

WAAROM
WE DOEN
WAT
WE DOEN

PROF. DR.
EVELINE SCHOLLAERT

DR.
SHANA MERTENS

*Psychologie voor
nieuwsgierige geesten*

OWL PRESS

Inhoud

WOORD VOORAF	9
---------------------	----------

1. HOE PSYCHOLOGIE ONTSTOND	12
1.1 Inleiding	15
1.2 De opkomst van de psychologie: van filosofische vragen tot experimentele wetenschap	16
1.3 De ontwikkeling van de grote psychologische stromingen	21
1.4 Ontstaan van praktische toepassingen	25
1.5 De meest recente ontwikkelingen in het veld	25
1.6 Technologische ontwikkelingen: een nieuwe richting voor psychologie?	30
1.7 Wat hebben we geleerd in dit hoofdstuk?	34

2. HOE ONS BREIN ONS STUURT	37
2.1 Inleiding: ons zenuwstelsel	39
2.2 Hersendelen en hun functies	41
2.3 Zenuwcellen en steuncellen	45
2.4 Plasticiteit en ontwikkeling	47
2.5 Overleving van de vriendelijkste	48
2.6 Synaptische transmissie en psychofarmaca	49
2.7 Koude en warme hersenfuncties	52
2.8 Waken en slapen	55
2.9 Hersenen en taal	58
2.10 Wat hebben we geleerd in dit hoofdstuk?	59

3. HOE WE DE WERELD ZIEN	60
3.1 Inleiding	63
3.2 Van prikkel tot perceptie: hoe onze zintuigen de wereld vormgeven	63
3.3 De zintuigen	71
3.4 Wat hebben we geleerd in dit hoofdstuk?	89

4. HOE WE DENKEN **90**

4.1	Inleiding	93
4.2	De ontwikkeling en evolutie van de cognitieve psychologie	93
4.3	De belangrijkste geheugenmodellen	97
4.4	Fenomenen die ons geheugen een duwtje in de rug geven	102
4.5	Fenomenen die het ons geheugen soms moeilijk maken	110
4.6	Wat hebben we geleerd in dit hoofdstuk?	115

5. HOE WE LEREN **117**

5.1	Inleiding	119
5.2	Klassieke conditionering	119
5.3	Operante conditionering	124
5.4	Sociaal leren	133
5.5	Andere leertheorieën	135
5.6	Wat hebben we geleerd in dit hoofdstuk?	139

6. HOE WE VERSCHILLEN **140**

6.1	Inleiding	143
6.2	Persoonlijkheid	143
6.3	Intelligentie	152
6.4	Psychometrische testkenmerken	159
6.5	Wat hebben we geleerd in dit hoofdstuk?	162

7. HOE MOTIVATIE EN EMOTIES ONS DRIJVEN **165**

7.1	Inleiding	167
7.2	Motivatie	167
7.3	Emotie	177
7.4	Wat hebben we geleerd in dit hoofdstuk?	182

8. HOE ANDEREN ONS BEÏNVLOEDEN **185**

8.1	Inleiding	187
8.2	Sociale cognitie	188
8.3	Groepsgedrag en sociale invloed	199
8.4	Attitudes en gedragsverandering	209
8.5	Wat hebben we geleerd in dit hoofdstuk?	215

WOORDENLIJST **219**

BRONNEN **234**

WOORD VOORAF

Waarom doen we wat we doen? Waarom denken we als we denken, en leren we zoals we leren? Waarom gedragen we ons op manieren die niet altijd even rationeel zijn? Waarom laten we ons zo makkelijk beïnvloeden door anderen? En wat heeft ons brein met dat alles te maken?

Het antwoord op deze vragen kunnen we vinden in de psychologie: een razend interessante wetenschap die de menselijke psyche beter probeert te begrijpen. De mens denkt, leert, zoekt, beslist én verrast voortdurend, en de psychologie krijgt als discipline steeds meer inzicht in hoe al die processen plaatsvinden. Dit boek is dan ook ontstaan vanuit de overtuiging dat iedereen baat heeft bij een beter begrip van menselijk gedrag. We komen namelijk allemaal voortdurend met mensen in contact, of we nu student, professional, ouder... zijn. En vooral: we vergeten soms dat ook wijzelf (maar) mens zijn. En ook daarin kan dit boek je meer inzicht geven.

Met *Waarom we doen wat we doen* willen we een nieuwe, frisse introductie lanceren in de psychologie. Waar andere introductiehandboeken vooral heel lijvig zijn, focussen we in dit boek op de essentie. We gaan voor helderheid en vatten de belangrijkste theorieën en concepten zo compact mogelijk samen. De wetenschap psychologie evolueert bovendien erg snel – het is dan ook een relatief jonge discipline – en daarom nemen we ook de recentste ontwikkelingen mee in ons verhaal. Denk aan de meest recente studies en maatschappelijke veranderingen die vandaag te vinden zijn. Ze zitten allemaal in *Waarom we doen wat we doen*.

Waarom we doen wat we doen is geschreven voor lezers zonder enige voorkennis van psychologie. Je hoeft geen wetenschappelijke achtergrond te hebben, geen jargon te kennen en geen eerdere cursussen gevolgd te hebben. Het boek begint bij de basis en bouwt stap voor stap verder, zodat je op een toegankelijke manier inzicht krijgt in de fundamenten van de psychologie. Het enige dat je nodig hebt, is een gezonde dosis nieuwsgierigheid.

