

Inhoud

Voorwoord bij de derde druk 9

Inleiding 11

- 1 **Algemene oriëntatie** 17
 - 1.1 Inleiding 17
 - 1.2 De psyche 17
 - 1.3 Geschiedenis van de psychologie 19
 - 1.4 Geschiedenis van de psychiatrie 22
 - 1.5 Huidig mensbeeld 24
 - 1.6 Scholen in de psychologie 24
 - 1.7 Het onderzoeksproces 25
 - 1.8 Deelstudies in de psychologie 31

- 2 **Functioneel** 35
 - 2.1 Inleiding 35
 - 2.2 Aandacht 36
 - 2.3 Bewustzijn 38
 - 2.4 Waarnemen 43
 - 2.5 Motivatie 53
 - 2.6 Motoriek 55
 - 2.7 Emoties 56
 - 2.8 Geheugen 60
 - 2.9 Leren 65
 - 2.10 Taal 79
 - 2.11 Denken 81
 - 2.12 Intelligentie 85
 - 2.13 Functiestoornissen 87

- 3 **Ontwikkelingspsychologie** 89
 - 3.1 Inleiding 89
 - 3.2 Geboorte, huidcontact en dagcyclus 89
 - 3.3 Motorische ontwikkeling 93
 - 3.4 Sensorische ontwikkeling 102
 - 3.5 Ontwikkeling van het tekenen 104
 - 3.6 Taalontwikkeling 106

- 3.7 Cognitieve ontwikkeling 108
- 3.8 Sociaal-emotionele ontwikkeling 115
- 3.9 Morele ontwikkeling 130
- 3.10 Functies van het spel 136
- 3.11 Omgang met kinderen 139

- 4 Communicatie en gedragsvormen 141**
 - 4.1 Inleiding 141
 - 4.2 Communicatie 142
 - 4.3 Communicatiekanalen 142
 - 4.4 Paradox en dubbele binding 143
 - 4.5 Feedback 145
 - 4.6 Communicatieregels 147
 - 4.7 Gespreksvormen 150
 - 4.8 Gedragsvormen 162
 - 4.8.1 Assertiviteit en subassertiviteit 163
 - 4.8.2 Roos van Leary 166
 - 4.8.3 Kwadrant van Ofman 168
 - 4.8.4 Sociale flexibiliteit 169

- 5 Sociale psychologie en organisatiepsychologie 171**
 - 5.1 Inleiding 171
 - 5.2 Conformiteit 172
 - 5.3 Gehoorzaamheid 174
 - 5.4 Sociale cognitie 180
 - 5.5 Sociale afstand 191
 - 5.6 Sociale facilitatie 194
 - 5.7 Sekseverschillen 197
 - 5.8 Groepsdynamica 199
 - 5.9 Groepsdiscussie en groepsobservatie 209
 - 5.10 De organisatie 212
 - 5.11 Positie 216
 - 5.12 Arbeidsmotivatie 221
 - 5.13 Macht 228
 - 5.14 Cultuurverschillen 233
 - 5.15 Geluk 235

- 6 **Persoonlijkheidspsychologie** 241
 - 6.1 Inleiding 241
 - 6.2 Persoonlijkheid 242
 - 6.3 Persoonsperceptie 244
 - 6.4 Persoonlijkheidsonderzoek 249
 - 6.5 Persoonlijkheidstheorie 253
 - 6.5.1 Freud – Psychoanalyse 254
 - 6.5.2 Maslow – Behoeftehiërarchie 260
 - 6.5.3 Rogers – Acceptatie 262
 - 6.5.4 Behaviorisme - gedragsverandering 267
 - 6.5.5 Ellis – Irrationele gedachten 271
 - 6.5.6 Systeem- of gezinstherapie 275
 - 6.5.7 Biopsychologie 278
 - 6.6 Nabeschouwing 285

- 7 **Klinische psychologie** 289
 - 7.1 Inleiding 289
 - 7.2 Herwaardering van de introspectie 290
 - 7.3 Stress 296
 - 7.3.1 Casus stress 302
 - 7.4 Psychosomatiek 305
 - 7.4.1 Casus psychosomatiek 317
 - 7.5 Psychiatrie 319
 - 7.5.1 Casus anorexia nervosa 338
 - 7.5.2 Casus depressie 340
 - 7.5.3 Casus obsessief-compulsieve stoornis 342
 - 7.5.4 Casus autisme met verstandelijke beperking 344
 - 7.6 Ziek zijn 346
 - 7.7 Rouwverwerking 348
 - 7.7.1 Casus langdurige rouw 351
 - 7.8 Posttraumatische stressstoornis (PTTS) 353
 - 7.9 Dood 356

- 8 Psychologie en morele ontwikkeling 361
 - 8.1 Inleiding 361
 - 8.2 Ethiek 363
 - 8.3 Ethische waarden 363
 - 8.3.1 Autonomie 365
 - 8.3.2 Vrijheid 366
 - 8.3.3 Respect voor het leven 367
 - 8.3.4 Respect voor de ander 368
 - 8.3.5 Welzijn 371
 - 8.3.6 Gezondheid (niet schaden) 373
 - 8.3.7 Veiligheid 374
 - 8.3.8 Rechtvaardigheid 375
 - 8.3.9 Constructieve communicatie 378
 - 8.3.10 Democratie 379
 - 8.3.11 Vertrouwen 381
 - 8.4 Waardigheid 383
 - 8.5 Emotie versus rede in de ethiek 387
 - 8.5.1 Historische schets 387
 - 8.5.2 Ontwikkelingen in de wetenschap 391
 - 8.5.3 Een emotiemodel voor de ethiek 393
 - 8.6 Psychologische blokkades bij de morele ontwikkeling 396
 - 8.7 Ethisch bewustzijn 399

Literatuur 405

Personenregister 411

Trefwoordenregister 415

Over de auteur 422

Voorwoord bij de derde druk

De natuur maakt geen sprongen en onze psychologische ontwikkeling gaat faseringswijze. Elke generatie begint van voor af aan.

In beroepsopleidingen is psychologie een steeds belangrijker wordend vak. Ook in de media is er veel belangstelling (in columns, artikelen, televisieprogramma's enzovoort). Die toenemende interesse vraagt enerzijds om meer informatie en anderzijds om meer structuur om onze eigen ontwikkeling te overzien. In dit boek wordt ernaar gestreefd aan beide behoeften te voldoen. Hoe omvangrijk en helder dit werk daarvoor ook mag zijn, als studieboek kan het nooit al het lesmateriaal vervangen. Lezers of studenten zijn zelf hun eigen boek, rijk aan vele ervaringen, gevoelens en gedachten. Bovendien moeten zij de theoretische stof zelf in praktijk weten te brengen en dat kan niemand hun uit handen nemen. Hooguit kan men hen stimuleren via gerichte opdrachten en training in vaardigheden.

Dank ben ik verschuldigd aan cliënten en studenten die uit hun reacties lieten blijken wanneer ik duidelijk ben en de kern raak. Dank aan mijn oud collega, drs. A. Hobbes-van Sinderen, die aan de basis veel stof voor dit boek heeft geleverd.

In deze nieuwe druk zijn vele aanvullingen toegevoegd, zoals de intellectuele en sociaal-emotionele ontwikkeling bij volwassenen en ouderen, crossculturele evaluaties van westerse theorieën, uitkomsten van internationaal geluksonderzoek, bijstelling diagnoses door verschijning van DSM-5 en uitbreiding casuïstiek bij klinische psychologie. Er zijn meer afbeeldingen in de tekst opgenomen. Het hoofdstuk over godsdienstpsychologie is vervangen door 'Psychologie en morele ontwikkeling', waarin de verbinding tussen psychologische vaardigheden en ethische bewustwording op originele wijze wordt uitgewerkt.

