



Samenvatting Psychologie de Essentie Colleges, Hoofdstuk 1-8

Algemene psychologie (Fontys)

Hoofdstuk 1: Geest, gedrag en wetenschap

Kernvraag 1.1 Wat is psychologie en wat is het niet?

Alle psychologen houden zich bezig met aspecten van gedrag en geestelijke processen. In tegenstelling tot de pseudowetenschappen, eist de wetenschappelijke psychologie stevig bewijs als onderbouwing van beweringen.

Binnen de psychologie zijn er 3 brede takken:

- Experimentele psychologen → Doen onderzoek en geven onderwijs
- Toegepast psychologen → werkzaam in onderwijs, klinische psychologie, counseling
- Docent psychologie → Geven les in psychologie

Groot verschil psychologie en psychiatrie is dat psychiatrie medisch is en zich bezig houdt met stoornissen.

In de media is veel wat op psychologie lijkt in feite pseudopsychologie. Om onderscheid te kunnen maken tussen deze twee is het nodig om kritische denkvaardigheden te ontwikkelen. Hiervoor heb je 6 vragen die je altijd zou moeten stellen als je met nieuwe beweringen wordt geconfronteerd waarvan wordt beweerd dat ze een wetenschappelijke basis hebben:

- Wat/ wie is de bron?
- Is de bewering redelijk of extreem?
- Wat is het bewijsmateriaal?
- Kan de conclusie door bias (denkfout) zijn beïnvloed?
- Worden veelvoorkomende denkfouten vermeden?
- Zijn voor het oplossen van het probleem verschillende invalshoeken nodig?

Kernvraag 1.2 wat zijn de 6 belangrijkste perspectieven van de psychologie?

Psychologie wordt verdeelt in hoofdstromingen/perspectieven: Een psychologische stroming is een manier om naar gedachten, gevoelens en gedrag te kijken van mensen. Een stroming is als een bril, je ziet per bril anders.

- Biologisch perspectief
- Cognitief perspectief
- Behavioristisch perspectief
- Whole person (psychodynamisch, humanistisch, karaktertrekken en temperament)
- Ontwikkelingsperspectief
- Socioculturele perspectief

Biologische psychologie → genen, DNA, hormonen zijn bepalend voor gedrag

Deze richting heeft zich ontwikkelt in 2 wetenschappen:

- Neurowetenschap
- Evolutionaire psychologie

Cognitieve psychologie → bestudeert leren, denken, gevoelens etc.

Cognitief betekent : Geestelijke activiteit zoals gewaarwording, perceptie, leren, denken en geheugen.
Perceptie = perceptuele fase (eigenlijke waarneming en interpretatie, hoe nemen we dingen waar)

Behaviorisme → gedrag kun je leren en afleren door te belonen of te bestraffen (conditionering).
Stimulus creëert een reactie. ALLEEN GEDRAG

Perspectieven vanuit de gehele persoon / whole person →

- **Psychodynamische psychologie** → je gedrag wordt bepaald door onbewuste processen (ervaringen uit je kindertijd/jeugd) Mens heeft bepaalde driften van nature. Sigmund Freud.
Psycho analyse → Kijken wat er in je onderbewuste plaats vindt.
- **Humanistische Psychologie** → Nadruk op positieve menselijke groei. Maslow
- **Psychologie van karaktertrekken en temperament** → Vanaf je geboorte, iedereen anders.
Iedereen heeft eigen kenmerken en eigenschappen.

Ontwikkelingsperspectief → Omgeving en biologie zijn bepalend voor je gedrag. Richt de aandacht op geestelijke en gedragsmatige veranderingen die voorspelbaar gedurende het gehele leven plaatsvinden. Zulke veranderingen zijn het gevolg van interactie tussen nature en nurture

Sociale (culturele) psychologie → omgeving is bepalend voor gedrag. (mens en cultuur)

De moderne psychologie is de laatste decennia snel veranderd, doordat de biologische, cognitieve en ontwikkelingsperspectieven de overhand hebben gekregen. Tegelijkertijd werken aanhangers van verschillende perspectieven samen. Een andere grote verandering is het steeds verder toenemende aantal vrouwen en minder slimme mensen in de psychologie. Je kunt op allerlei opleidingsniveaus een loopbaan in de psychologie volgen maar als je officieel psycholoog wilt worden heb je wel je master erin nodig. Mensen zonder deze titel werken in allerlei toegepaste specialismen als assistent, docent en counselor.

Kernvraag 1.3 Hoe vergaren psychologen nieuwe kennis?

Psychologie onderscheidt zich van pseudowetenschappen doordat psychologen de wetenschappelijke methode gebruiken om hun ideeën empirisch (op basis van waarnemingen en gebeurtenissen) en op de grond van eigen observaties toetsen. De wetenschap baseert zich op toetsbare theorieën en hypothesen. Er bestaan verschillende soorten psychologisch onderzoek die allemaal op deze wetenschappelijke methode gebaseerd zijn waaronder experimenten, correlatieonderzoek en gevalstudie. Ze verschillen in mate van controle die de onderzoeker heeft over de condities die hij onderzoekt. Wetenschappers kunnen slachtoffer worden van expectancy bias. Ze kunnen vertekenen in hun onderzoek controleren door gebruik te maken van dubbelblind onderzoek. Psychologen moeten zich houden aan de beroepscode die is opgesteld door het Nederlands instituut van psychologen waarin staat dat proefpersonen op een humane wijze behandeld moeten worden. Maar er zijn altijd discussies over onderzoeken op de rand van het toelaatbare.

