

Psychologie en Sociologie



Noordhoff Uitgevers

**Ella Wijsman
Wouter Molendijk**

7^e druk

Psychologie en Sociologie

Ella Wijsman

Wouter Molendijk

Zevende druk 2017

Noordhoff Uitgevers Groningen/Houten

Ontwerp omslag: G2K (Groningen-Amsterdam)

Omslagillustratie: Stocksy - 412853 - Ron Mellott

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.

Aan de totstandkoming van deze uitgave is de uiterste zorg besteed. Voor informatie die desondanks onvolledig of onjuist is opgenomen, aanvaarden auteur(s), redactie en uitgever geen aansprakelijkheid. Voor eventuele verbeteringen van de opgenomen gegevens houden zij zich aanbevolen.



1 / 18

© 2017 Noordhoff Uitgevers bv Groningen/Houten, The Netherlands.

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden veeleenvoudigd, 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 veeleenvoudigingen 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.reprorecht.nl). 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.stichting-pro.nl).

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) 978-90-01-87564-0

ISBN 978-90-01-87563-3

NUR 770

Woord vooraf bij de zevende druk

Voor deze zevende druk zijn alle hoofdstukken van het psychologiedeel geheel herzien. In de vorige editie was het sociologiedeel opnieuw geschreven. Het boek bestaat nu uit twee delen: psychologie en sociologie. Sociale psychologie is verweven in het deel over de psychologie. Dat is mogelijk omdat het boek thematisch is opgebouwd en veel begrippen zowel bij de psychologie als bij de sociale psychologie horen.

Nieuw in het eerste hoofdstuk is een gedeelte over psychologische stromingen, met aandacht voor de positieve psychologie. Een korte inleiding in de klinische psychologie is te vinden in het tweede hoofdstuk.

Vele definities zijn vernieuwd, aangescherpt of vereenvoudigd. De actuele wetenschappelijke juistheid is opnieuw gecheckt. Dat heeft geleid tot wijzigingen en aanvullingen. Recente bevindingen, zoals uit de neuropsychologie, zijn verwerkt.

Er zijn nieuwe, actuele voorbeelden, nieuwe cijfers, nieuwe casussen en intermezzo's. Mooie nieuwe figuren zijn toegevoegd. Ook zijn er nieuwe tussenvragen en eindvragen in de hoofdstukken opgenomen.

De tussenvragen worden aan het eind van het boek beantwoord.

Daarnaast zijn er veel nieuwe verwijzingen naar beeldmateriaal (met name op YouTube), websites en artikelen.

Sinds de vijfde druk is er een website bij het boek:

www.psychologiesociologie.noordhoff.nl. Op de website zijn honderden toetsvragen beschikbaar. Er staan flitscolleges op waarin belangrijke begrippen verduidelijkt worden, zoals cognitieve dissonantie. Op de website staat ook veel extra materiaal. En er staan links naar sites, tests en films.

De collega's die meegewerkt hebben aan het gebruikersonderzoek wil ik graag bedanken voor hun feedback. Vooral Rick van Zuilen heeft mij persoonlijk veel waardevolle informatie gegeven en mij geïnspireerd meer te lezen over positieve psychologie en talentontwikkeling. Hartelijk bedankt!

Graag wil ik de volgende mensen bedanken voor hun online-reacties:

Gré ten Elshof, Selina Harkink en René van Assen.

Mijn uitgever Bettina Glazenborg dank ik voor de goede samenwerking en haar prima begeleiding van de flitscolleges. Jan van den Bekerom wil ik graag bedanken voor zijn waardevolle inspanningen als editor.

Wouter Molendijk is bij deze druk zeer intensief betrokken geweest en heeft zich ontwikkeld tot coauteur. Ik dank hem hartelijk voor de prettige en professionele samenwerking. Hij kan moeilijke onderwerpen in heldere taal begrijpelijk maken. Door zijn kritisch-wetenschappelijke en creatieve bijdragen is het boek nog weer mooier geworden.

Veel leesplezier!

Ella Wijsman, voorjaar 2017

ella@aanlegsteiger.com

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 15
- 1.4 Psychologische visies 21
 - Samenvatting 27
 - Eindvragen 28

2 Persoonlijkheid 31

- 2.1 Persoonlijkheid en persoonlijkheidstheorieën 32
- 2.2 Psychoanalyse 33
- 2.3 Neofreudianen en andere psychoanalytische visies 37
- 2.4 Het beschrijven van de persoonlijkheid 42
- 2.5 Humanistische psychologie 44
- 2.6 Behaviorisme en andere visies 46
- 2.7 Socialisatie en persoonlijkheidsontwikkeling 47
- 2.8 Mentale stoornissen en persoonlijkheidsstoornissen 50
 - Samenvatting 53
 - Eindvragen 54

3 Leerprocessen 57

- 3.1 Leren en de verschillende vormen van leren 58
- 3.2 Intelligentie 59
- 3.3 Emotionele intelligentie 62
- 3.4 Leren door conditioneren 63
- 3.5 Sociaal leren 70
- 3.6 Cognitieve theorieën over leren 70
- 3.7 Leren en het geheugen 74
- 3.8 Leerstijlen 78
 - Samenvatting 85
 - Eindvragen 86

4 **Motivatie** 89

- 4.1 Motivatie stuurt het gedrag 90
- 4.2 Emoties 92
- 4.3 Motivatietheorie van Maslow 96
- 4.4 Andere motivatietheorieën 97
- 4.5 Angsten die de motivatie tegenwerken 103
 - Samenvatting 106
 - Eindvragen 107

5 **Attitude** 109

- 5.1 Attitude 110
- 5.2 Cognitieve dissonantie 114
- 5.3 De relatie tussen attitude en gedrag 118
- 5.4 Attitudeverandering 121
 - Samenvatting 126
 - Eindvragen 127

6 **Perceptie** 129

- 6.1 Het begrip perceptie 130
- 6.2 Het selecteren van prikkels 132
- 6.3 Het ordenen van prikkels 136
- 6.4 Het interpreteren van prikkels 143
- 6.5 De perceptie van het gedrag van mensen 143
- 6.6 Attributie 147
- 6.7 Stereotypering 150
- 6.8 Perceptie: afsluiting 153
 - Samenvatting 154
 - Eindvragen 155