Oegstgeest, februari 2014

Therapie is te waardevol om alleen maar aan zieken voorbehouden te zijn.'
(Erving Polster)

Inleiding

In onze samenleving gebruikt bijna 13% van de bevolking geneesmiddelen tegen angst, spanningen en slaapstoornissen. Voor antidepressiva is dat 11% (Van Dijk et al., 2011). Zit geluk werkelijk in een pilletje? Is het ontbreken van een stofje in de hersenen werkelijk de (enige) oorzaak van het feit dat we ons onprettig voelen en de omgeving er helemaal niet toe doet? De mensen vragen erom, de artsen schrijven voor. Een uitzondering onder hen was de vermaarde psychiater en psycholoog Milton Erickson. Hij zegt hierover:

'Ik schrijf geen tranquillizers voor. Vaak is mijn probleem om ze ervan af te helpen. Wanneer iemand mij om een recept vraagt, en ik weiger gewoon, dan gaan ze naar een andere medicus bij wie ze het wel krijgen. Daarom weiger ik niet, maar op een of andere manier schrijf ik het tóch niet voor.'

Hij 'vergeet' het dan, en gewoonlijk vergeten zijn patiënten het dan ook; of hij biedt ze alleen een monstertje van een medicijn aan onder het mom 'dat is goedkoop' (Haley, 1973).

Dat het zover heeft kunnen komen met de medicalisering in onze samenleving, lijkt te maken te hebben met de astronomische bedragen die in de gezondheidszorg worden gestoken. Je 'moet' er dan wel in geloven. Ook is er sprake van een anti-emotionele houding en een materialistische instelling (de zorg voor een tweede huis, de modernste apparaten; meerdere vakanties per jaar).

Die anti-emotionele houding lijkt al gevoed te worden door onze scholing, waar hoofdzakelijk de intellectuele capaciteiten worden getoetst. Het gaat om weetjes (cognities), niet om gevoelens en ervaringen. Daarenboven biedt onze jachtige leefwijze weinig gelegenheid om stil te staan bij belevingen. De materialistische instelling lijkt een direct gevolg van het werk, wanneer je je blindstaart op techniek, carrière en inkomen. Niet dat dit soort zaken onbelangrijk is, maar wanneer dit als enige telt, blijft er weinig ruimte over voor emotionele en sociale 'zaken'. Wanneer er dan problemen ontstaan, moeten deze ook alleen op het lichaam terug te voeren zijn, want iets anders is er niet.

Ook kennen we het fenomeen emotie-tv waarbij op exhibitionele wijze reacties op bijvoorbeeld slechte boodschappen ongegeneerd worden gefilmd of de spanning overdreven wordt opgevoerd. Schijnbaar populaire programma's met hoge kijkcijfers, zonder nuance voor sensitiviteit. Het moet blijkbaar een leegte vullen, maar bemoedigt het bespreekbaar maken van emoties niet echt. Het roept eerder huiver op.

Ondanks deze weerstanden wint de psychologie stevast aan terrein in de geestelijke gezondheidszorg. De overheersing van het medisch denken lijkt geleidelijk aan te worden teruggedrongen ondanks het nog altijd hoge medicijngebruik. In algemene en psychiatrische ziekenhuizen en in RIAGG's zijn psychologen aangesteld. Helaas lang niet voldoende om het aanbod van meldingen aan te kunnen. Hun interventies zijn gericht op de drie gebieden van de psyche die in dit boek worden onderscheiden: het emotionele leven, het intellectuele leven en het sociale leven.

Psychologie zou men in de wetenschappelijke traditie het liefst willen omschrijven als 'de studie van het menselijk gedrag'. Maar een mens heeft ook een binnenkant. Een gedragswetenschapper die de hele psyche als onderzoeksobject neemt, moet dieper gaan. Hij kan de interne waarneming van gedachten en het gevoelsleven niet braak laten liggen. Een psycholoog zal, zeker als hij in de gezondheidszorg werkt, ook een ervaringswetenschapper moeten zijn, en een fijnzinnig denker. In dit boek wordt gepleit voor waardering van de introspectie als (zelf)observatiemethode, zeker in een tijd waar we met van alles en het liefst tegelijk bezig zijn wat buiten onszelf ligt, zoals mobiel, pc, tv, aankopen, opleidingen, film, werk, vliegreizen en zo meer.

Louter observatie van de mens in het dagelijkse leven heeft enorm veel informatie opgeleverd. Veel van deze observaties zijn in dit boek in een ontwikkelingstheoretisch model weergegeven: bijvoorbeeld de sociaal-emotionele ontwikkeling, communicatieve vaardigheden, morele niveaus, stresshantering enzovoort, maar ook factoren waardoor de groei stagneert, zoals afweer, vervreemding, inflexibiliteit en irrationaliteit. In deze betekenis voedt het leven de wetenschap. En ook andersom. Experimenten bieden stof tot nadenken, zoals bij conformeren, gehoorzaamheid, psychosomatiek, basisvertrouwen en conditioneren.

Dit boek geeft een overzicht van de deelgebieden binnen de psychologie.

In hoofdstuk 1 wordt ingegaan op de definities van de psyche, de geschiedenis van de psychologie en psychiatrie, het wetenschappelijke onderzoeksproces en deelstudies in de psychologie.

In hoofdstuk 2 behandelen we de functieleer. Deze richt zich op de verschillende basisvoorwaarden van ons gedrag (functies), zoals concentratie, motivatie, leren, waarnemen, bewustzijn, geheugen en denken. Het maakt ons bewust van wat er in ons omgaat. De functies kunnen goed werken, maar ook stoornissen vertonen. Zij bepalen de mate van gezond en verstoord gedrag en vormen de basis voor diagnostiek, een onderwerp dat later in hoofdstuk 7 behandeld wordt.

In hoofdstuk 3 komt de ontwikkelingspsychologie aan de orde, van baby tot en met volwassene met aandacht voor motoriek, sensoriek, teken- en taalontwikkeling, cognitieve ontwikkeling, sociaal-emotionele en morele vorming. Bij dit laatste wordt het belang van psychologie voor de ethische ontwikkeling in hoofdstuk 8 speciaal uitgewerkt omdat vele menselijke tekorten het bereiken van het hoogste morele niveau belemmeren.

Bij het thema 'communicatie en gedragsvorming' in hoofdstuk 4 wijzen we op constructieve communicatieregels, maar ook op veel problemen die inherent zijn aan communicatie (onder andere paradox en dubbele binding). Verschillende gespreksvormen zullen worden behandeld (onder meer interview, interview, beoordelingsgesprek, counselinggesprek) omdat deze in praktijksituaties zo vaak voorkomen. Daarnaast is er aandacht voor specifieke gedragsvormen zoals assertiviteit, samenwerken, sterkte- en zwakteanalyse en sociale flexibiliteit. Mogelijk is het bijzonder dat dit hoofdstuk in een algemeen leerboek staat, omdat dit geen aparte deelstudie in de psychologie betreft. Het praktisch belang ervan is echter zeer groot, en zou je wezenlijke lijnen in een later hoofdstuk, zoals persoonlijkheidsleer en de klinische psychologie met al haar diagnostiek en therapeutische interventies, willen begrijpen, dan kun je niet voorbijgaan aan communicatieve inzichten en gedragsvaardigheden waardoor problemen ontstaan of worden verholpen.