We nemen je mee door de belangrijkste domeinen van de psychologie. We beginnen bij de basis: wat is psychologie eigenlijk, en hoe is ze uitgegroeid tot een volwaardige wetenschap? Wat is de biologische basis van de psychologie? In welke mate bepaalt ons brein mee wat we doen? Vervolgens richten we ons op het cognitieve: wat zijn onze zintuigen en hoe percipiëren we wat via onze zintuigen binnenkomt? Hoe werkt ons geheugen? Kunnen we onderzoek naar onthouden en het geheugen ook zelf toepassen als we iets nieuws willen leren? En als het gaat over leren: wat is conditionering en hoe uit zich dat in ons dagelijks leven? Ook de persoonlijkheidspsychologie komt aan bod: waarom verschillen we zo van onze vrienden? En op welke kenmerken verschillen we dan vooral? Vervolgens duiken we in de wondere wereld van onze emoties en motivatie, want die sturen ons gedrag. Hoe en waarom voelen we emoties, en wanneer voelen we ons gemotiveerd? We gaan ook dieper in op de sociale psychologie, want de mens is een sociaal dier: hoe beïnvloeden groepen wat we doen, waarom maken we zoveel denkfouten, en hoe ontstaan stereotypes en vooroordelen? Misschien zijn we allemaal toch iets minder autonoom dan we denken?

Voor enkele hoofdstukken mochten we rekenen op de waardevolle expertise van gastauteurs. Die willen we graag expliciet bedanken. Hoofdstuk 2 kwam tot stand in samenwerking met prof. dr. Rudi D'Hooge, hoofdstuk 6 werd geschreven in samenwerking met Charlotte

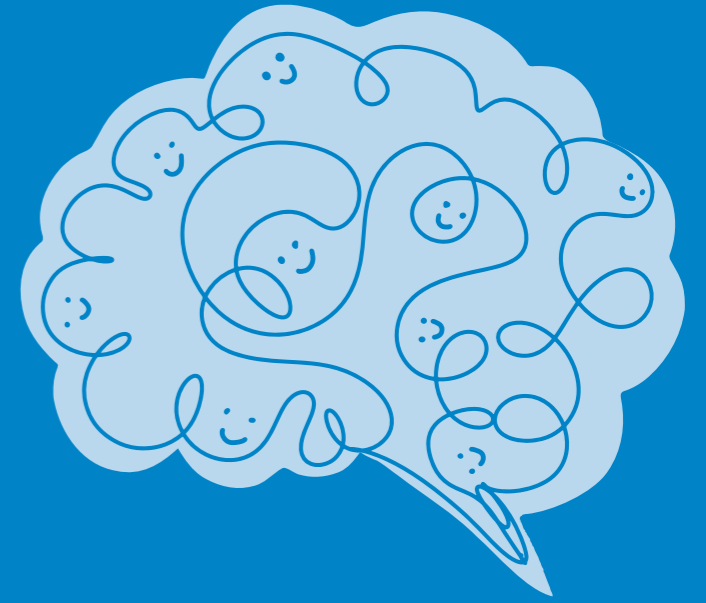
Malengier en hoofdstuk 7 met dr. Sophie Cuinen. Hun inzichten verrijken dit boek en geven de nodige diepgang aan de besproken thema's.

Waarom we doen wat we doen vertelt je dus exact dat: waarom wij mensen doen wat we doen. We kunnen niet alles verklaren – de mens blijft immers complex en onvoorspelbaar – maar we kunnen je wel een stevige basis geven om gedrag beter te kunnen plaatsen, te herkennen en misschien zelfs te beïnvloeden. Weet dat iedere psychologische discipline die we aanraken (zoals neuropsychologie, cognitieve psychologie, sociale psychologie...) uiteraard dieper gaat dan wat we hier kunnen bespreken. Het doel van dit boek is vooral om een brede en wetenschappelijk onderbouwde basis in de psychologie te bieden. Die basis dient als een stevig fundament voor veel andere disciplines waar je in je persoonlijke en professionele leven mee in aanraking komt, waaronder marketing, management en leiderschap, communicatie, economische besluitvorming, onderwijs, beleidsvorming, strategie en organisatieontwikkeling.

We hopen alvast dat het lezen van dit boek je nóg nieuwsgieriger maakt naar de psychologie, naar de mens én naar de wereld rondom ons.

Welkom in de psychologie!

Eveline Schollaert & Shana Mertens



HOE PSYCHOLOGIE ONTSTOND

“PSYCHOLOGY IS THE SCIENCE OF MENTAL LIFE” – WILLIAM JAMES

1.1 Inleiding

We dragen allemaal een onzichtbare binnenwereld met ons mee: gedachten die opkomen zonder dat we erom vragen, gevoelens die ons soms overspoelen, en gedragingen die we niet altijd begrijpen maar toch telkens opnieuw herhalen. De wetenschap die zich bezighoudt met dat mysterieuze terrein is psychologie. Het lijkt misschien voor sommigen iets ‘soft’, een discipline die zich vooral bezighoudt met praten over gevoelens, en die al dan niet het idee van een psycholoog met een ligzetel en papieren zakdoekjes oproept. Maar in werkelijkheid is niets minder waar: psychologie belangt ons allemaal aan, elke dag opnieuw, in onze dagelijkse relaties maar ook in competitieve of zakelijke contexten.

Denk aan een alledaagse situatie: een teamvergadering waarin één dominante collega het gesprek naar zich toetrekt. Niemand spreekt haar tegen, ook al heeft iemand anders een beter idee. Doordat groepsdruk en de vrees om gezichtsverlies te lijden onbewust meespelen. Het resultaat? Een minder goede beslissing. Dat is psychologie in actie. Een ander voorbeeld zijn de financiële markten: wanneer beleggers massaal beginnen te verkopen uit angst, ontstaat paniek en volgt de rest. Niet puur rationeel, maar gestuurd door emotie en sociale beïnvloeding. Zelfs in sport zie je het: een ploegmaat die mentaal breekt na één tegendoelpunt, terwijl een andere net sterker wordt onder druk.

Psychologie gaat dus veel verder dan het begrijpen van emoties. Het gaat over inzicht in menselijk gedrag en helpt heel wat fenomenen te verklaren, zoals: waarom men soms irrationele keuzes maakt, waarom conflicten escaleren, waarom je sommige zaken vergeet... Wie psychologie bestudeert, leert te begrijpen waarom mensen bepaald gedrag stellen (wie we zijn, hoe we reageren, waarom we doen wat doen). Dat biedt een belangrijk strategisch voordeel in je dagelijkse leven en relaties zowel als op je werk en in de maatschappij.