7 **Communicatie** 157

- 7.1 Communicatie en vormen van communicatie 158
- 7.2 Het communicatieproces 164
- 7.3 Feedback 168
- 7.4 Inhoud, betrekking en de vier aspecten van de boodschap 169
- 7.5 Circulariteit en interactiepatroon 171
- 7.6 Metacommunicatie 173
- 7.7 Selectieve perceptie, diskwalificaties en andere storingen 174
- 7.8 Effectieve communicatie 176
- 7.9 Cultuurverschillen en communicatie 177
 - Samenvatting 179
 - Eindvragen 180

8 Interpersoonlijke attractie 183

- 8.1 Attractie, vriendschap en liefde 184
 - 8.2 Interpersoonlijke attractie 186
 - 8.3 (Huwelijks)partnerkeuze 190
 - 8.4 Gehechtheid, hechting 193
 - 8.5 De problematische (?) liefde 196
- [Samenvatting 203](#)
[Eindvragen 204](#)

9 Groepsprocessen 207

- 9.1 Groep, groepering en togetherness situation 208
 - 9.2 De functies van groepen 211
 - 9.3 De stadia van ontwikkeling van een groep 213
 - 9.4 Communicatie binnen de groep 216
 - 9.5 Rollen en rolconflicten 218
 - 9.6 Groepsnormen 221
 - 9.7 Cohesie binnen een groep 223
 - 9.8 Communicatie tussen groepen 225
- [Samenvatting 229](#)
[Eindvragen 230](#)

10 Leiderschap en leidinggeven 233

- 10.1 Het ontstaan van leiderschap 234
 - 10.2 Leiderschap in organisaties 236
 - 10.3 Leiderschap en situatie: de theorie van Hersey en Blanchard 240
 - 10.4 Nieuwe vormen van leiderschap 242
- [Samenvatting 246](#)
[Eindvragen 247](#)

11 Sociale beïnvloeding 251

- 11.1 Beïnvloeding in het dagelijks leven 252
 - 11.2 Conformereren 252
 - 11.3 Sociale afhankelijkheid 257
 - 11.4 Macht 260
 - 11.5 Het gebruiken van macht 261
 - 11.6 Middelen om macht uit te oefenen 262
 - 11.7 Gehoorzaamheid 263
 - 11.8 Macht in de samenleving 266
- [Samenvatting 268](#)
[Eindvragen 269](#)

[Integratievragen deel 1 270](#)

DEEL 2 **SOCIOLOGIE 273**

12 Sociologische visies op de maatschappij 275

- 12.1 Sociologisch perspectief 276
- 12.2 Drie grondleggers van de sociologie 276
- 12.3 Sociale relatie 278
- 12.4 Sociale structuur 279
- 12.5 Sociologische stromingen 281
 - Samenvatting 289
 - Eindvragen 290

13 Cultuur 293

- 13.1 Cultuur 294
- 13.2 Cultuurelementen 295
- 13.3 Ontstaan en overdracht van cultuur 297
- 13.4 Enkele verschillen tussen de Nederlandse cultuur en andere culturen 298
- 13.5 De vijf cultuur dimensies van Hofstede 299
- 13.6 Subculturen 303
- 13.7 Afwijkend gedrag 303
- 13.8 Theoretische visies op afwijkend gedrag 308
- 13.9 Organisatiecultuur 310
 - Samenvatting 312
 - Eindvragen 313

14 Sociale ongelijkheid 315

- 14.1 Sociale ongelijkheid 316
- 14.2 Verschillende visies op sociale ongelijkheid 317
- 14.3 Sociale mobiliteit 318
- 14.4 Sociale stratificatie 319
- 14.5 Stratificatie op grond van beroepsprestige 324
- 14.6 Ongelijkheid tussen generaties 325
- 14.7 Ongelijkheid tussen de seksen 329
- 14.8 Ongelijkheid tussen allochtonen en autochtonen 334
- 14.9 Verschillen in seksuele geaardheid (homoseksualiteit) 337
 - Samenvatting 339
 - Eindvragen 340

15 Sociale verandering 343

- 15.1 Sociale verandering, introductie 344
 - 15.2 Veranderingen in de sociale structuur 348
 - 15.3 Veranderingen in de cultuur 352
 - 15.4 Ontwikkelingen in de huidige samenleving 358
 - 15.5 Sociale bewegingen 365
- Samenvatting 371
Eindvragen 372

Integratievragen deel 2 374

Antwoorden tussenvragen 377

Literatuur 394

Illustratieverantwoording 406

Register 407

Over de auteurs 414

Reizen, alleen of in een groep?

Christel reist na het afronden van haar studie alleen naar Australië en gaat mee op een groepsreis langs de oostkust. Dat bevalt haar slecht, want de tien andere jongeren houden vooral van feestvieren en liggen te slapen als ze door prachtige landschappen reizen. Ze besluit contact op te nemen met twee andere meisjes in Sydney om samen door de woestijn naar de westkust te trekken. Fred gaat graag met vrienden kamperen in Frankrijk. Jammer genoeg houden ze niet van avontuurlijke sporten, maar ja alleen zijn is ook niet alles.

Arita trekt graag alleen door de wereld. Ze liep jarenlang met kamelen door de woestijn. Ze koos haar eigen gidsen, soms had ze gezelschap, maar vaak was ze alleen met de kamelen in het landschap.

Eva en Victor blijven het liefst thuis. Ze werken allebei parttime en kunnen daardoor vrije tijd en het opvoeden van de kinderen goed combineren. Ze zijn heel tevreden met hun leven. Af en toe een dagje weg met de kinderen vinden ze prima. Als ze langer dan een week van huis zijn, hebben ze heimwee. Ze missen hun dieren dan het meest. Waarom zou je ver weg moeten gaan?

Wat motiveert mensen om op reis te gaan?

Al eeuwenlang zijn er mensen geweest die op zoek gingen naar vreemde oorden of spannende avonturen. Was het noodzaak dat ze wegtrrokken, omdat hun bestaan niet meer gegarandeerd was? Soms waren ze op zoek naar de rand van de aarde. Soms wilden ze een ver land ontdekken of hun nieuw gebouwde boten uittesten. Maar soms waren ze ook gewoon nieuwsgierig naar een nieuw avontuur. Moet je een avontuurlijke persoonlijkheid hebben om te reizen?