Hoofdstuk 5 gaat over sociale psychologie en organisatiepsychologie. Daarbij wordt ingegaan op de wisselwerking tussen individu en omgeving. In de groep of een instelling zullen we toch ons plekje moeten vinden, en daar zijn vele factoren van belang. Zijn wij eigenlijk wel autonoom en kunnen we situaties naar eigen hand zetten of worden wij ongewild of onwetend door anderen geleefd zonder er enige weerstand tegen te hebben. Onderwerpen als conformiteit, ge-

hoorzaamheid, sociale cognitie, groepsdynamica, macht, organisatie, cultuur, arbeidsvreugde en geluksonderzoek komen aan de orde.

Persoonlijkheidspsychologie beschrijven we in hoofdstuk 6. Behandeld worden de wijze waarop wij normaal een beeld van iemand vormen en het persoonlijkheidsonderzoek (tests). Verschillende persoonlijkheidstheorieën worden beschreven (Freud, Maslow, Rogers, Skinner, Ellis). Ook besteden we aandacht aan systeemleer en biopsychologie. Zij geven zicht op het ontstaan, voorkomen of behandelen van psychische problemen (handelen, denken, voelen, lichaam). Ook wordt gewezen op de motieven die ons drijven.

Hoofdstuk 7 beslaat de klinische psychologie. Hier wordt gepleit voor een waardering van de introspectie als observatiemethode. Stress, psychosomatiek en psychiatrische toestandsbeelden komen aan de orde. Verduidelijkt wordt hoe zowel omgevingsfactoren als leer-, opvoedings- en communicatieve processen daar invloed op hebben. Het psychotherapeutisch proces, dat wil zeggen de behandeling van psychosociale problemen zonder gebruik van medicijnen, wordt verhelderd met praktijkvoorbeelden. Er wordt een emotiemodel gepresenteerd, waarmee duidelijk wordt dat de bij de hantering van stress verkregen inzichten uit diverse hoofdstukken, zoals communicatie, gedragsvormen, vervreemding, afweer en rationeel denken, een cruciale rol spelen.

Hoofdstuk 8 ten slotte handelt over de verwevenheid van psychologie en ethiek. Net als hoofdstuk 4, dat over communicatie en gedragsvormen gaat, is dit gewoonlijk geen apart studiegebied, hoofdvak of afstudeerrichting in de psychologie. Het belang voor de praktijk is echter onverminderd groot. Ethici schrijven over geluk, mensen gaan naar psychologen om dat te krijgen. Om goed leven en goede zorg vorm te geven is kennis van ethiek nodig, en andersom, willen we wat van het leven maken, dan kunnen we dat niet zonder psychologische inzichten zoals bewustwording van onze gedachten, omgang met onze gevoelens en beheersing van sociale competenties. In dit hoofdstuk wordt dan ook voortdurend verwezen naar de inhoud van voorgaande hoofdstukken om het ethisch bewustwordingsproces handen en voeten te geven. Dit hoofdstuk kan worden gezien als een voortzetting van het gedachte goed over de morele ontwikkeling van Kohlberg (paragraaf 3.9).

Hoewel de verschillende hoofdstukken in een bepaalde logische volgorde staan, kan bij het lezen van dit boek met bijna elk hoofdstuk worden begonnen, met uitzondering van hoofdstuk 8 (psychologie en ethiek), omdat daarbij de inhoud van voorgaande hoofdstukken onmisbaar is en er veel naar verwe-

zen wordt. Om het vak psychologie in het algemeen te plaatsen is het raadzaam eerst hoofdstuk 1 door te nemen.

Dit overzichtswerk van de psychologie kun je op drie verschillende manieren lezen: intellectueel, door de gelezen stof uit het hoofd te leren, emotioneel, door voortdurend bij zichzelf de innerlijke ervaringen na te gaan, en praktisch, door de beschreven vaardigheden en inzichten zelf in de praktijk toe te passen.

Pas wanneer je bereid bent op al deze drie manieren de behandelde stof op jezelf en op anderen in je directe omgeving te betrekken, heeft dit boek een leertherapeutische waarde. Hoe gedraag ik mij in een groep? Wanneer ben ik assertief, wanneer ben ik subassertief? Houd ik mij aan de constructieve communicatieregels? Zie ik bij mijzelf of bij anderen afweermechanismen? Kan ik irrationele gedachten herkennen? Welke betekenis heeft de behoeftehiërarchie van Maslow? Wanneer ben ik verdraagzaam en wanneer niet? Kan ik de sociaal-emotionele fasen in mijn leven plaatsen? Waar heb ik moeite mee in de omgang met anderen? Wat zijn voor mij stressgevendende situaties? Welke beïnvloedingsmethoden pas ik toe? Hoe reageer ik op succes, tegenslag of verlies? Welke morele blokkades zijn op mij van toepassing? Achter verschillende paragrafen staan opdrachten om daar uit eigen ondervinding bij stil te staan en de stof in praktijk te brengen. Studenten zijn zelf het interessantste psychologieboek. Dit werk is slechts een hulpmiddel.

Het begrip 'leertherapie' is ontleend aan de opleiding tot psychotherapeut. Daarbij wordt van de kandidaten in opleiding (psychologen, pedagogen, psychiaters, maatschappelijk werkers) verwacht dat ze zelf ervaringen en/of problemen inbrengen. Doordat je beter naar jezelf en je omgeving gaat kijken, leer je veel. Adviezen of richtlijnen kunnen door een meer ervaren opleider worden gegeven. Je zult ontdekken dat door verandering van je eigen gedrag en/of je eigen gedachten je eigen gevoelens veranderd kunnen worden en dat je in de gevallen waarin dit niet mogelijk is, de gevoelens leert te dragen zoals ze zijn. Kortom, wanneer je de stof in dit boek actief op de drie gebieden van de psyche (hoofd, hart, handen) in de eigen leefsituaties wil en kan betrekken, ontstaat er dat leertherapeutisch effect.

1.1 Inleiding

Psychologie is, evenals pedagogiek en sociologie, een jonge wetenschap. In dit hoofdstuk gaan we in op de betekenis van de psyche en het wetenschappelijk onderzoeksproces. Ook zullen de verschillende scholen van de psychologie kort worden genoemd.

1.2 De psyche

De letterlijke betekenis van het woord psychologie is wetenschap (*logos* = woord; leer, wetenschap) van de ziel (*psuche* = adem; levensbeginsel, gemoed, geest, ziel). Voor een goed begrip moeten we ook weten wat onder de term wetenschap wordt verstaan. Daar besteden we in paragraaf 1.7 aandacht aan door de opzet van een onderzoek of experiment te bespreken. De begripsbepaling van het woord 'ziel' geeft ons al de nodige hoofdbrekens. Het is opmerkelijk dat het begrip vaak niet in psychologische boeken wordt omschreven. De betekenis lijkt duidelijk zolang het maar niet gedefinieerd wordt (James). Het woordenboek Van Dale biedt meer helderheid door de omschrijving '... het wezen van het niet-stoffelijke van de mens ...', en verwijst vervolgens naar de term 'geest'. Bij geest staat '... datgene in de mens wat denkt, voelt en wil ...'

De termen 'geest' en 'ziel' worden in het dagelijks woordgebruik dikwijls als synoniemen gebruikt, bijvoorbeeld in uitdrukkingen als 'ter ziele gaan' of 'de geest geven'. Ook kunnen ze elk naar afzonderlijke aspecten verwijzen in gezegden als 'door de ziel snijden' en 'een scherpe geest bezitten'. De woorden 'ziel' en 'geest' blijken dus ruime begrippen te zijn die verwijzen naar verschillende of dezelfde facetten van de mens. Het schijnt te gaan om leven, verstand en gevoel.