Het is jammer genoeg voor veel mensen een ondoorgrondbare wetenschap die vaak verkeerd wordt begrepen. Sommigen denken aan therapeuten, anderen aan experimenten met ratten of aan psychoanalyse op een sofa. Er is ook veel pseudowetenschap in psychologie. Denk maar aan ‘experimenten’ zoals testjes en vragenlijsten in dagbladen, bijvoorbeeld. Psychologie is evenwel geëvolueerd naar een heel sterke wetenschap en vormt een brug tussen filosofie (denken over ideeën en bewustzijn) en biologie/fysiologie (de werking van de hersenen en het zenuwstelsel).

Als we het gaan definiëren, kunnen we stellen dat **psychologie** de wetenschappelijke studie is van gedrag en denken (mentale processen). Deze definitie wordt door de American Psychological Association – een organisatie die ervoor zorgt dat psychologisch onderzoek betrouwbaar en correct wordt uitgevoerd – als maatstaf genomen. Deze wetenschap onderzoekt hoe mensen (en dieren) denken, voelen en handelen, en hoe deze processen beïnvloed worden door biologische, psychologische en sociale factoren. De definitie benadrukt drie kernaspecten:

1. **Wetenschappelijk**: de psychologie gebruikt systematisch onderzoek en empirische methodes.
2. **Gedrag**: de psychologie bestudeert observeerbare handelingen.
3. **Mentale processen**: de psychologie bestudeert ons denken, waarnemen, emoties, motivatie en geheugen.

Psychologie als discipline is nog verrassend jong. Pas in de late negentiende eeuw begonnen wetenschappers systematisch denken en gedrag te onderzoeken, en werd het dus een echte wetenschap. Daarvoor bleef de menselijke geest voornamelijk het domein van filosofen en theologen. Maar vanaf het moment dat denkers als Wilhelm Wundt, William James en later Sigmund Freud, Ivan Pavlov en vele anderen hun nieuwsgierigheid bundelden met meetbare observatie, ontstond er een nieuwe, fascinerende wetenschap: een zoektocht naar de wetmatigheden van de menselijke ervaring. Sindsdien is de psychologie sterk gegroeid en zijn er veel verschillende stromingen en onderzoeksgebieden ontstaan. Zoals Hermann Ebbinghaus (1908) het mooi samenvatte: "Psychologie heeft een lange voorgeschiedenis, maar een korte wetenschappelijke geschiedenis." Er wordt al duizenden jaren nagedacht over emoties en gedrag, maar psychologie als wetenschappelijke discipline die gebaseerd is op feiten in plaats van speculatie is nog jong.

In dit hoofdstuk gaan we terug naar die oorsprong. We kijken naar de eerste pogingen om de geest te begrijpen, naar de vragen die de grondleggers dreven, en naar de experimenten, inzichten en soms felle discussies die de basis vormden van wat we vandaag kennen als de moderne psychologie.

1.2 De opkomst van de psychologie: van filosofische vragen tot experimentele wetenschap

1.2.1 De vroegste wortels

In de oudheid stelden filosofen als Plato en Aristoteles zich al vragen over de geest. Plato zag kennis vooral als iets dat aangeboren is: leren was volgens hem herinneren wat de ziel al wist. Aristoteles dacht daar anders over en stelde dat kennis ontstaat door ervaring en waarneming. Deze tegenstelling vormt de vroege kern van het debat dat later bekend zou worden als *nature* versus *nurture*. Hier komen we verder nog uitgebreid op terug.

In de zeventiende eeuw kreeg dit debat een nieuwe wending met René Descartes (1641). Hij stelde dat lichaam en geest twee gescheiden substanties zijn: het lichaam werkt als een machine, terwijl de geest denkt en bewust is. Dit idee van **dualisme** had een enorme invloed. Het maakte het mogelijk om het lichaam wetenschappelijk te bestuderen: het liet wetenschappers toe om het lichaam te onderzoeken als een soort mechanisch systeem, zonder dat ze zich hoefden uit te spreken over religieuze of spirituele kwesties rond de ziel. Zo kon de geneeskunde en later ook de biologie zich ontwikkelen. Dat idee creëerde evenwel ook een filosofisch probleem: als lichaam en geest twee aparte 'substanties' zijn, hoe kunnen ze dan met elkaar in wisselwerking treden? Concreet voorbeeld: als je bang bent (mentaal), gaat je hart sneller kloppen (lichamelijk). Als de geest niet fysiek is en het lichaam wel, hoe kan het ene dan invloed uitoefenen op het andere? Dat is het klassieke interactieprobleem van het dualisme, en lag aan de basis van veel discussie. Desalniettemin stimuleerde de visie van Descartes latere onderzoekers om na te denken over waarneming en bewustzijn, een belangrijke stap richting psychologie als wetenschap.



perficie interieure du cerueau, le raporte à chacun des autres membres; & chacun des autres points de la superficie de la glande H à chacun des coltez vers lesquels ces membres peuuent estre tournez: En sorte que les mouuemens de ces membres, & leurs idées, peuuent estre caulez reciproquement l'un par l'autre.

1.2.2 Biologische invloeden en het idee van erfelijkheid

In de negentiende eeuw kwam de mens steeds meer in beeld als een biologisch wezen. Charles Darwin toonde met zijn evolutietheorie aan dat eigenschappen zich ontwikkelen via **natuurlijke selectie**. Dit betekent dat organismen met kenmerken die beter passen bij hun omgeving een grotere kans hebben om te overleven en zich voort te planten, waardoor die gunstige eigenschappen zich verspreiden in de populatie. Het had grote gevolgen voor de psychologie: ook intelligentie en emoties konden een evolutionaire oorsprong hebben.

WAT ZEGT ONDERZOEK?