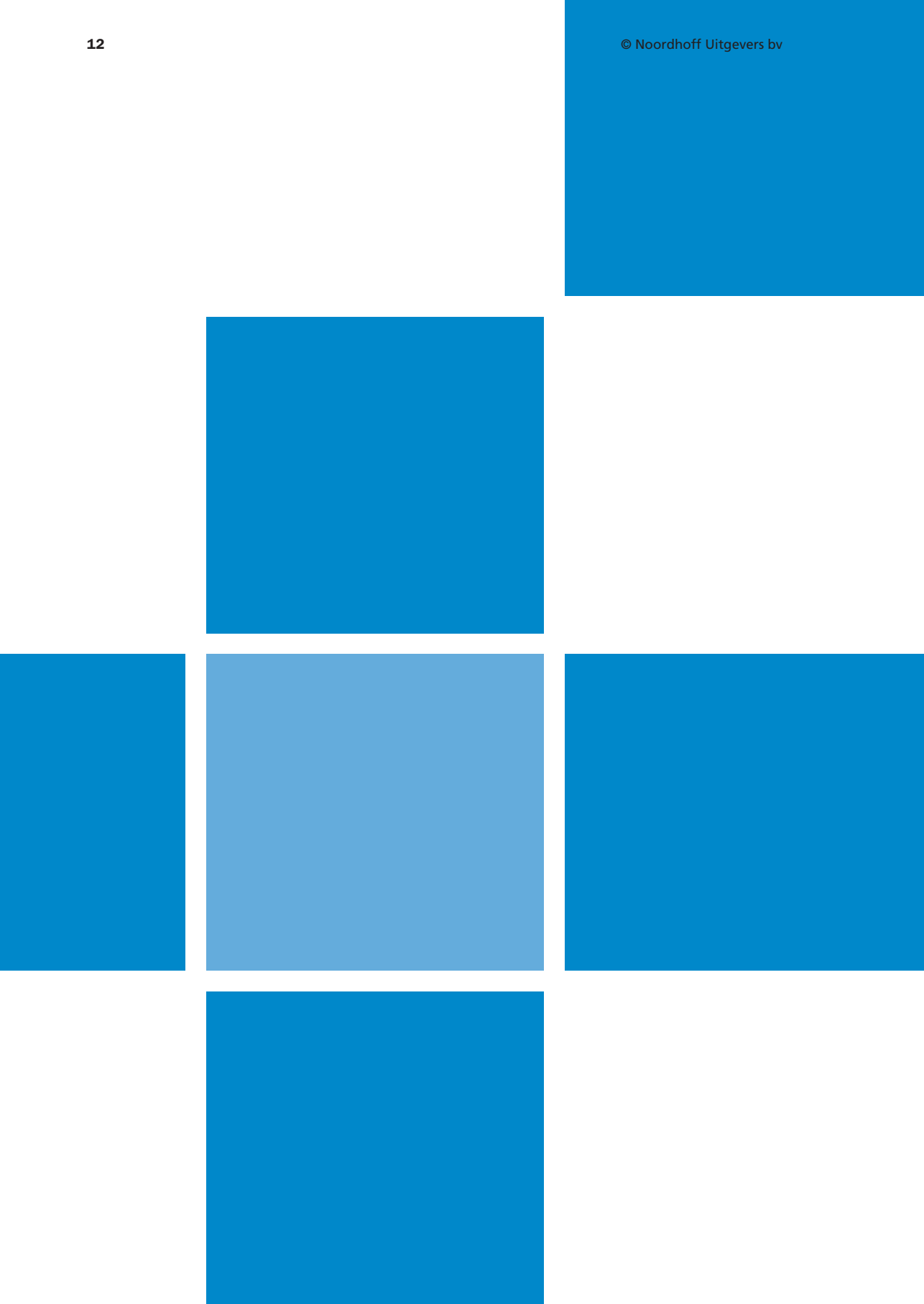
En wat motiveert mensen om niet op reis te gaan?

Volgens Maarten 't Hart is vakantie levensgevaarlijk. 'Bij ongelukken, bergongevallen, campingoverstromingen zijn ook dit jaar weer tientallen Nederlanders in den vreemde omgekomen. Je zou toch denken dat zo langzamerhand iedereen wel de les heeft geleerd dat je nooit op vakantie moet gaan.' En toch gaat volgens het CBS 80% van de Nederlanders in 2014 met vakantie, terwijl in 1952 slechts 20% op reis ging. Thuisblijvers zijn voornamelijk mensen met een bijstandsuitkering, arbeidsongeschikten en gepensioneerden.

DEEL 1

Psychologie

- 1 Gedrag en invloeden op gedrag 13
- 2 Persoonlijkheid 31
- 3 Leerprocessen 57
- 4 Motivatie 89
- 5 Attitude 109
- 6 Perceptie 129
- 7 Communicatie 157
- 8 Interpersoonlijke attractie 183
- 9 Groepsprocessen 207
- 10 Leiderschap en leidinggeven 233
- 11 Sociale beïnvloeding 251



1

Gedrag en invloeden op gedrag

- 1.1 Psychologisch perspectief
- 1.2 Gedrag
- 1.3 Factoren die gedrag beïnvloeden
- 1.4 Psychologische visies

- Wat is het terrein van de psychologie?
- Wat wordt bedoeld met gedrag?
- Welke factoren beïnvloeden gedrag?
- Welke theoretische stromingen zijn te onderscheiden?

1.1 Psychologisch perspectief

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

Een psycholoog wil daarbij niet oordelen. Aandachtspunten zijn onder andere: Welke factoren roepen dit gedrag op? Welke factoren houden het gedrag in stand?

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

TUSSENVRAAG 1.1 FEIT OF FABEL?

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

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



Het antwoord vind je achterin het boek. Op de site staan meer vragen om te testen of je eigen inzichten kloppen met de psychologische inzichten (zie: www.psychologiesociologie.noordhoff.nl).

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

Psychologie is de wetenschap die zich bezighoudt met het bestuderen van gedrag van mensen, van de mentale processen die aan dat gedrag ten grondslag liggen en van de factoren die op gedrag van invloed zijn.

De sociale psychologie is de psychologie die de wisselwerking tussen het individu en zijn sociale omgeving bestudeert.

De sociale psychologie houdt zich bijvoorbeeld bezig met sociale beïnvloeding, macht en leiderschap, en met gedrag van mensen in groepen.

Sociologen bestuderen ook het gedrag, net als psychologen. Zij houden zich bezig met het gedrag van mensen in grotere groepen.

- I De sociologie bestudeert de manier waarop mensen samenleven.

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

1.2 Gedrag

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

I Gedrag staat voor waarneembare activiteiten.

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



Psychologen onderzoeken niet alleen gedrag, maar ook de innerlijke processen die het gedrag beïnvloeden, zoals het denken en de processen in de hersenen. Zo gaat het in het volgende hoofdstuk over persoonlijkheid: hoe beïnvloeden personeigenschappen iemands gedrag?