Bij psychiatrische stoornissen en persoonlijkheidstheorieën kom je dikwijls de driedeling voelen, denken en handelen tegen. Een mens die leeft, manifesteert zich op deze gebieden. Personen die de psyche alleen opvatten als gedrag, lijken enkel oog te hebben voor het handelen. Personen die zich meer richten op het innerlijke leven, zijn ontvankelijk voor gedachten en gevoelens. De definiëring van de psyche met behulp van deze drie gebieden lijkt elk standpunt recht te doen. Elk van deze gebieden zal nader worden omschreven.

Het gevoelsleven

Hieronder kunnen we verstaan de verscheidenheid aan gevoelens die iemand op een bepaald tijdstip in zijn leven heeft ervaren. Deze ervaringen kunnen lopen van extreem positief (liefde, genot, geluk) tot extreem negatief (angst, pijn, verdriet).

De individuele verschillen in het gevoelsleven kunnen enorm zijn. Het belevingspectrum van iemand kan breed zijn (gevoelsrijk) of heel smal (gevoelsarm). Wanneer je je niet afsluit van het gevoel, zal met het toenemen van de levenservaring de belevingswereld gewoonlijk groter worden. Gevoelens die je al kent, zullen in omvang toenemen. Liefde wordt intenser, angst wordt sterker. Wanneer je leert omgaan met deze gevoelens, zal de emotionele rijpheid toenemen.

Het intellectuele leven

Hieronder verstaan we de kennis die iemand zich in een bepaalde levensperiode door scholing en/of ervaring eigen heeft gemaakt. Individuele verschillen op het kennisniveau kunnen groot zijn. Men kan veel studie hebben gemaakt van planten of vogels, muziek, computer, talen, chemie, geschiedenis of wat dan ook. Zo zijn er 'wandelande encyclopedieën', experts op vakgebieden, maar ook mensen die hun leven lang niets hebben geleerd. Met betrekking tot de psychologie gaat het om gedachten over onszelf, anderen, gebeurtenissen, toekomst en idealen.

Het sociale leven

Onder gedrag kunnen we alle handelingen of bewegingen verstaan die wij vertonen, zoals dansen, pianospelen, tuinieren, sporten enzovoort. Meer toegepast op het gebied van de psychologie kijkt men naar sociale vaardigheden zoals communicatievermogen (spreken, luisteren), assertiviteit (uiten van wensen), spreekvaardigheid (discussieren, informeren, spreken in het openbaar), flexibiliteit in de omgang met anderen (lief, agressief, zakelijk, dominant, toegankelijk), enzovoort. Sommige mensen beschikken over het vermogen om met de meest uiteenlopende typen mensen om te gaan en om zich goed te handhaven in verschillende situaties; anderen moeten het met minder doen.

Deze drie belangrijke gebieden van de psyche kunnen in de werkelijkheid niet los van elkaar worden gezien. De grenzen zijn niet zo scherp en de gebieden vloeien in elkaar over. Zo kan iemand die geen spanning kan verdragen (gevoel), steeds fouten maken (gedrag). Iemand die over een rijk arsenaal aan so-

ciale vaardigheden beschikt (gedrag), kan in verschillende situaties rustiger blijven (voelen). Men kan heel zelfverzekerd optreden (gedrag) omdat men zijn zaakjes goed kent (denken). Doordat iemand niet tegen kritiek kan (gevoel), zal hij mogelijk niet leren van zijn fouten (denken, gedrag). Kortom, tussen voelen, denken en gedrag is een sterke dynamiek aanwezig en de beschreven driedeling is dus eigenlijk kunstmatig.

Met de begripsbepaling van het woord 'ziel' of 'geest' kunnen we ons afvragen of dieren ook een psyche bezitten. Descartes, de beroemde zeventiende-eeuwse Franse wiskundige en filosoof, beantwoordde die vraag ontkennend. Dieren, zo redeneerde hij, kunnen zich net als wij verplaatsen, maar zij beschikken niet zoals de mens over een vrije wil en daarom hebben zij ook geen ziel. Op basis van deze redenering maakte hij de weg vrij voor vivisectie. Maar het moet duidelijk zijn dat Descartes een ander beeld van de ziel voor ogen had dan hier weergegeven is. Op grond van de driedeling voelen, denken en handelen lijken dieren wél over een soort psyche te beschikken. Immers, zij hebben gevoel, vertonen gedrag, communiceren met elkaar en kunnen dingen onthouden.

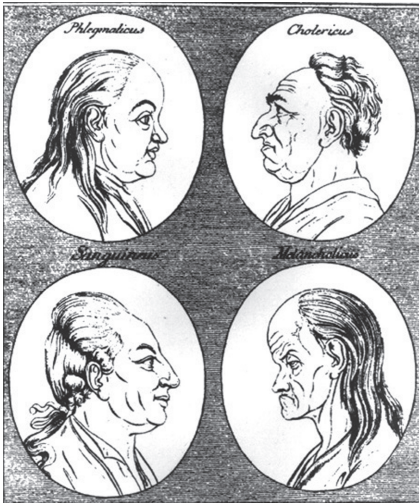
In de omschrijving van de begrippen 'geest' en 'ziel' in het begin van dit hoofdstuk komt tweemaal het woord 'mens' voor. Het is misschien aardig om even stil te staan bij wat je onder 'mens' kunt verstaan. Voor Descartes is de mens een machine waarin zich een ziel (het denken en een vrije wil) bevindt. Doodgaan betekent niets meer dan dat de machine ophoudt met draaien. Meer organische definities die je in de literatuur tegenkomt, zijn 'een omhulsel van drek en pies', 'een wandelend gelei' (Kouwer) of 'een zak vol organen' (Vroon). De darwinistische opvatting dat de mens verwant is aan de apen, werd in de vorige eeuw door velen als beledigend ervaren. Mens of dier, van de *homo sapiens* (Latijns voor: wijze mens) wordt verondersteld dat hij door zijn spreek- en schrijfvermogen en de toepassing van allerlei hulpmiddelen (elektronische apparatuur, vliegtuigen enzovoort) het hoogst ontwikkelde wezen op aarde is.

1.3 Geschiedenis van de psychologie

Vanouds is de psyche op allerlei plaatsen in het lichaam gesitueerd: bij de Egyptenaren (circa 2500 v. Chr.) in het hart, bij Homerus (achtste eeuw v. Chr.) in de borst of longen, bij Hippocrates (circa 400 v. Chr.) en tijdgenoot Plato in het hoofd (waar bijna alle zintuigen zitten), en in het Oude Testament weer in het hart en het bloed.

De wijsgeer en natuurkenner Aristoteles (384-322 v. Chr.) schreef een verhandeling over de ziel (voeden, voelen en denken). Een van zijn leerlingen, Theophrastus, beschreef een aantal karaktertrekken (onder andere nurksheid, schraapzucht, lafheid).

De Romeinse arts Galenus (129-210) formuleerde, geïnspireerd door de leer van Hippocrates, de vochten- of humorenleer (humor = (lichaams)vocht, sap), die het tot de negentiende eeuw heeft uitgehouden. De hoeveelheid bloed, slijm, gele en zwarte gal in het lichaam zou bepalen of iemand respectievelijk warm (sanguinisch), traag (flegmatisch), fel (choleric) of neerslachtig (melancholisch) was. De samenstelling van deze sappen bepaalt het temperament (*tempero* = mengen).



Figuur 1.1 Humorenleer

Van belang is zijn experiment met een varken, waarbij hij de hersenen samendrukte zodat verlammingen en bewusteloosheid optraden. Dit was voor hem het bewijs dat de hersenen en niet het hart de zetel van het zielenleven zijn (Rümke, 1985).

Augustinus (354-430) lokaliseerde de psyche in het hele lichaam, en Descartes (1596-1650) in de pijnappelklier onder de hersenen.