Evolutiebiologen Peter en Rosemary Grant (2002) zijn beroemd geworden door hun langdurige onderzoek (tientallen jaren) naar darwinvinken op de Galapagoseilanden. Ze ving individuele vogels, merkten ze en namen nauwkeurig hun maten op. Ze richtten zich vooral op snavelgrootte en -vorm, omdat die direct samenhangen met het soort voedsel dat een vink kan eten. Door elk jaar dezelfde populatie te volgen, konden ze precies zien wie overleefde, wie zich voortplantte en hoe eigenschappen van generatie op generatie veranderden.



Een van hun belangrijkste ontdekkingen kwam tijdens periodes van extreme droogte. In zulke jaren waren zachte zaden schaars en bleven vooral harde zaden over. Vinken met grotere en sterkere snavels konden de harde zaden beter kraken en hadden daardoor een grotere overlevingskans. Na zo'n droogte bleek de gemiddelde snavelgrootte in de populatie duidelijk toegenomen te zijn. In nattere jaren gebeurde soms het omgekeerde. Natuurlijke selectie is dus niet iets abstracts of langzaams, maar een proces dat je binnen enkele jaren kunt waarnemen. De Grants toonden aan dat de veranderingen erfelijk zijn: de overlevende vogels kregen nakomelingen met vergelijkbare snaveleigenschappen.

Darwins ideeën inspireerden zijn neef Francis Galton, die zich intens bezighield met individuele verschillen. Galton (1891) geloofde sterk in erfelijkheid en probeerde intelligentie meetbaar te maken. Hij legde daarmee de basis voor het wetenschappelijke debat over *nature versus nurture*: in welke mate worden onze eigenschappen bepaald door genen, en in welke mate door opvoeding en omgeving? Hij was de eerste die (in het kader daarvan) tweelingenonderzoek deed. Hij bestudeerde honderden vragenlijsten die door ouders van tweelingen ingevuld waren, om na te gaan in hoeverre de overeenkomsten en verschillen tussen tweelingen werden beïnvloed door hun levenservaringen. Hij ontwikkelde zelfs de wet van de 'voorouderlijke overerving', die poneert dat genetische eigenschappen in afnemende mate van voorouders worden overgeërfd: de helft komt van de ouders, $\frac{1}{4}$ e van de grootouders, $\frac{1}{8}$ e van overgrootouders...

Ook heel interessant waren Galtons testen omtrent waar precies in het lichaam erfelijkheid zat: hij deed namelijk experimenten met konijnen om te onderzoeken hoe erfelijkheid werkt. Concreet wilde hij nagaan of eigenschappen via het bloed konden worden doorgegeven, zoals sommige wetenschappers toen dachten. Galton voerde daarom bloedtransfusies uit tussen konijnen met verschillende vachtkleuren, bijvoorbeeld tussen witte en donkergekleurde dieren. Daarna liet hij deze konijnen zich voortplanten. Als erfelijke eigenschappen via het bloed zouden worden doorgegeven, dan zou je verwachten dat de jongen een veranderde of gemengde vachtkleur zouden hebben. Dat gebeurde echter niet. De nakomelingen hadden gewoon de vachtkleur die overeenkwam met de erfelijke kenmerken van hun ouders. De bloedtransfusies hadden geen enkele invloed op de kleur van de jongen. Galton concludeerde hieruit dat erfelijkheid niet via het bloed wordt overgedragen. Later werd duidelijk dat erfelijke informatie via geslachtscellen (eicellen en zaadcellen) wordt doorgegeven, en niet via bloed. Deze experimenten waren belangrijk omdat ze hielpen om verkeerde ideeën over erfelijkheid te weerleggen.

Parallel aan deze ontwikkelingen zette men ook de eerste stappen richting hersenonderzoek: men begon verbanden te leggen tussen hersenen en gedrag. De arts Carl Wernicke (1874) ontdekte dat schade aan een specifiek deel van de hersenen leidde tot problemen met taalbegrip. Mensen konden nog spreken, maar het miste betekenis. Dit suggereerde dus dat mentale functies gelokaliseerd zijn in specifieke hersengebieden.

1.2.3 Het ontstaan van de experimentele psychologie

Naast de ontwikkeling van deze biologische inzichten begon men ook mentale processen te onderzoeken. Het officiële begin van de psychologie als wetenschap wordt meestal geplaatst in 1879, toen Wilhelm Wundt een psychologisch laboratorium oprichtte in Leipzig. Daar werden voor het eerst mentale processen systematisch onderzocht met experimentele methodes.

Wundt (1874) gebruikte introspectie, waarbij proefpersonen hun bewuste ervaringen zo nauwkeurig mogelijk moesten beschrijven. Hij probeerde het bewustzijn te analyseren in elementaire onderdelen, een benadering die later bekend werd als het **structuralisme**. Concreet was het dus de bedoeling om te vertellen waar je bewustzijn mee bezig is. Dit door de bewuste ervaring op te delen in kleinere onderdelen. Je kunt het vergelijken met chemie. Zoals een chemicus materie opdeelt in elementen, wilde Wundt het bewustzijn ontleden in zijn kleinste bouwstenen. De proefpersonen moesten heel precies beschrijven wat ze ervaren wanneer ze bijvoorbeeld een lichtflits zagen of een geluid hoorden. Niet "ik zie een appel", maar: "ik zie rood, rondheid, glans". Volgens hem bestaat bewuste ervaring uit drie soorten elementen:

- zintuiglijke gewaarwordingen (wat we zien, horen, voelen),
- gevoelens (aangenaam/onaangenaam, spanning/ontspanning),
- beelden en herinneringen.