Denk eens aan twee mensen in je omgeving wiens persoonlijkheid sterk van elkaar verschilt. Welke verschillen in hun gedrag zie je?

Veel gedrag is bewust en opzettelijk van aard. Je krijgt honger en maakt een broodje klaar. Of je kiest een andere zender op de tv.

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

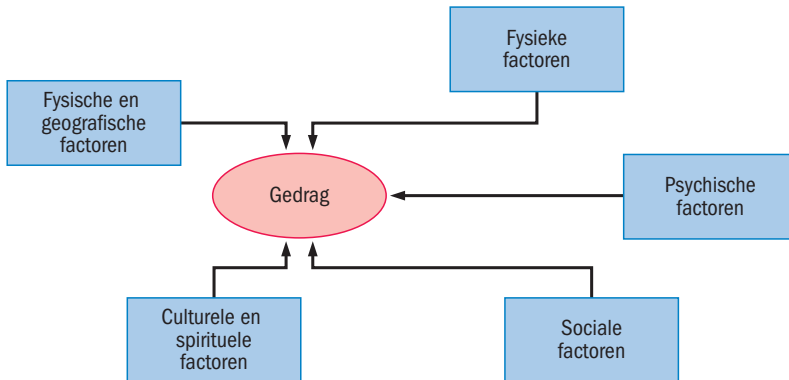
Andere onbewuste handelingen zijn versprekingen en vergissingen. Bij de zogenoemde Freudiaanse vergissing doe je iets dat je niet bewust wilt, iets met een onbewust symbolische betekenis. Je spreekt per ongeluk je klasgenoot of je collega aan met de naam van je (geheime) geliefde. Of je bent bijvoorbeeld erg boos op je moeder geweest, en even later laat je haar kostbare vaas vallen...

Vormen van gedrag

1.3 Factoren die gedrag beïnvloeden

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

FIGUUR 1.1 Factoren die gedrag beïnvloeden



Lichamelijke factoren die gedrag beïnvloeden

Bij lichamelijke factoren kun je in eerste instantie denken aan de rol van erfelijkheid. De genen bepalen sterk het uiterlijk en het lichamelijk functioneren, maar zijn ook van invloed op persoonlijke eigenschappen zoals muzikaliteit en intelligentie. De sterkte van de erfelijke invloed op de eigenschappen en het gedrag van mensen kun je onderzoeken door tweelingonderzoek, adoptiestudies en stamboomonderzoek.

Het is fijn als je van je ouders goede genen hebben gekregen en een prettige opvoeding, waardoor je een gezond, sterk lichaam hebt, intelligent bent en psychisch gezond in elkaar zit. Maar dat geldt helaas niet voor iedereen. De sterkte van de erfelijke invloed is ook afhankelijk van de omgeving waarin iemand verkeert. Zo blijkt uit onderzoek naar antisociaal gedrag dat een genetisch defect vooral een sterke invloed heeft in een 'vijandige' omgeving. Kinderen die misbruikt worden op jonge leeftijd lopen meer kans om zich later antisociaal te gedragen. Als zij ook een bepaald genetisch defect hebben, wordt dat gevaar nog veel groter. Maar het effect blijkt niet te gelden voor al deze kinderen. Kinderen met een genetisch defect die opgroeien in een goede, gezonde omgeving met liefdevolle ouders blijken sociaal wel normaal te kunnen functioneren.

Een tweede belangrijke factor is het wel of niet goed functioneren van de hersenen en het zenuwstelsel. Je kunt denken aan de gevolgen van hersenbeschadigingen, ondervoeding, verkeerde medicatie of vergiftiging. Kinderen die te vaak honger hebben geleden, ondervinden daar lichamelijke en geestelijke gevolgen van bij hun ontwikkeling.

Er is de laatste jaren veel nieuwe kennis over de hersenen beschikbaar gekomen. Vroeger dacht men dat hersencellen die afstierven niet meer aangemaakt worden. Dat blijkt niet te kloppen. Bij het leren van nieuw gedrag, bijvoorbeeld gitaar spelen, worden er in de hersenen nieuwe verbindingen aangemaakt. Je kunt op zeer hoge leeftijd nieuwe dingen leren. De hersenen hebben een grote plasticiteit. Als er beschadigingen zijn aan de ene hersenhelft, is het mogelijk dat de andere hersenhelft de taken overneemt. Verder kun je nog denken aan het effect van andere lichamelijke toestanden of gebeurtenissen. Je gedrag kan ook beïnvloed worden door honger, dorst, zwaarlijvigheid, pijn of je ziekte.

Muziek luisteren werkt vaak gunstig op het herstel van zieke mensen. Zo hebben onderzoekers uit Helsinki ontdekt dat muziek helend kan werken bij

een hersenbloeding of herseninfarct (CVA). Na drie maanden luisteren bleek bij de experimentele groep het taalgeheugen met 60% verbeterd te zijn. Bij de controlegroep die geen muziek te horen kreeg, was dit 29%.



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

Psychische factoren die gedrag beïnvloeden

Lichamelijke factoren kunnen onze stemming, onze gevoelens, onze gedachten en ons gedrag beïnvloeden. Denk maar eens aan de invloed van kiespijn. Maar anderzijds kunnen psychische factoren ook ons lichamelijk functioneren beïnvloeden. Als je je maar lang genoeg zorgen maakt en jezelf overstuurt maakt met paniekgedachten, kun je buikpijn krijgen.

Psychische factoren die gedrag beïnvloeden zijn bijvoorbeeld:

- vermogens en leerervaringen
- persoonlijkheidseigenschappen
- drijfveren
- attitudes (houdingen ten opzichte van jezelf, anderen en bepaalde onderwerpen)

Vermogens

Persoonlijkheids-
eigenschappen

Drijfveren

Attitudes

Bij vermogens of capaciteiten gaat het over intelligentie, ruimtelijk inzicht, muzikaal talent, technische aanleg enzovoort. Bij persoonlijkheidseigenschappen kun je bijvoorbeeld denken aan het verschil tussen introverte en extraverte mensen. De een is graag alleen en werkt het liefst in een rustige omgeving. De ander is extravert en wil graag mensen om zich heen. Hij of zij zoekt juist nieuwe prikkels op. Bij drijfveren kun je bijvoorbeeld denken aan honger, dorst, seks, de behoefte aan sociaal contact, aan erkenning en aan geestelijke uitdaging. Een ander woord voor drijfveer is motief. Attitudes zijn houdingen ten opzichte van jezelf, anderen en bepaalde onderwerpen. Voorbeelden: je denkt dat je goed kunt autorijden, je denkt dat anderen vaak angstig zijn, je denkt dat het belangrijk is te gaan stemmen bij de verkiezingen.