In het midden van de achttiende eeuw werd het woord 'psychologie' voor het eerst gebruikt. Rond 1800 kwam de frenologie (cranioscopie of knobbelleer) van Gall (1758-1828) in zwang, waarbij hij verband legde tussen persoonseigenschappen (bijvoorbeeld intelligentie, verzamelwoede, vernielzucht, zede-

lijkheid) en knobbels op de schedel. De nog altijd gebezigde uitdrukking ‘een wiskunde- of talenknobbel hebben’ verwijst naar deze volkomen achterhaalde theorie.



Figuur 1.2 Frenologie of knobbeleer: onder de aangegeven plaatsen op de schedel zouden onze eigenschappen liggen

Al met al was de psychologie hiermee een nog weinig op zichzelf staand studiegebied. Het ging volledig op in filosofische beschouwingen. De medische en fysiologische verklaringen waren meer theorie dan dat ze iets met de werkelijkheid te maken hadden. Wellicht dat de beschrijvingen van historische figuren, vooral in toneelstukken en geschiedkundige werken, het meest hebben bijgedragen tot de beeldvorming van de psychologie, met name de persoonlijkheidsleer.

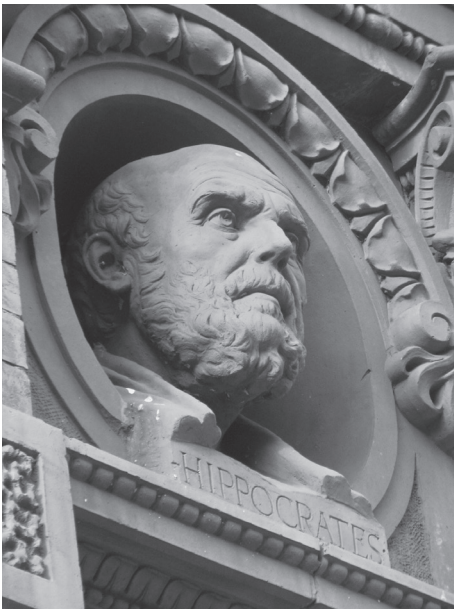
Naast de filosofische belangstelling voor de mens, die er altijd is geweest, heeft met name de fysiologie (de leer van de werking van organen) er in de negentiende eeuw toe geleid dat de psychologie een aparte wetenschap is geworden. Waarnemingsproeven (kleuren, geluiden, gewichten), geheugentests, onderzoek naar reactiesnelheid, denken en associatievorming werden systematisch onderzocht door Wundt (1832-1920). Hij had speciaal hiervoor in 1875 in Leip-

zig een laboratorium ingericht. Dit laboratorium wordt nu als een mijlpaal beschouwd, waarbij het psychologisch onderzoek een wetenschappelijke status verkreeg. Velen beschouwen Wundt dan ook als de eerste (experimentele) psycholoog. Zijn onderzoek heeft zich ontwikkeld tot een afzonderlijk deelgebied van de psychologie, namelijk de functieleer.

Een derde factor die tot de zelfstandigheid van de psychologie heeft bijgedragen, is de psychiatrie. Omdat de geschiedenis van dit relatief jonge specialisme van de geneeskunde een verschuiving laat zien van puur medisch-biologische denkbelden naar psychosociale opvattingen over ons mentaal functioneren (en dit voor de psychologie van eminent belang is), zullen we deze ontwikkeling kort weergeven.

1.4 Geschiedenis van de psychiatrie

De vader van de geneeskunde, Hippocrates (460-377 v. Chr.), beschouwde psychische stoornissen als gevolgen van de lichamelijke toestand: 'Geestesziekten zijn ziekten van de hersenen.' Een verkeerde menging van lichaamssappen (zie paragraaf 1.3 over Galenus) deed deze hersenziekten ontstaan en Hippocrates behandelde deze stoornissen dan ook lichamelijk.



Figuur 1.3 Hippocrates

Dit medisch model is in latere eeuwen herhaaldelijk en langdurig verdrongen geweest door een demonologisch ziektebegrip. Duiveluitdrijving, magie, bezweringen en heksenverbrandingen waren middeleeuwse behandelpraktijken. Toen in de achttiende eeuw de geneeskunde meer terrein won en het demonologisch beeld nagenoeg verdween, werd het lot van geesteszieken nog niet veel beter. Opgesloten en gebonden in kerkers werden zij, slecht gevoed en gekleed, in koud water gedompeld of in molens rondgedraaid. Ze werden blootgesteld aan de spot van het publiek, dat op feestdagen werd toegelaten. De Fransman Philippe Pinel (1745-1826) staat bekend als de persoon die hen van hun ketenen bevrijdde, de eer is evenwel aan J.B. Pussin rond 1797, en hij stond tevens open voor een humaner klimaat door dagelijks met de patiënten te gaan praten en hun ervaringen op te tekenen. Vragen over geesteszieken werden in die tijd eerder op de filosofische faculteit beantwoord dan bij geneeskunde. De filosofie wees op verbanden met psychische oorzaken (hartstochten, uitspattingen) en religieuze en ethische achtergronden (zonde, schuld, onvrijheid).

Met de opkomst van de fysiologie rond 1850 werd het onderzoek van het zenuwstelsel en met name de hersenanatomie bevorderd. De neurologie deed haar intrede. De krankzinnigengestichten werden zenuwinrichtingen. Door een systematische observatie van zenuwzieken (door o.a. Kraepelin) werd het aantal ziektebeelden drastisch uitgebreid. Voorheen had men het slechts met vier diagnoses gedaan – manie, dementie, melancholie en idiotie.

Voor veel stoornissen zijn geen neurologische afwijkingen te vinden (neurose, depressie, anorexia nervosa enzovoort).

De neurologie scheidde zich ten dele af van de psychiatrie. Rond de tweede helft van de twintigste eeuw maakte de inmiddels in psychiatrische ziekenhuizen omgedoopte zenuwinrichtingen de psychofarmacie een grote opmars. Hoewel zeer sederend (kalmerend) blijft de genezende werking ervan omstredden.

Rond 1900 formuleerde Freud (1857-1939) een nieuwe benaderingswijze: de psychoanalyse. Hierin wordt het standpunt verdedigd dat zuiver psychische factoren (psychische trauma's, opvoedings- en culturele invloeden) oorzaak kunnen zijn van psychiatrische stoornissen, alsook van lichamelijke ziekten. Mede door de invloed van de Amerikaanse leertheorie komt de psychotherapie tot ontwikkeling. Het monopolie van het medisch model voor psychische aandoeningen lijkt hiermee over zijn hoogtepunt te zijn.

1.5 Huidig mensbeeld

Met de opkomst van de psychologie is ook ons mensbeeld gewijzigd. Lange tijd was de lichamelijke gesteldheid (somatic) opgevat als dé bepalende factor van ons functioneren en welzijn ('een gezonde geest in een gezond lichaam', Plato). Nu komen daar psychische factoren (voelen, denken, handelen) en omgevingsfactoren (sociale invloeden als opvoedings-, werk- en leefomstandigheden) bij. De vorming en het functioneren van de mens worden heden ten dage beschouwd als een complex geheel van psychische, somatische en sociale factoren. We spreken hier van een *socio-psychosomatische eenheid*, of kortweg van een *holistisch mensbeeld* (*holos* = geheel).

1.6 Scholen in de psychologie

In de twintigste eeuw zijn er in de psychologie verschillende stromingen ontstaan. Een stroming of school wil zeggen dat een bepaalde theorie veel aanhangers heeft. De psychologische theorieën betreffen opvattingen over wat de mens het meest vormt.