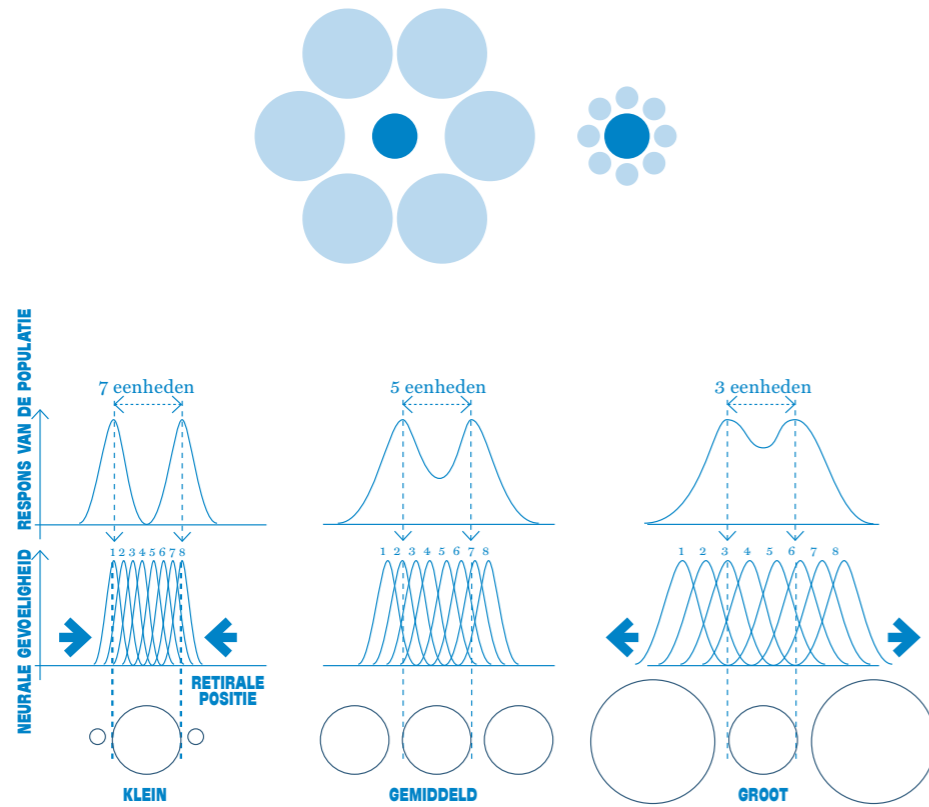
Hoewel deze methode vernieuwend was, bleek ze ook problematisch: proefpersonen rapporteerden verschillende ervaringen bij dezelfde prikkel of ervaring. Verschillende pioniers kregen bovendien discussie over de aanpak. Hoe dan ook was de oprichting van het labo van Wundt aan de universiteit van Leipzig een mijlpaal, aangezien het algemeen beschouwd wordt als het eerste labo voor experimentele psychologie in de wereld.

Een belangrijk persoon in deze periode was de al aangehaalde Hermann Ebbinghaus (1908), die als een van de eersten het geheugen experimenteel onderzocht. We komen hier verderop in het boek nog uitgebreid op terug. Hij leerde zichzelf betekenisloze lettergrepen aan en mat hoe snel hij ze vergat. Zijn beroemde vergeetcurve toonde aan dat vergeten systematisch verloopt. Dit was een doorbraak: zelfs iets abstracts als geheugen bleek meetbaar. Hij vond onder andere dat we na 24 uur al twee derde vergeten zijn van wat we geleerd hebben...

WAT ZEGT ONDERZOEK?

Een interessante beschrijving van Ebbinghaus is de Ebbinghausillusie. Dat is een klassieke optische illusie waarbij onze perceptie van grootte wordt beïnvloed door de context waarin een object wordt weergegeven. Wanneer twee centrale cirkels identiek zijn, lijken ze voor ons toch verschillend qua grootte.





FIGURATIEVE OMVANG / GROOTTE VAN HET AANDACHTSVELD

Bron: Kirsch et al. (2021)

In de studie van Kirsch et al. (2021) wordt de Ebbinghaus-illusie toegelicht aan de hand van neurale activiteit, naargelang de context van de cirkel (zie figuur). In je visuele hersengebieden reageren neuronen niet alleen op de grootte van de centrale cirkel, maar ook op de context eromheen. Grote omliggende cirkels zorgen ervoor dat neuronen de centrale cirkel kleiner coderen. Kleine omliggende cirkels zorgen ervoor dat neuronen de centrale cirkel groter coderen. Je hersenen verwerken grootte relatief in plaats van absoluut.

Dit is vergelijkbaar met dagelijkse fenomenen zoals het lijfje van een spin dat kleiner lijkt door de lange poten eraan, of kleding met horizontale strepen die ons breder doet lijken.

Er gebeurden in de loop van de negentiende eeuw nog andere soorten experimenten en ontwikkelingen, die later onder persoonlijkheidspsychologie, sociale psychologie... zouden gecategoriseerd worden. Die worden verderop besproken. Het eerste experimentele onderzoek in het kader van sociale psychologie bijvoorbeeld wordt meestal toegeschreven aan Norman Triplett, die aantoonde dat de aanwezigheid van anderen prestaties kan beïnvloeden. Hij observeerde vooral wielrenners die snellers fietsten wanneer er anderen bij waren. Dat noemen we sociale facilitatie. In hoofdstuk 8 gaan we dieper in op hoe anderen onze prestaties (negatief) kunnen beïnvloeden.

Begin twintigste eeuw kreeg het vakgebied verder vorm en vervolgens, onder invloed van maatschappelijke gebeurtenissen zoals de wereldoorlogen, groeide de discipline sterk en verschoof de focus naar thema's als conformiteit en groepsgedrag, met belangrijke bijdragen van onderzoekers zoals Kurt Lewin. Na de Tweede Wereldoorlog werd sociale psychologie steeds experimenteler en empirisch onderbouwd, met klassiek onderzoek van onder anderen Solomon Asch en Stanley Milgram.

1.3 De ontwikkeling van de grote psychologische stromingen

Een probleem van het vroegste psychologische onderzoek was dat het vaak introspectief was: psychologen onderzochten hun eigen gedachten en ervaringen. Dit werd als te subjectief gezien. Daarom ontstond de behoefte aan objectievere methodes. Ivan Pavlov (1927) bood hierop een antwoord: met zijn experimenten toonde hij aan dat gedrag aangeleerd kan worden via conditionering.