Zelfbeeld

Ons zelfbeeld is ook een psychische factor te noemen, omdat de manier waarop je je jezelf ervaart van invloed is op je denken, voelen en gedragen. Je zelfbeeld is gekoppeld aan je uiterlijk en lichamelijk functioneren (fysieke factoren). Maar ook de sociale omgeving is heel belangrijk. Mag je er zijn? Stimuleert de ander je ontwikkeling? Aan een zelfbeeld zit ook altijd een zelfwaardering gekoppeld. Voel je je competent? Ben je tevreden met jezelf? Of voel je je vaak niet oké? Voel je je minderwaardig aan anderen? Een negatief zelfbeeld kan leiden tot onzekerheid en angst of tot het maken van (onnodige) vergissingen. Als je een positief zelfbeeld hebt opgebouwd, ben je tevreden met jezelf en kun je meer ontspannen met anderen omgaan. Een positieve waardering van jezelf geeft je een gevoel van zelfvertrouwen.

Sociale factoren die gedrag beïnvloeden

Dagelijks wordt je gedrag beïnvloed door mensen. De mensen die het meeste invloed hebben, zijn je ouders, je partner en je kinderen. Ze behoren tot je primaire groep, tot de meest directe leefomgeving. Verder is de invloed belangrijk van je vrienden, vriendinnen, zussen, broers, grootouders, huisgenoten en studievrienden. Hoe belangrijker bepaalde mensen voor je zijn, hoe meer je je op hen zult richten. Je neemt van hen van alles aan of over. Hun mening over jou is belangrijk. Vinden ze je lui, dom of onhandig, dan zul je je daarnaar gedragen. (In een andere omgeving kun je ontdekken dat je niet lui, dom of onhandig wordt gevonden.)

Je stemt je gedrag dus af op de verwachtingen en het gedrag van andere mensen. Kun je het goed met hen vinden, waarderen ze jou, dan zal de omgang soepel verlopen. Andere mensen fungeren ook vaak als imitatiemodel. We nemen bewust en onbewust gedrag van hen over.

Imitatiemodel**INTERMEZZO 1.1****Spiegelneuronen**

Imiteren lukt ons dankzij onze hersenen. Wanneer we iemand een borrelnootje zien pakken, reageren de zogenoemde spiegelneuronen in onze (voor)hersenen. Het lijkt alsof we zelf ook dat nootje eten. Het gedrag van de ander wordt als het ware gespiegeld bij ons. Als je mensen elkaar op een film ziet kussen, lijkt het wel of je zelf gekust wordt.

Door onze spiegelneuronen kunnen we niet alleen imiteren, maar ook empathisch zijn, ons inleven in de ander. We kunnen meevoelen, meedenken, meedoen. We worden 'besmet' met sterke emoties: 'zien huilen doet huilen'.

Identificatiemodellen

Vooraf onze ouders zijn krachtige imitatiemodellen. Maar ook van zusjes en broertjes nemen we van alles over: van het omgooien van de gebouwde toren, het zeggen van vieze woorden, het klimmen in bomen, tot het opmaken van je ogen en het verzorgen van je haar. Leerkrachten op school worden vanaf de kleutertijd in ons leven belangrijk. We imiteren ze niet alleen, we identificeren, vereenzelvigen ons vaak met hen. Het zijn identificatiemodellen. En later in je leven kunnen leeftijdsgenoten, burens, collega's en vrienden belangrijke imitatie- en identificatiemodellen zijn.

Werksituatie

Een bijzondere sociale situatie is de werksituatie. Op je werk heb je ander contact met mensen dan in je privésituatie. Vaak is dat contact formeler

of functioneler. Je ontmoet mensen dan in bepaalde rollen. Rollen zijn gekoppeld aan de positie, de plaats die je inneemt in de organisatie. Als je directeur bent, verwacht men van jou een ander (rol)gedrag dan wanneer je collega of ondergeschikte bent. Als je fysiotherapeut bent, mag je mensen aanraken, maar dit wordt niet van de directeur verwacht. Van de kok wordt niet verwacht dat hij eens een dag geen zin heeft om te koken. Werk kan stress opleveren, maar ook in behoeften voorzien. Sommige mensen zoeken werk dat hun een hoge status geeft. Anderen zoeken waardering of erkenning van andere mensen voor hun capaciteiten. Weer andere mensen zoeken werk dat ze in contact brengt met andere mensen (sociale behoeften). Veel mensen ontnemen hun eigen identiteit aan hun werksituatie. Als werk om de een of andere reden wegvalt, kan dat leiden tot persoonlijke problemen.

Culturele en spirituele factoren die gedrag beïnvloeden

Vanaf onze kindertijd krijgen we te maken met opvattingen, waarden en normen die eigen zijn aan de Nederlandse samenleving. Zo vindt de Nederlander eerbijdrage heel belangrijk en roept hij vaak: 'Doe maar gewoon.' We leren allerlei omgangsregels die in onze cultuur wenselijk zijn. Nederlanders gaan anders met elkaar om dan bijvoorbeeld Marokkanen. Marokkaanse mannen staan dichter bij elkaar, omarmen elkaar en zoenen elkaar. Nederlandse mannen bewaren meer afstand en geven elkaar bij de begroeting een hand. Zo zijn er vele verschillen te signaleren in gedrag tussen mensen uit verschillende landen of culturen. Binnen een cultuur kunnen verschillende subculturen bestaan. Denk in dit verband bijvoorbeeld aan Italianen, zigeuners, Surinaamse vrouwen, jehova's of moslims in Nederland. Voorts kun je denken aan de verschillen tussen mensen die in een grote stad wonen en de mensen die op het platteland wonen en werken. In de stad zie je een subcultuur van studenten. Op het platteland is er een subcultuur van dorpsbewoners die er hun hele leven gewoond hebben en de subcultuur van de nieuwelingen in chique verbouwde boerderijen. Ook tussen subculturen van allochtone mensen kunnen er grote verschillen bestaan in gebruiken, gewoonten en gedragingen. Een meisje dat opgroeit bij fundamentalistisch-islamitische ouders in een kleine stad wordt aan heel andere invloeden blootgesteld dan een even oud meisje dat opgroeit bij haar ouders in Amsterdam en op de Montessorischool zit.