Dikwijls is een stroming ontstaan als tegenreactie op een andere stroming (nadruk op: verleden versus heden; dressuur versus vrije wil; pessimisme versus optimisme). De bekendste scholen worden hierna genoemd en in hoofdstuk 6 toegelicht.

- 1 *Medisch-biologische school* (vóór 1900; psychiatrie, neurologie)
De mens wordt beïnvloed door zijn lichamelijke gesteldheid (erfelijkheid, neurologische en biochemische oorzaken).
- 2 *Psychoanalytische school* (1910; Freud)
De mens is gevormd door zijn verleden (opvoeding, jeugdtrauma's, culturele taboes).
- 3 *Behavioristische school* (1920; Watson, Skinner)
De mens wordt gevormd door leerprocessen (associatievorming, straf, beloning).
- 4 *Humanistische school* (1950; Rogers, Maslow)
De mens wordt door het heden beïnvloed (eigen wil, verantwoordelijkheid, actuele ervaringen).

- 5 *Cognitieve school* (1970; o.a. Ellis)
De mens wordt beïnvloed door zijn denken (gedachten, opvattingen, zelf-verbalisaties).
- 6 *Systeemleer* (1970, o.a. Watzlawick, Minuchin, Nagy)
De mens wordt beïnvloed door de wijze van communicatie en zijn positie in groepen of organisaties (communicatieregels, structuur, status).

Iedere school vertegenwoordigt een eigen mensvisie. Overlapping is beslist niet uitgesloten. Omdat de mens door zoveel verschillende factoren beïnvloed en gevormd wordt, lijkt elke school aanspraak te maken op een deel van de werkelijkheid.

1.7 Het onderzoeksproces

We gaan terug naar ons uitgangspunt dat psychologie de leer of wetenschap van de ziel is, en stellen ons de vraag: ‘Wat is wetenschap?’ Wetenschap heet systematisch, logisch en objectief te zijn (Boeke, 1978). Dit houdt zeker niet in dat alle vondsten planmatig zijn ontdekt, maar is het er eenmaal, dan moet het de empirische toets (*empeira* = ervaring; *peiroo* = beproeven) doorstaan. Dat wil zeggen, alle kennis moet terug te brengen zijn tot de ervaring. Eerst zien, dan geloven.

Om beweringen en hypothesen te formuleren en te toetsen maakt de wetenschapper gebruik van verschillende typen onderzoek. Grofweg worden daarbij twee hoofdsoorten onderscheiden: het *kwalitatief* of *beschrijvend* onderzoek en het *experimenteel* of *kwantitatief* onderzoek. Zowel bij het kwalitatief onderzoek, waar meer de zuivere beschrijving van onderzoeksgegevens op de voorgrond staat, als bij het kwantitatief onderzoek, waar meetresultaten vooral het gegevensbestand vormen, worden meerdere onderzoekstypen onderscheiden. De opzet en de te volgen stappen bij een onderzoek zullen hierna in grote lijnen worden genoemd, zodat enig zicht ontstaat op de verschillende typen en op de systematiek, logica en objectiviteit bij opzet en uitvoering (Schobre, 1997).

Vraagstelling en doelstelling

Kan aanhoudende stress de gezondheid beïnvloeden? Kunnen kinderen van zes jaar alles in de omgeving bij naam benoemen? Twee vragen waarop we het antwoord willen vinden. We kunnen nog stilstaan bij de vraag of het wel nut-

tige vragen zijn om onderzocht te worden. Anders gezegd: welk doel heeft het die vragen te beantwoorden? Het antwoord op de eerste vraag richt zich op gezondheid; in het algemeen is dat een hoog goed om na te streven. En kennis hebben van taalontwikkeling van kinderen is van belang vanwege de aansluiting op het niveau van de lessen op de basisschool.

We moeten ook aandacht hebben voor begrippen in de gestelde vragen als 'stress', 'gezondheid' en 'alles in de omgeving'. Deze woorden zijn niet zo eenduidig dat iedereen er hetzelfde onder verstaat. Elk woord moet worden omschreven, zodat wij er allemaal dezelfde betekenis aan geven. Hier wordt stress omschreven als 'lichamelijke opwindingsstoestand' (onder meer spierspanning), gezondheid door 'afwezigheid van ziekteverschijnselen', en alles in de omgeving door 'kledingstukken, meubels, voorwerpen en gebruiksartikelen in huis'.

Bronnenonderzoek

Om de twee hiervoor gestelde vragen te beantwoorden kan het raadzaam zijn in de literatuur te kijken wat over die twee onderwerpen gezegd wordt (in boeken en vaktijdschriften; voor heel specifieke thema's in instituutbibliotheken en archieven). Weten wat anderen al aan onderzoek hebben gedaan, kan de nieuwe onderzoeker veel tijd en moeite besparen. Wellicht dat hij veel ideeën haalt uit het werk van anderen.

Het verdienstelijke van wetenschapsbeoefening is dat opgezette en uitgevoerde onderzoeken zo nauwkeurig mogelijk worden beschreven, zodat een andere wetenschapper het onderzoek kan inzien en het desnoods exact kan herhalen. Het onderzoek is dus repliceerbaar en controleerbaar. En wanneer steeds hetzelfde onderzoek door verschillende onderzoekers wordt uitgevoerd en de uitkomsten daarvan zijn telkens hetzelfde, dan neemt de zekerheid toe dat het aangetoonde waar is.

Opzet van een onderzoek

Om de antwoorden op de hiervoor gestelde vragen te vinden moet de onderzoeker een manier bedenken waarop hij dat gaat uitzoeken. Mogelijk gaat iemand aan zijn eigen kind van zes of aan zijn neefje vragen wat hij in huis kan benoemen, en schrijft dan de antwoorden op. Men spreekt van een *gevalsstudie* of *casestudy* wanneer het onderzoek een individu of kleine groep betreft. Maakt de onderzoeker overzichtelijk een checklist van alle voorkomende voorwerpen, gebruiksartikelen, meubelstukken en kledingstukken die in de meeste huishoudens voorkomen (dat vraagt wel de nodige voorbereiding) en trekt

hij een representatieve steekproef van alle zesjarige kinderen op verschillende scholen, met wie hij de checklist doorneemt, dan heet dit een *survey-onderzoek* (*survey* = overzicht; panorama).

Zowel de gevalstudie als het survey-onderzoek valt onder het beschrijvend of kwalitatief onderzoek. Wat de wetenschapper in ons geval doet, is observeren en registreren wat de kinderen weten.

Om een relatie aan te tonen tussen aanhoudende stress en gezondheid kan worden uitgegaan van een casestudy. Een onderzoeker valt het op dat iemand op zijn werk maandenlang op zijn tenen loopt en regelmatig ziek is. Hij kan echter niets zeggen over wat oorzaak of gevolg is. Het is heel goed mogelijk dat deze persoon door een aandoening voortdurend gestrest is. Ook kunnen we op basis van één geval moeilijk generaliseren naar alle personen in bijvoorbeeld een organisatie. Een hypothese (*hypothesis* = onderstelling) is wel in de maak – geeft aanhoudende stress gezondheidsproblemen? – maar er is meer nodig om deze levensvatbaar te maken. Een survey-onderzoek bij meer personen zou sterker kunnen wijzen op de juistheid van de hypothese, maar overtuigend wordt het pas wanneer een experiment wordt uitgevoerd, omdat de onderzoeker er dan voor zorgt dat allerlei beïnvloedende omstandigheden onder controle gehouden worden.