1.3.1 De studie van waarneembaar gedrag

Dit leidde tot een grote stroming in de psychologie: het **behaviorisme**. Het behaviorisme is een stroming die zich richtte op observeerbaar en meetbaar gedrag, wat het veel objectiever maakt dan de hierboven besproken introspectieve experimenten. Behavioristen vonden dat innerlijke gedachten (onzichtbare mentale processen) niet betrouwbaar te bestuderen waren en concentreerden zich daarom op prikkels en reacties. Ze beoogden om zo de relatie tussen twee elementen te zien: een verband zien tussen de prikkel en de reactie. Volgens behavioristen wordt gedrag voornamelijk gevormd door leren via conditionering: we leren door associaties (klassieke conditionering) of door beloning en straf (operante conditionering). Hierover lees je meer in hoofdstuk 5.

Een invloedrijke (en tegelijk controversiële) studie ten tijde van het behaviorisme was het zogenaamde **Little Albert-experiment**, uitgevoerd in 1920 door John Watson en Rosalie Rayner aan de Johns Hopkins University. Deze studie wordt vaak beschouwd als een empirisch voorbeeld van de ambitie van de behavioristen om emoties te verklaren in termen van observeerbare stimulus-responsrelaties. Het experiment bouwde voort op het werk van Ivan Pavlov, die dus had aangetoond dat reflexmatige reacties (respons) geconditioneerd kunnen worden via associatief leren. Watson wilde deze principes uitbreiden naar menselijke emoties. Hij vroeg zich af of aangeboren angst ook geconditioneerd (en dus aangeleerd) kon

worden. Dit was nog nooit onderzocht. Hij stelde dat psychologie zich moest beperken tot objectief observeerbaar gedrag, in tegenstelling tot introspectieve methodes die kenmerkend waren voor het hierboven beschreven structuralisme. Hiermee positioneerde Watson zich expliciet tegen benaderingen die interne, niet-observeerbare processen centraal stelden.

In het experiment werd een baby van ongeveer negen maanden (Albert) herhaaldelijk blootgesteld aan een witte rat. Aanvankelijk vertoonde het kind geen tekenen van angst. Vervolgens werd de presentatie van de rat systematisch gekoppeld aan een luid, onaangenaam geluid (het slaan op een metalen staaf achter het kind). Na meerdere koppelingen vertoonde Albert duidelijke angstreacties bij het zien van de rat, ook wanneer het geluid niet meer werd aangeboden. Belangrijk is dat de geconditioneerde angst zich generaliseerde naar andere stimuli met vergelijkbare kenmerken (bijvoorbeeld witte, pluizige objecten). Wanneer hij bijvoorbeeld een wit konijntje zag, kreeg hij ook een angstreactie. Watson en Rayner concludeerden hieruit dat emotionele reacties (in dit geval angst) via conditionering kunnen worden aangeleerd.

De studie had een belangrijke historische en symbolische waarde voor de verdere ontwikkeling van het behaviorisme. Ze illustreerde de mogelijkheid om complexe menselijke emoties te herleiden tot leerprincipes die experimenteel manipuleerbaar en observeerbaar zijn. Deze benadering zou later verder worden uitgewerkt in de operante conditionering van Skinner, waarbij gedrag wordt verklaard in termen van bekrachtiging en straf (zie hoofdstuk 5).

Opgelet: vanuit hedendaags perspectief roept het experiment uiteraard aanzienlijke ethische bezwaren op. Er was onder andere geen sprake van geïnformeerde toestemming zoals die vandaag vereist is, en het kind werd niet systematisch gedeconditioneerd. (Dat is een proces waarbij aangeleerde reacties ongedaan gemaakt worden, bijvoorbeeld afgeleerd, zodat deelnemers het experiment verlaten in de toestand waarin ze het gestart zijn.) Deze studie werd dan ook een veelbesproken casus in de ontwikkeling van onderzoeksethiek binnen de psychologie. Daarnaast hebben latere historisch-kritische analyses vragen gesteld bij de methodologische nauwkeurigheid van de oorspronkelijke studies.

1.3.2 Voorbij het waarneembare: de psychoanalytische revolutie

In diezelfde periode ontwikkelde Sigmund Freud (1923) een heel andere benadering dan het behaviorisme: de **psychoanalyse**. Hij richtte zich op het onbewuste, gebaseerd op patiëntobservaties en casestudy's in plaats van laboratoriumexperimenten. Freud vertrok van het idee dat veel van ons gedrag wordt gestuurd door gedachten, verlangens en conflicten waar we ons niet bewust van zijn. Volgens deze visie kunnen ervaringen uit onze kindertijd en verdrongen emoties later invloed hebben op hoe we ons voelen en gedragen, ook al beseffen we dat zelf niet.

Freuds psychoanalytische theorie bood een nieuw perspectief op de menselijke geest door de verkenning van het onbewuste. Hij beschrijft de persoonlijkheid met drie facetten: **het id** (de drift; het id streeft naar onmiddellijke bevrediging), **het ego** (zoekt naar rationele oplossingen en bemiddelt tussen het id, het superego en de realiteit) en **het superego** (normen en geweten, oordeelt wat moreel juist is). Het ego probeert dus de impulsieve wensen van het id te verzoenen met de morele eisen van het superego, rekening houdend met wat in de

werkelijkheid mogelijk en aanvaardbaar is. Concreet voorbeeld: Je ziet een dure jas in de winkel die je eigenlijk niet nodig hebt. **Het id** wil de jas meteen kopen omdat hij mooi is en een goed gevoel geeft, **het superego** zegt dat dit onverstandig is omdat je moet sparen en verantwoord met geld moet omgaan, en **het ego** bemiddelt door bijvoorbeeld te beslissen om te wachten tot de koopjesperiode of eerst je budget te controleren.