Subcultuur

Ten slotte staan we kort stil bij spirituele factoren. Mensen kunnen in hun gedrag sterk beïnvloed worden door hun geloofsovertuiging. Mensen kunnen geloven in één God (Jahweh, Allah), of zij geloven in meerdere goden. Geesten, duivels en natuurkrachten kunnen mensen 'bezitten'. Soms geloven mensen in sterke mate dat de stand van de planeten invloed heeft op hun bestaan (astrologie). Je kunt vatbaar zijn voor bepaalde beïnvloeding omdat je bijgelovig bent.

Spirituele factoren

Het aanhangen van een bepaald geloof of een levensovertuiging kan bijvoorbeeld gevolgen hebben voor je voedingsgewoonten of je gedrag in je vrije tijd. Azim kan bijvoorbeeld als moslim nooit samen met zijn collega's een frikandel gaan eten en de christelijke Dirk wil nooit sporten op zondag. Spirituele factoren zijn moeilijk te scheiden van sociale en culturele factoren. Denk aan de omgangsregels voor mannen en vrouwen bij moslims. Ga je niet sporten op zondag vanwege je eigen religieuze overtuiging, of doe je dat omdat je sociale afkeuring van de gemeenschap vreest?



Fysische en geografische factoren die gedrag beïnvloeden

Voorbeelden van fysische factoren die je gedrag beïnvloeden, zijn het jaargetijde en het klimaat (fysisch is afgeleid van fysica of natuurkunde; *fysiek* betekent lichamelijk). Op een zonnige dag zie je ineens veel meer mensen buiten wandelen en fietsen. Je trekt vrolijk gekleurde kleren aan en je merkt dat je humeur verbetert. Sommige mensen hebben elk najaar last van depressieve buien. In het noorden van Noorwegen zou je daarvan 's winters meer last kunnen hebben, omdat er weinig zonlicht is overdag. Je moet echter wel aanleg hebben voor depressiviteit.

Het ritme van veel Noren raakt ook 's zomers regelmatig verstoord. Er is dan een overmaat aan licht, waardoor de mensen langer buiten blijven, laat eten en ook laat naar bed gaan. Het klimaat beïnvloedt allerlei zaken, zoals woningbouw en kleding. In poolstreken lopen mensen altijd warm gekleed rond. Wanneer mensen in een land wonen waar regelmatig overstromingen zijn, bouwen ze houten paalwoningen.

Psychologische inzichten kunnen het leven aangenamer maken. Mensen ergeren zich bijvoorbeeld vaak aan het lang rood blijven van stoplichten. Je kunt deze ergernis of boosheid verminderen door een wachttijdvoorspeller te installeren bij het stoplicht. Mensen krijgen dan het gevoel dat ze meer controle hebben over de situatie. Bovendien leidt dit ertoe dat ze veel minder door rood rijden.

Je gedrag wordt bewust en onbewust beïnvloed door mensen en groepen (sociale beïnvloeding), maar ook door geuren, geluiden, verkeersborden en tal van andere prikkels. Er is sprake van een wisselwerking tussen jou en je omgeving, je bent een 'open systeem'. Je reageert vaak niet-passief op de beïnvloeding van buiten, je verwerkt de informatie actief en je beïnvloedt op jouw beurt ook weer jouw omgeving, de mensen om je heen.

De hiervoor genoemde factoren kunnen gelijktijdig van invloed zijn op het gedrag van mensen. We zullen dit verduidelijken met een voorbeeld (zie casus 1.1).

CASUS 1.1

Werken in Frankrijk

Maaïke is 28 jaar. Ze heeft jarenlang in de gezondheidszorg gewerkt en wil wel eens iets anders gaan doen. Ze neemt ontslag en trekt met haar vriend naar Frankrijk. Het is herfst. Maaïke helpt mee om wintersportactiviteiten te organiseren. Enthousiast werkt ze mee aan de planning en uitvoering van allerlei sportieve activiteiten, zoals snowboarden. Ze moet in het chalet ook vaak koken voor de toeristen. Haar vriendinnen sturen kookrecepten. De hele winter heeft ze het erg naar haar zin. Omdat ze heel belangrijk is, kan ze ook met de lastiger toeristen goed omgaan. Toch krijgt ze in het voorjaar wat gevoelens van onvrede. Heeft ze heimwee? Voelt ze zich wat eenzaam omdat haar vriend zo vaak weg is? Houdt ze nog van hem?

Hoewel ze goed Frans spreekt, wordt ze weinig betrokken bij de gesprekken die Fransen met elkaar voeren. Haar uitnodiging om samen met de andere snowboardinstructeurs te gaan stappen wordt vriendelijk maar heel beslist afgeslagen door haar Franse collega's. Doet ze iets verkeerd, vraagt ze zichzelf af.

Ze brengt haar zomervakantie in Nederland door en geniet erg van haar familie en vriendinnen. In het najaar wil ze graag terug naar de Franse Alpen. Toch houdt ze het na twee jaar voor gezien. Migraine en een nare knieblessure zijn de aanleiding om te stoppen met de wintersportactiviteiten. Ze verhuist weer naar Nederland en gaat in een opvangcentrum werken.

TUSSENVRAAG 1.2

- a Welke lichamelijke factoren spelen een rol in casus 1.1?
- b Ga in op de rol van fysische en geografische factoren.
- c Welke psychische en sociale factoren maken Maaïke geschikt voor het werken in Frankrijk?
- d Verklaar ook met behulp van deze factoren haar terugkeer naar Nederland.
- e Zijn er ook culturele factoren die het gedrag van Maaïke beïnvloeden?

1.4 Psychologische visies

De eerste wetenschappelijke psychologie ontstaat rond 1900. Men richt zich vooral op innerlijke processen, zoals leren en onthouden. Wundt (1832-1920) wordt beschouwd als de eerste experimentele psycholoog. Hij start in 1879 met een psychologisch laboratorium in Duitsland. Hij wil de menselijke vermogens observeren en meten en maakt zelf allerlei instrumenten daarvoor. Denk aan vermogens als waarnemen, herinneren en leren. Natuur-

kundigen hadden ontdekt dat de materie bestaat uit atomen. Wundt gaat ervan uit dat je menselijke vermogens ook kunt herleiden tot elementen of kleine deeltjes. Hij gebruikt bij zijn onderzoek de methode van introspectie ('naar binnen kijken').