Neem als voorbeeld het experiment van Brady in hoofdstuk 7. Brady wilde het effect van aanhoudende stress op de gezondheidstoestand onderzoeken. Stel echter dat er een oorzakelijk verband zou zijn, dan zouden proefpersonen onder stress in het experiment schade kunnen oplopen. In de wetenschap mag je proefpersonen uiteraard geen schade toebrengen; vandaar dat Brady voor dieren, in dit geval apen, koos. (NB: Dit experiment vond plaats in 1958. Vandaag de dag zouden onderzoekers deze aanpak ethisch gezien niet meer verantwoord achten.)

Het experiment van Brady

De onderzoeker selecteerde acht apen die zich niet onderscheidden qua leeftijd, ras, conditie en herkomst. Deze variabelen stonden dus onder controle. Vervolgens werden willekeurig vier apenparen gevormd. In elk paar werd de ene aap steeds in dezelfde stoel A gezet, de andere in stoel B. Om de twintig seconden kregen beide aapjes een stroomstoot. Voor zich hadden ze allebei een knop, waarbij alleen die voor stoel A in werking was. Dit enige verschil in verder gelijke omstandigheden wordt de onafhankelijke variabele genoemd. Drukte aap A binnen 20 seconden op de knop, dan kregen hij en zijn buurman geen schok. Drukte hij niet of te laat, dan kregen beide een schok. Het aantal

schokken dat de beide apen uiteindelijk kregen, was voor ieder even groot. Ook deze variabele had de onderzoeker onder controle. Dus twee gelijke aapjes werden in dezelfde omstandigheden geplaatst, waarbij slechts één aspect (de onafhankelijke variabele) anders is. De aapjes verbleven zes uur achtereen op hun stoelen, kregen dan zes uur rust, werden weer teruggeplaatst, enzovoort. De werking van die ene verandering op de apen, hier dus de invloed op de gezondheid, wordt de afhankelijke variabele genoemd. In het experiment werden alle aapjes die de stroomtoevoer konden onderbreken, gejaagd, ziek en ze gingen er zelfs aan dood.

Kader 1.1

Bij experimenteel onderzoek kunnen causale uitspraken worden gedaan, dat wil zeggen dat aangegeven kan worden wat oorzaak en wat gevolg is.

Steekproef

Er is al iets over een steekproef gezegd. Een onderzoeker moet zich in de regel beperken tot een klein deel van de totale doelgroep (de populatie) waarop het onderzoek gericht is. Alle Nederlanders van zes jaar de checklist voorleggen vraagt nogal wat tijd en mankracht. Je moet dus zorgen voor een representatieve vertegenwoordiging van de totale populatie. De meest betrouwbare manier om dat te doen is door potentiële proefpersonen aselekt aan te wijzen. *Aselekt* (ad random) wil zeggen dat elk lid in de totale populatie dezelfde kans heeft om voor het onderzoek aangewezen te worden. Bijvoorbeeld, plaats alle zesjarige kinderen van een klas of van enkele scholen in willekeurige volgorde op een lijst en wijs willekeurig elk derde kind aan.

Wanneer bij een experiment controlegroepen worden gevormd, worden personen eerst op bepaalde kenmerken geselecteerd – *homogeniseren* wordt dat genoemd – waarna iedere persoon met dezelfde kenmerken willekeurig in de experimentele groep of in de controlegroep wordt geplaatst. De controlegroep

is dus vergelijkbaar met de experimentele groep. Er wordt slechts één verschil ingevoerd, en dat is de onafhankelijke variabele. Bij het experiment van Brady hebben we dat al kunnen zien.

Verzamelen van data

Dataverzameling (*datum* = het gegevene) komt neer op het verzamelen van de onderzoeksresultaten. Daar zijn verschillende methoden voor. Zo is er de gewone observatie, waarbij keurig wordt opgeschreven wat een kind in de omgeving kan benoemen en hoe aapjes in het hiervoor genoemde experiment zich gedragen, alsmede hun lichamelijke toestand. Als hulpmiddel kan bij het observeren van kinderen gebruik worden gemaakt van een *checklist* waarop genoemde items worden aangekruist. Een andere manier om gegevens te verzamelen is het *interview*. Vervolgens kan ervoor worden gekozen dat mondeling of schriftelijk af te nemen. Het construeren van een checklist en een interview voor specifiek onderzoek vraagt veel aandacht. De onderzoeker maakt duidelijk hoe hij zijn gegevens verzamelt. Dit noemen we *operationalisatie*, waarbij elke handeling is te volgen. Vaak probeert een onderzoeker een checklist en een interview eerst op een aantal personen uit om te bepalen of hij ermee kan werken (dat heet een *pilotstudy*). Indien nodig worden verbeteringen aangebracht. Een andere, deels overlappende manier om informatie te verzamelen is *participerend observeren*. Daarbij begeeft de onderzoeker, al of niet met een observatie- of vragenlijst, zich onder mensen in een bedrijf of gemeenschap. Hij kan zich anoniem als medewerker opstellen, maar hij kan ook kenbaar maken wat het doel is van zijn aanwezigheid. Omdat zo iemand niet thuis achter zijn bureau of in zijn laboratorium blijft zitten, spreekt men van een *veldstudie*.

Het gebruik van *beoordelingsschalen* komt neer op het toekennen van een getal aan bepaalde gedragskenmerken of ervaringen. Dit kan worden vergeleken met de taak van een jury bij sport-, zang- of danswedstrijden. Het aantal aspecten waarop het jurylid moet letten, behoort vooraf goed omschreven te zijn, alsmede de wijze waarop punten in mindering worden gebracht. Natuurlijk kan de beoordeling op deze manier ook gaan over de opvoeding van kinderen, beheersing van gesprekstechnieken, omgang met agressie, enzovoort. In de psychologie en in de geneeskunde worden in toenemende mate *stress-* en *pijnschalen* gebruikt. Meestal gaat het om tienpuntsschalen, waarop een patiënt tussen de uitersten nul en tien aangeeft hoe sterk zijn beleving is. De patiënt geeft dikwijls aan hierdoor beter begrepen te worden en de overdracht van patiëntinformatie tussen gezondheidsmedewerkers verloopt ook beter.

Het meten van fysiologische en fysieke maten zoals gewicht, bloeddruk, huidvochtigheid en spierspanning zijn in de wetenschap het meest hard. Gebruik van geijkte meetinstrumenten is daarbij vereist.

Psychologische tests worden geconstrueerd met behulp van standaardvragenlijsten en -opdrachten. Aan deze diagnostische middelen worden, wetenschappelijk gezien, hoge eisen gesteld:

- 1 *Standaardisatie*: een strikt uniforme afname met betrekking tot tijd, ruimte, instructies enzovoort.
- 2 *Objectiviteit*: de beoordeling van testuitslag is onafhankelijk van de onderzoeker die deze berekent.
- 3 *Normering*: de individuele score kan worden vergeleken met een referentiegroep.
- 4 *Betrouwbaarheid*: een test-hertest geeft een vergelijkbare uitslag die niet door toevallige schommelingen wordt beïnvloed.
- 5 *Validiteit*: de test meet feitelijk gedrag en heeft voorspellende waarde.

Verwerken van data

Enmaal geobserveerd, geregistreerd en/of gemeten worden de gegevens verwerkt. Dat kunnen zuiver beschrijvingen zijn van de feiten die men aantroft. Op de numerieke gegevens kunnen echter ook statistische bewerkingen toegepast worden, vooral wanneer het gaat om het aantonen van verbanden en causale effecten. In onze voorbeelden ging het om het aantal aangekruiste voorwerpen in huis per kind en het optreden van ziekteverschijnselen bij apen.

Rapportage en evaluatie

Het onderzoeksproces wordt in zijn geheel gedetailleerd beschreven en de uitkomsten zijn overzichtelijk weergegeven (eventueel met statistische bewerkingen). Daarna kunnen conclusies worden getrokken.