Wanneer id, ego en superego zoals hierboven beschreven met elkaar in conflict komen, ontstaat er innerlijke spanning of angst. Het ego probeert deze spanning te verminderen door dus een compromis te zoeken of door afweermechanismen te gebruiken (zoals verdringing). Als dit echter niet lukt, kunnen volgens de psychoanalyse psychische klachten of problematisch gedrag ontstaan. Volgens deze stroming kon men het best de onbewuste conflicten naar het bewustzijn brengen door er bijvoorbeeld over te praten met een therapeut en ze samen te interpreteren, om zo op een rationale manier de klachten te proberen te verbeteren.

TOEPASSING

Stel dat je een gezondere levensstijl hanteren en je loopt langs een bakkerij. Je ziet een grote, verse chocoladetaart in de etalage. Volgens Freud zou ieder facet van je persoonlijkheid iets anders zeggen.

Het id zegt: "Ik wil die taart! Ze ziet er heerlijk uit." Het id volgt namelijk het lustprincipe: directe behoeftebevrediging.

Het superego zegt dan weer: "Dat mag je niet. Je moet discipline hebben. Je hebt beloofd gezond te eten." Het superego vertegenwoordigt immers onze normen, waarden en schuldgevoel.

Het ego probeert te bemiddelen tussen die twee. Bijvoorbeeld: "Oké, ik koop geen hele taart, maar ik neem één klein stukje." Het ego zoekt een realistische oplossing die rekening houdt met zowel verlangen als regels.

De innerlijke spanning die je voelt op dat moment (zoals twijfel, schuldgevoel, verleiding) is volgens de theorie van Sigmund Freud het resultaat van het botsen tussen id, ego en superego.

Freud werd wereldberoemd met zijn theorieën, maar kreeg ook veel tegenkanting. Dit in zijn interne kring van onderzoekers (waar sommigen na een tijd zelfs afstand namen van zijn ideeën) zowel als extern. Freuds werk bleek niet te voldoen aan de normen van de wetenschappelijke methode, wat leidde tot aanzienlijke kritiek binnen de psychologie, met name van academische, experimentele en klinische psychologen die de voorkeur gaven aan *evidencebased* benaderingen.

1.3.3 Ontwikkelingen in de Verenigde Staten: het Functionalisme

In de Verenigde Staten werd een andere focus gehanteerd: Amerikaanse wetenschappers hadden een meer theoretische en filosofische kijk op psychologie. Stanley Hall speelde er een cruciale rol. Hij richtte het eerste psychologisch laboratorium in Amerika op en publiceerde in 1887 de eerste editie van *The American Journal of Psychology*. Hierdoor kreeg de psychologie academische erkenning en een internationaal platform. Hij was geïnspireerd door de evolutietheorie van Darwin en schreef ook een basiswerk over adolescentie, waarin hij de fysieke en mentale ontwikkeling van jongeren toelichtte.

In dezelfde periode situeren we in de Verenigde Staten ook William James, die vaak wordt beschouwd als de vader van de Amerikaanse psychologie. In 1890 publiceerde hij *The Principles of Psychology*, een monumentaal werk waarin hij brak met het structuralisme. James stelde dat bewustzijn niet uit losse elementen bestaat (waar het structuralisme voor stond), maar een continue stroom is, de beroemde *stream of consciousness*. Deze visie vormde de basis van het **functionalisme**, dat zich richtte op de functie van mentale processen (in plaats van de structuur). Het functionalisme vraagt zich af *waarom* die processen bestaan, en hoe ze ons helpen ons aan te passen aan onze omgeving. Hij stelde de biologische basis, de biologische reden voor mentale processen dan ook centraal. James had daardoor veel invloed op psychologen en wetenschappers.

OEFENING

Stel je voor dat je 's avonds alleen door een donkere straat loopt en plots voetstappen achter je hoort. Je hartslag versnelt, je spieren spannen zich op en je aandacht wordt scherper.

Vul in: structuralist of functionalist:

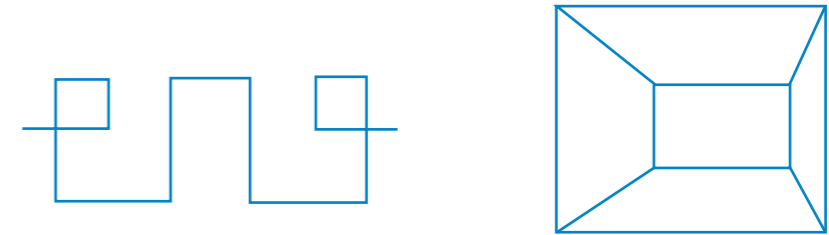
Een zou vragen: uit welke elementen bestaat deze angstervaring?

Een vraagt: wat is het nut van deze angst?



1.4 Ontstaan van praktische toepassingen

Aan het einde van de negentiende eeuw kreeg psychologie ook praktische toepassingen. In Frankrijk werd Alfred Binet in 1894 directeur van een laboratorium voor experimentele psychologie. Zijn focus bestond eruit cognitieve capaciteiten objectief te meten om kinderen te helpen die moeilijkheden ervoeren op school. Hij ontwikkelde heel concreet de eerste intelligentietest om kinderen met leerproblemen te identificeren – niet om hen te labelen, maar om hen beter te helpen (Binet et al, 1904). We kunnen hier dus spreken van een vorm van **psychodiagnostiek**: het zorgvuldig en wetenschappelijk onderbouwd in kaart brengen van iemands psychologisch functioneren om gerichte hulp of advies mogelijk te maken. Bij Binet was dit voornamelijk gericht op het meten van cognitieve vaardigheden.