Ebbinghaus (1850-1909) is geïnteresseerd in het geheugen. Hij vraagt zich bijvoorbeeld af hoeveel items (woorden) je tegelijkertijd in je werkgeheugen kunt hebben? Dat blijken er zeven te zijn. Van hem is ook het begrip vergeetcurve afkomstig. Je vergeet de eerste uren heel erg snel en daarna neemt het vergeten langzaam af (de curve daalt snel en wordt dan vlakker). Terwijl Duitse onderzoekers zich richten op de structuur van het bewustzijn van mensen, ontwikkelt James (1842-1910) in de Verenigde Staten een meer functionele benadering. Als je het vergelijkt met een auto dan richt Wundt zich op de samenhangende onderdelen onder de motorkap en James zich meer op de vraag: hoe werkt de auto? Hoe functioneert de auto in wisselende omstandigheden, bij warmte en bij kou? James is geïnspireerd door Darwin. Hij is van mening dat de psychologie moet verklaren hoe mensen zich (wel of juist niet) aanpassen aan de omgeving. Zijn 'functionalisme' leidt tot het observeren van gedrag, ook van het gedrag van dieren, en van afwijkend gedrag bij mensen.

1.4.1 De eerste stroming: de psychoanalyse

Rond 1900 publiceert Freud zijn belangrijke boek *Die Traumdeutung*, over het interpreteren van dromen. De Oostenrijkse arts Sigmund Freud (1856-1939) is de grondlegger van de eerste belangrijke stroming in de psychologie: de psychoanalyse. Deze stroming is dominant geweest tot in de jaren vijftig van de vorige eeuw.

Onbewuste

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

Sublimeren

In hoofdstuk 2 is een flink gedeelte van de tekst gewijd aan de psychoanalyse. Hoewel de theorie niet veel aanhangers meer heeft, zijn er nog steeds wel therapeuten die op psychoanalytische basis werken. Veel begrippen uit de psychoanalyse worden in het dagelijkse leven gebruikt, zoals ego, projectie en trauma.

1.4.2 De tweede stroming: het behaviorisme

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

Black box

Behavioristen richten zich niet op innerlijke processen. Die vergelijken ze met een 'black box'. Zij zijn van mening dat omgevingsfactoren veel meer bepalend zijn voor gedrag dan erfelijke factoren. In principe is elk gedrag aan te leren, mits men de goede omgevingsfactoren kan inzetten. Watson is ervan overtuigd dat hij elk gezond kind kan opleiden tot een specialist, ongeacht zijn talent, ras of ouders.

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 dragstherapie. In hoofdstuk 3 is veel aandacht voor het leren door conditio- neren.

1.4.3 De derde stroming: de humanistische psychologie

De humanistische psychologie ontstond in de jaren vijftig van de vorige eeuw. Deze stroming is een reactie op de vorige twee genoemde stromin- gen. Daarom wordt zij ook wel de psychologie van de derde weg genoemd. Abraham Maslow (1908-1970) was aanvankelijk een behaviorist en deed veel onderzoeken met dieren. Toen hij aan de wieg stond van zijn eerstgebo- ren kind, kon hij zich niet voorstellen dat het kind vergelijkbaar zou zijn met een dier. Er moet toch van 'nature' veel meer aanwezig zijn, dacht hij. Hij besloot te gaan zoeken naar een nieuwe benadering.

Carl Rogers (1902-1987), een tweede belangrijke grondlegger van deze stroming, neemt stelling tegen de natuurwetenschappelijke benadering (zoals die van behavioristen) die de mens als een soort object beschouwen dat je kunt ontleden en manipuleren. Rogers ontwikkelde een gespreksthe- rapie, die te beschouwen is als een alternatief voor het directieve, medische model. Hij stelde de subjectieve wereld van de cliënt centraal, de cliënt stuurt het therapeutische proces. De therapeut zit niet achter de cliënt op de sofa zoals Freud deed, maar zit tegenover hem of haar. Rogers heeft ook belangrijke inzichten voor onderwijs en training ontwikkeld.

Humanistisch psychologen zijn het niet eens met het psychoanalytisch uitgangspunt dat de mens geregeerd zou worden door instincten en driften. Ook vinden ze dat Freud ongelijk heeft als hij stelt dat de eerste zes jeugd- jaren allesbepalend zijn. Zij vinden dat verdere groei in de volwassenheid mogelijk is en dat je je vrij kunt maken van beperkende invloeden. Humanis- tische psychologen hebben een positieve kijk op de aard van mensen. Zij zien bij de pasgeborene een natuurlijke aanleg om tot het optimale te willen groeien. De termen zelfontplooiing of zelfactualisatie hebben we te danken aan de humanistische psychologie. Humanisme is overigens niet hetzelfde als humanistische psychologie. Humanisme is een niet-godsdienstige we- reldbeschouwing die de menselijke waardigheid en vrijheid benadrukt.

Zelfontplooiing

In de jaren zeventig en tachtig van de vorige eeuw waren de hiervoor genoemde drie stromingen dominant aan de universiteit. Andere psycholo- giestromingen waren toen in opkomst, zoals de cognitieve psychologie uit Rusland (Vygotski), Zwitserland (Piaget) en Amerika (Tolman).

1.4.4 De vierde stroming: de cognitieve psychologie

De cognitief psycholoog vindt dat het behaviorisme geen verklaring biedt voor het denken, het leren van taal en het nemen van besluiten. Cognitief psychologen richten zich wel op de binnenkant van de black box, op de innerlijke processen. Mensen worden niet uitsluitend bepaald door genen of aangeboren behoeften. Ook worden zij niet passief bepaald door omge- vingsinvloeden (conditionering). Kenmerkend voor mensen is het afstand kunnen nemen en het flexibel kunnen omgaan met situaties. Mensen kun- nen nadenken, zij maken eigen afwegingen en eigen keuzes. Zij geven zelf betekenis aan situaties. Mensen ontwikkelen persoonlijke constructies bij het omgaan met de wereld. Je kunt denken aan het maken van schema's, cognitieve plattegronden, handige regels, overtuigingen enzovoort.

Cognitie heeft te maken met het denken en weten. Het begrip is afgeleid van *cognitio* (Latijn): leren kennen, kennis, inzicht. Psychologen gebruiken een ruimere definitie van cognitie. Het gaat niet alleen om kennis en inzicht, maar ook om verwachtingen, voorstellingen en overtuigingen.

De cognitieve psychologie komt op in de jaren vijftig van de vorige eeuw, gelijktijdig met de opkomst van de kunstmatige intelligentie. Onder invloed van de informatica worden allerlei begrippen opgenomen, zoals informatieverwerking en informatiesystemen. De term cognitieve psychologie is van Ulrich Neisser (1967). De methode van introspectie, die hoort bij de psychoanalyse, wordt verworpen, men kiest voor een meer wetenschappelijke aanpak.