In de voorbeelden veroorzaakt aanhoudende stress maag- en darmgezwollen en kunnen kinderen in de regel op zesjarige leeftijd alle dingen in huis benoemen. In deze fase kunnen ook voorstellen worden gedaan voor vervolgonderzoek.

Het toegepast onderzoek dat de sociale wetenschapper meestal verricht, is kwalitatief van aard. We kunnen verschillende typen toegepast onderzoek onderscheiden (Migchelbrink, 1998). Het *inventariserend* of *diagnostisch* onderzoek gaat over de vaststelling van de aard en omvang van problemen waar mensen tegenaan kunnen lopen (bijvoorbeeld de zorg voor het toenemend agressief gedrag bij jongeren of het opvallende personeelsverloop op een afdeling). *Ontwikkelingsonderzoek* richt zich op de aanpak en oplossing van zulke problemen, bijvoorbeeld aan jongeren meer kans bieden op betaald werk of

aan medewerkers meer waardering en verantwoordelijkheid geven, maar vaak zal het advies een pakket van maatregelen omvatten. De *procesevaluatie* gaat om de realisatie (implementatie) van de adviezen (worden de voorstellen wel uitgevoerd zoals ze zijn bedoeld?). *Effect-evaluatie* betreft het onderzoek waarin de uitgevoerde maatregelen op hun werkzaamheid worden getoetst. Hier wordt gekeken naar het resultaat (in dit geval naar de afname van agressie en het aantal vertrekkende medewerkers).

Deze vier onderzoekstypen kunnen in één methodische cyclus stap voor stap worden doorlopen. Evenwel is het mogelijk elk afzonderlijk uit te voeren, afhankelijk van de vraagstelling uit de praktijk.

In de komende hoofdstukken worden talloze onderzoeken en experimenten genoemd. Wanneer je kijkt naar de opzet of uitvoering van deze onderzoeken, krijg je een indruk van de manier waarop men in de psychologie kennis verkrijgt.

Vragen en opdrachten

- 1 Globaal onderscheiden we twee soorten onderzoek: kwalitatief en kwantitatief onderzoek. Mengvormen zijn mogelijk. Onder welke categorie vallen de volgende onderzoeken:
 - behoefteverschillen (paragraaf 5.12; Ten Horn);
 - beïnvloedingsvormen (paragraaf 5.13; Kipnis);
 - dagcyclus van een baby (paragraaf 3.2);
 - slaaponderzoek (paragraaf 2.3; Hauri);
 - gemiddeld geluk in landen (paragraaf 5.15; Veenhoven);
 - psychologische aandachtspunten voor geluk (paragraaf 5.15).
- 2 Een grafoloog beweert aan de hand van iemands handschrift zijn persoonlijkheid te kunnen bepalen. Hoe zou jij een onderzoek opzetten om deze bewering op waarheid te toetsen?
- 3 Eijkman had rond 1900 het vermoeden dat verlammingen bij kippen wel eens zouden kunnen ontstaan, wanneer ze enkel gepelde rijst te eten kregen. Zet een experiment op om deze hypothese te toetsen.

1.8 Deelstudies in de psychologie

De beoefening van de psychologie heeft zich in de ruim honderd jaar van haar bestaan gesplitst in afzonderlijke studiegebieden. Het gehele veld bleek te groot voor grondige studie door enkele onderzoekers. In Leiden werd nog in 1946 één hoogleraar voor psychologie (A.M.J. Chorus) aangesteld. Momenteel zijn

er een tiental in functie met elk een eigen leeropdracht. Wanneer een psycholoog is afgestudeerd, kun je altijd aan hem vragen wat de hoofdrichting of het topvak van zijn studie was. Verschillende hoofdrichtingen zijn:

1 Functieleer

Hier worden de basisfuncties van ons gedrag bestudeerd (onder andere geheugen, waarnemen, taal, denken, leren). De functiepsycholoog kan betrokken zijn bij de analyse van verkeerssituaties, de constructie van bedieningspanelen, de invloed van kleur en licht op waarneming en stemming, en zo meer. Vaak doet hij laboratoriumonderzoek bij mens en dier; deze discipline kent dan ook sterke raakvlakken met de fysiologie (zie hoofdstuk 2).

2 Ontwikkelingspsychologie

Vroeger heette dit onderdeel 'kinderpsychologie'. De ontwikkelingspsycholoog richt zich niet uitsluitend op het kind, maar ook op de rol van de opvoeding en begeleiding van ouders daarbij (zie hoofdstuk 3).

3 Sociale psychologie

Hier wordt de mens bestudeerd in relatie met zijn omgeving (samenleving). Onderwerpen voor de sociaal psycholoog betreffen discriminatie, vandalisme, de invloed van de media, man-vrouwrollen, klassen- en culturele verschillen, enzovoort. Dit deelgebied heeft een groot raakvlak met sociologie (zie hoofdstuk 5).

4 Arbeids- en organisatiepsychologie

Hier specialiseert de psycholoog zich in vraagstukken van instellingen en bedrijven over werkverzuim, arbeidsmotivatie, reorganisatie en zo meer. Vaak is de organisatie- of bedrijfspsycholoog ook betrokken bij personeelsselectie en carrièreplanning (zie hoofdstuk 5).

5 Persoonlijkheidspsychologie

In dit leergebied worden persoonlijkheidstheorieën en de psychologische diagnostiek behandeld. De constructie van tests en de uitvoering van onder meer selectie- en persoonlijkheidsonderzoek zijn de taken van de testpsycholoog (zie hoofdstuk 6).

6 Klinische psychologie

Dit gebied handelt over individuele, relationele en gezinsproblemen. De behandeling is met name gericht op adolescenten en volwassenen. Klinisch psychologen zijn meestal werkzaam in de gezondheidszorg (ambulante instellingen,

algemene en psychiatrische ziekenhuizen en verpleeginrichtingen). Het raakvlak tussen klinische psychologie en psychiatrie is groot (zie hoofdstuk 7).

7 *Onderwijskunde*

Een oudere term hiervoor is 'schoolpsychologie'. Onderwijskunde houdt zich bezig met leerproblemen, doceermethoden, toetsingsonderzoek, enzovoort. Ons land kent veel schooladviesdiensten waar onderwijskundigen werkzaam zijn.

8 *Methoden en technieken*

Dit deelgebied levert de wiskundigen of statistici onder de psychologen. Zij adviseren collega-onderzoekers bij het opzetten van experimenten en leveren computerprogramma's om de gegevens te verwerken.

Genoemde hoofdrichtingen zijn op elke universiteit vertegenwoordigd. Sommige specialismen zijn op slechts één of enkele plaatsen geconcentreerd, zoals sportpsychologie, parapsychologie, geschiedenis van de psychologie, dierpsychologie, gerontopsychologie, neuropsychologie, cultuurpsychologie en godsdienstpsychologie. Het terrein van de psychologie is net zo breed als de gebieden waarop de mens zich beweegt.

Dat psychologie steeds belangrijker wordt in onze samenleving, blijkt wel uit de enorme productie van zelfhulpboeken, artikelen in kranten en tijdschriften en uit allerlei trainingen die worden aangeboden. In opleidingen en werksituaties worden ook steeds meer eisen gesteld om samenwerking te bevorderen. De doelstelling in dit boek is over het hele veld enkele hoofdlijnen te trekken die de mens als individu, groepslid en professional centraal stelt. Basisvoorwaarden van ons gedrag, opvoeding en ontwikkelingsfasen, communicatieleer, de wisselwerking tussen individu en omgeving, motivatie, stresshantering, probleemoplossend vermogen en morele vorming zijn allemaal thema's waar wij in het leven mee te maken krijgen.