Tekening die uit het hoofd moet worden nagebootst, na tien seconden bestuderen
Bron: Binet (1904)

1.5 De meest recente ontwikkelingen in het veld

1.5.1 De cognitieve revolutie

We beschreven al heel wat stromingen die elk vanuit een andere invalshoek het bestuderen van de mens benaderen. Eigenlijk werd de psychologie in de eerste helft van de twintigste eeuw gedomineerd door het behaviorisme. Zoals gezegd ging men er in deze stroming van uit dat alleen observeerbaar gedrag wetenschappelijk onderzocht kan worden. Interne mentale processen werden beschouwd als een black box en dus ongeschikt voor wetenschappelijk onderzoek. Hoewel deze benadering succesvol was in het bestuderen van leerprocessen, bleek ze onvoldoende om complexe menselijke gedragingen te verklaren, zoals geheugen en redeneren. Psychologen begonnen zich dus opnieuw af te vragen wat er zich in het hoofd afspeelt tussen de stimulus en respons die in het behaviorisme bestudeerd worden.

In de jaren 1950 en 1960 vond de zogenaamde cognitieve revolutie plaats. De **cognitieve psychologie** deed haar intrede. Wetenschappers uit verschillende disciplines (psychologie, taalkunde, neurowetenschappen, informatica) werkten samen om mentale processen opnieuw centraal te stellen. Een belangrijke metafoer in deze periode was die van de mens

als informatieverwerker, vergelijkbaar met een computer. Informatie wordt opgenomen (input), verwerkt, opgeslagen en opnieuw gebruikt (output). Deze metafoer maakte het mogelijk om mentale processen systematisch en experimenteel te onderzoeken. Concreet focust cognitieve psychologie op het onderzoeken hoe mensen informatie verwerken: hoe we waarnemen, denken, onthouden...

Vanaf het einde van de twintigste eeuw werd de cognitieve psychologie steeds meer verbonden met hersenonderzoek. Met behulp van technieken zoals fMRI en EEG kon men nagaan welke hersengebieden actief zijn bij specifieke cognitieve taken. Dit betekende het ontstaan van de cognitieve neurowetenschap, ook **biologische psychologie** genoemd. De centrale vraag daarbij is: hoe beïnvloeden biologische processen ons gedrag en denken? De biologische psychologie verbindt dus hersenfuncties met psychologische verschijnselen.

WAT ZEGT ONDERZOEK?

Cognitieve psychologie focust op de mens als informatieverwerker (aandacht, geheugen). Een specifiek voorbeeld uit de historiek van de cognitieve psychologie zijn de vroegere studies van Gordon Bower (1987). Hij onderzocht de impact van emoties op ons geheugen. Hij liet mensen bijvoorbeeld lijsten van woorden studeren terwijl ze in verschillende gemoedstoestanden waren (blij, verdrietig...). Nadien moesten ze zich deze lijsten proberen herinneren. Hij merkte dat wanneer je iets hebt geleerd terwijl je ongelukkig was, het ook makkelijker is om je dat te herinneren als je je weer ongelukkig voelt. Het is dus meer evident om herinneringen op te roepen als je in dezelfde mood bent. Wanneer we bijvoorbeeld een leuke vakantie hadden, zullen we er meer leuke herinneringen aan kunnen ophalen wanneer we in een blijde gemoedstoestand zijn. Negatieve herinneringen over de reis zullen we eerder vergeten, of we zullen ze ons er herinneren wanneer we in een negatieve stemming verkeren.



1.5.2 Positieve oriëntatie van de psychologie: Focus op groei en betekenis

Naast de cognitieve psychologie was ook de **humanistische psychologie** een reactie op het behaviorisme. De stroming ontstond in de jaren 1940 en 1950 en stelt de mens centraal als een creatief, betekeniszoekend wezen. Een bekende grondlegger hiervan is Abraham Maslow (1943). Hij stond letterlijk aan de wieg van deze stroming, ook al was hij eigenlijk opgeleid als behaviorist. Toen hij bij de geboorte van zijn eerste kind aan de wieg stond, vond hij het onvoorstelbaar dat de mens slechts zou kunnen worden begrepen als een organisme dat niet verschilt van de dieren waarmee hij in zijn laboratorium werkte (als behaviorist dus). Deze ervaring bracht hem ertoe op zoek te gaan naar een alternatieve benadering van de mens, weg van het behaviorisme.

Er wordt verondersteld dat Maslow zijn collega-psychologen oproep om zich te verenigen en gezamenlijk te werken aan de ontwikkeling van een nieuwe psychologische stroming, het humanistische perspectief. In vergelijking met andere psychologische benaderingen is de humanistische psychologie vaak meer filosofisch van aard, met een sterke nadruk op mensbeeld en betekenisgeving. Kernbegrippen binnen deze tak van de psychologie zijn bijvoorbeeld zelfactualisatie en verantwoordelijkheid. Zelfactualisatie staat voor de aangeboren drang om het eigen volledige potentieel te ontwikkelen en creatief te zijn. Verantwoordelijkheid betekent dat mensen in staat zijn om keuzes te maken en verantwoordelijk zijn voor hun eigen leven. De humanistische psychologie richt zich dus op de mogelijkheden van mensen om te groeien en betekenis te vinden in hun leven. Ze legt de nadruk op positieve eigenschappen, in plaats van op ziekte of stoornissen.

Later ontstond de **positieve psychologie**. Deze stroming, ontwikkeld door Martin Seligman (2002), richt zich op de wetenschappelijke studie van wat mensen helpt om goed te functioneren. In tegenstelling tot vorige stromingen, zoals de psychoanalyse, die vooral focuste op stoornissen en problemen, benadrukt de positieve psychologie het belang van persoonlijke sterktes en veerkracht. Seligman stelde dat psychologisch onderzoek niet alleen moet beantwoorden waarom mensen vastlopen, maar ook hoe ze kunnen floreren. Een centraal uitgangspunt binnen de positieve psychologie is dat welzijn actief kan worden bevorderd. Dit wordt samengevat in het PERMA-model (Seligman, 2018), dat vijf fundamentele componenten van welzijn beschrijft: positieve emoties, betrokkenheid, positieve relaties, zingeving en prestaties. Volgens Seligman dragen deze elementen samen bij aan duurzaam psychologisch welbevinden en optimaal functioneren, op individueel zowel als op organisatorisch niveau.