Op dit moment is dit de belangrijkste theorie. Cognitieve gedragstherapie, bijvoorbeeld, wordt heel veel toegepast bij psychische problemen. De grondleggers zijn Aaron Beck en Albert Ellis. Albert Ellis (1913-2007) is bekend vanwege zijn rationeel-emotieve therapie (RET).

Binnen de ontwikkelingspsychologie en leerpsychologie is de invloed van de Fransman Piaget en de Rus Vygotsky belangrijk geweest. Jean Piaget (1896-1980) heeft jarenlang de cognitieve ontwikkeling van kinderen bestudeerd en een ontwikkelingsmodel met fasen opgesteld. Lev Vygotsky (1886-1934) is bekend om zijn zone van de naaste ontwikkeling, waarbij kinderen gestimuleerd worden om zich op een hoger niveau verder te ontwikkelen.

De Amerikaan Edward Tolman (1886-1959) ontdekte dat ratten als het ware een plattegrond *cognitive map* (1948) maken. Mensen maken allerlei cognitieve kaarten (of schema's) als zij informatie verzamelen.

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

De cognitieve psychologie komt terug in verschillende hoofdstukken, zoals in hoofdstuk 3 over leren, in hoofdstuk 4 over motivatie, in hoofdstuk 5 over attitude en in hoofdstuk 6 over perceptie.

1.4.5 De vijfde stroming: de positieve psychologie

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

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

De oprichters van deze nieuwe stroming zijn Seligman en Csikszentmihalyi (2000).

Zij vinden dat de psychologie eenzijdig gericht is op wat er psychisch niet zo goed gaat. Ze willen een psychologie die de sterke kanten van mensen meer helpt te benutten.

Seligman is niet alleen met theorie bezig, hij ontwikkelt ook enkele eenvoudige oefeningen die kunnen leiden tot positieve ervaringen.

Csikszentmihalyi is bekend geworden vanwege zijn onderzoek naar *Flow*. Flow betekent volledig opgaan in een activiteit.

De positieve psychologie bouwt voort op de humanistische psychologie, die groei, verandering en zelfactualisatie van mensen benadrukt. Beide stromingen geven aan dat je ook zelf in staat bent om een deel van je geluk te bepalen. Maar positief psychologen doen meer wetenschappelijk onderzoek. Ze ontwikkelen bijvoorbeeld meetinstrumenten en doen experimenten met groepen proefpersonen. Inmiddels blijkt uit onderzoekingen dat welbevinden (welzijn) goed is voor het functioneren van mensen, groepen en organisaties. Ook het immuniteitssysteem wordt door welbevinden gunstig beïnvloedt. Dus je wordt minder snel ziek als je je gelukkig voelt.

Welbevinden

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

Geluk

1.4.6 Afsluiting

Elke stroming heeft zijn eigen betekenis. Maar welke heeft gelijk? Welke verklaart het beste menselijk gedrag?

INTERMEZZO 1.2

Hoe ziet een olifant eruit?

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

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

De man die het oor had aangeraakt werd gevraagd om de aard van de olifant te

beschrijven en hij zei: 'Het is een groot, ruw ding, zo groot als een tapijt.'

Degene die de slurf had aangeraakt zei: 'Ik weet wat het is. Het is een rechte en holle pijp, vreselijk en vernietigend.'

Degene die een poot had onderzocht zei: 'Het is krachtig en stevig, zoals een pilaar.' Elke persoon beschreef de olifant overeenkomstig een eerder opgedane ervaring, iets waarmee zij hem konden vergelijken. Toen begonnen zij te discussiëren. 'Jouw olifant was niet de echte, de jouwe was illusie, de mijne is de enige echte, enzovoort.'

Later legde de drijver hun uit: 'Niemand kan een volledig beeld van de olifant hebben. Het enige wat jullie kunnen doen is al jullie verschillende ervaringen van "olifant" bij elkaar brengen en uit al deze ervaringen kunnen jullie je een beeld vormen van een nieuw schepsel dat bekend staat als "olifant". Maar het is de som van al deze delen en iets meer dat het hele schepsel "olifant" vertegenwoordigt.'

Bron: www.maakruimte.nl

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

Naast de vijf hoofdstromingen zijn er andere stromingen te onderscheiden. Denk bijvoorbeeld aan de systeemtheorie, de biologische psychologie en de omgevingspsychologie.

Samenvatting

-
- ▶ Psychologen bestuderen het gedrag van mensen en de mentale processen die dat gedrag beïnvloeden. Gedrag staat voor waarneembare activiteiten.
 - ▶ Veel gedragingen hebben een erfelijke of aangeboren basis. Hoeveel procent van het gedrag erfelijk is en hoeveel is aangeleerd, valt niet met zekerheid vast te stellen.
 - ▶ We onderscheiden lichamelijke, psychische, sociale, culturele, spirituele, fysische (natuurkundige) en geografische factoren die het gedrag beïnvloeden.
 - ▶ De sociale en de culturele omgeving bepalen in grote mate welk gedrag kinderen wordt aangeleerd. Via socialisatie leren en verinnerlijken kinderen gedragsregels.
 - ▶ Freuds psychoanalyse stelt dat onbewuste krachten als driften de mens bepalen. De driften moeten gekanaliseerd en gesublimeerd worden.
 - ▶ De behavioristische psycholoog richt zich alleen op gedrag, en niet op het innerlijk. In principe is elk gedrag aan- en af te leren.
 - ▶ De humanistisch psycholoog ziet wel een zekere aanleg bij mensen, maar de omgeving zorgt voor vruchtbare grond. Mensen hebben de behoefte om zichzelf te ontwikkelen.
 - ▶ De cognitief psycholoog richt zich niet alleen op gedrag, maar ook op innerlijke processen die het gedrag beïnvloeden. Mensen gaan actief en betekenisvol met situaties om.
 - ▶ De positieve psychologie is een nieuwe stroming die zich richt op het bestuderen en bevorderen van welzijn en geluk.
-

Eindvragen

1

1.1 Een gen voor criminaliteit?

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

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

- 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 op als milieubioloog. In de winter trok zij jarenlang met haar kamelen door Egypte of Soedan.

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

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

1.3 Cultuurschok

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

Wat is een cultuurschok? Zoek informatie op internet. Welke cultuurschok ervaren mensen die lang in het buitenland reizen of werken?

Je kunt mensen interviewen over hun ervaringen in het buitenland. Denk bijvoorbeeld aan ontwikkelingswerk of een lang verblijf in Afrika of Azië. Als je gaat interviewen, maak dan van tevoren een vragenlijst!