bestuurt;
 - d de middenhersenen een belangrijke rol spelen bij denken, leren en geheugen.

- 7 Spreken, luisteren en begrijpen blijken samen te hangen met het functioneren van bepaalde hersengebieden. Zo kunnen receptieve taalstoornissen het gevolg zijn van beschadigingen in het gebied van:
- Broca
 - Erikson
 - Wernicke
 - Wundt.
- 8 In de reclame wordt vaak gebruikgemaakt van inzichten uit de psychologie. Aan welk gedrag kan een observator zien dat iemand gevoelig is voor bepaalde advertenties?
- Hawthorne-effect
 - interest value
 - pupilreflex
 - rapid eye movement.
- 9 Bekijk de volgende uitspraken:
- In de geschiedenis van de ontwikkeling van de psychologie gaat de humanistische psychologie van Maslow vooraf aan de bewustzijnspsychologie van Wundt.
 - Heider is de grondlegger van de gestaltpsychologie.
- alleen uitspraak I is juist;
 - alleen uitspraak II is juist;
 - I en II zijn beide juist;
 - I en II zijn beide onjuist.
- 10 Een stroming in de psychologie waarin leren centraal staat, is:
- het behaviorisme
 - de gestaltpsychologie
 - de psychogerontologie
 - de psychoanalyse.

Websites

1 www.movens.nl

Er bestaan veel instrumenten om kenmerken en kwaliteiten van organisaties en mensen in beeld te brengen. Deze instrumenten zijn ondersteunend bij het beter begrijpen van processen in uzelf of in uw organisatie, bij het signaleren van mogelijke knelpunten enzovoort.

In de virtuele testruimte kun je jezelf online aan een kort 'onderzoek' onderwerpen. Op dit moment bestaat de virtuele testruimte uit:

- De stressmeter.
In welke mate heb je last van spanningen, vallen die spanningen binnen aanvaardbare grenzen of lopen de spanningen te hoog op en wat kun je eraan doen?
- De vragenlijst leer- en werkstijlen.
Wat is je persoonlijke stijl van leren en werken, wat zijn daarin sterke punten, wat zijn aandachtspunten of valkuilen, hoe maak je beter gebruik van die sterke punten en hoe ga je effectief om met de valkuilen?

2 www.droompagina.nl

Voor degenen die meer willen weten over dromen dan in dit hoofdstuk is behandeld, is deze site een welkome aanvulling.

3 www.vacature.com

Om het werken een beetje gemakkelijker te maken, is een aantal tools en testen verzameld die je daarbij helpen. Zo kun je je algemene kennis testen, kun je een oefening met woordanalogieën doen, cijfers ontrafelen, psychotechnische testen oefenen, je talenten testen, je sterke en zwakke kanten ontdekken enzovoort.

4 www.start.nl

Op deze site kun je testen doen en uitzoeken welk werk het beste bij je past, kun je kijken of je klaar bent voor een sollicitatiegesprek, kun je testen hoe sterk je bent in rekenen of hoe goed je bent in problemen oplossen en kun je uitvinden hoe logisch je eigenlijk denkt.