Hoofdstuk 2: Sensatie en perceptie

Kernvraag 2.1: Hoe verandert stimulatie in sensatie?

De meest belangrijke stap in het ontstaansproces van een sensatie is de omzetting (transductie) van een fysieke stimulus in neurale impulsen, die via de sensorische banen naar het juiste deel van de hersenen worden geleid voor verdere verwerking.

Waarnemingsdrempels:

- Absolute drempel (iets moet sterk genoeg zijn om waarneming te ontvangen)
- Juist waarneembare verschil (JWV) → verschildrempel (wanneer is er een verschil)
- Wet van Weber (Hoe groter de stimulus, hoe groter het verschil moet zijn voordat er een jwv is)
- Signaaldetectietheorie, bepalende factoren waarneming:
 - o Stimulus
 - o Achtergrond
 - o Detector

Sensorische adaptie: aanpassing bij langdurige prikkeling. Stimulatie blijft continu en je past je aan.

Zee is koud → na 5 min niet meer → iemand begint erover, zee voelt weer koud.

We zouden onze zintuigen moeten beschouwen als veranderingsdetectoren omdat ze gewend raken aan prikkels die niet veranderen. Daardoor worden we ons steeds minder bewust van constante stimuli die ons geen nieuwe informatie geven.

Stimulatie → beelden vallen op je oog

Transductie → je oog zet het beeld van de vlinder om in hersenentaal

Sensatie → Hersenen kennen eigenschappen toe aan beeld

Perceptie → de hersenen herkennen het totaalplaatje

Zintuigen hebben receptoren die gevoelig zijn voor een bepaalde vorm van energie:

- Fysische stimulatie omzetten in neurale impulsen
- Gevoeliger voor verandering dan voor constante stimuli
- Onderscheiden zich door soort stimuli en gespecialiseerde verwerkingsgebieden in de hersenen

Gezichtsvermogen:

- We kijken met onze ogen, maar we zien met onze hersenen. Zonder hersenen weet je niet wat er voor je ogen gebeurt.
- Verwerking lichtgolven in visuele context → gaat niet altijd zonder problemen. Als de receptoren lang werken, worden ze moe. Daardoor kun je andere dingen waarnemen dan dat er daadwerkelijk is.

Kernvraag 2.2 Wat is de relatie tussen perceptie en sensatie?

Psychologen definiëren perceptie als het stadium waarin betekenis wordt toegekend aan een sensatie. De toekenning van betekenis berust op stimulusaanwijzingen via het proces van Bottom up en top down verwerkingen in de hersenen.

- Top down:
 - o In onze hersenen zoeken we naar datgene overeenkomt met wat er binnenkomt via onze zintuigen. Dit doen we als we al enige kennis hebben.
- Bottom up
 - o Alle informatie van onze zintuigen ordenen we, geven we een naam en stoppen we in onze hersenen. Dit doen we als we iets nieuws leren of als we zeker willen zijn van onze zaak.

Het blijft onduidelijk hoe onze hersenen in staat zijn om de output van zoveel zintuigen te combineren tot een enkel percept. Het binding probleem.

Illusies

- Fouten in proces van sensatie
- Fouten in proces van perceptie

Illusies laten zien dat perceptie niet altijd een kloppende presentatie van de buitenwereld geeft.

Perceptuele blindheid en veranderingsblindheid tonen aan dat we sommige gebeurtenissen niet opmerken die vlak voor onze neus plaatsvinden, vooral als ze onverwachts optreden en we onze aandacht er niet op hebben gericht.

- Perceptuele blindheid → je merkt iets niet op omdat de aandacht op iets anders hebt
- Veranderingsblindheid → missen dat iemand een nieuwe bril hebben

Perceptie is wel verklaard door theorieën die verschillen in de nadruk op de rol van aangeboren processen in de hersenen enerzijds en op de rol van leren anderzijds. Nature – nurture.

Bij de gestaltheorie ligt de nadruk bij nature die ons helpen stimuleren tot betekenisvolle patronen te organiseren.

Rol van aangeboren waarnemingspatronen (gestalten)

- Figuur en (achter)grond
- Subjectieve contouren en sluiting (beelden die niet compleet zijn maken we sluitend)
- Gelijkenis
- Dichtbijheid
- Continuering
- Minimumprincipe van perceptie = wet van Pragnanz

Perceptuele beoordeling door:

- Kenmerkdetectors (bijv. voor gezichten)
- Bottom-up = stimulus gestuurde verwerking. Wat we waarnemen, nemen we waar op basis van de kenmerken van de stimulus.
- Top down = conceptueel gestuurde verwerking (door te zeggen wat je waarneemt, gaan je hersenen anders waarnemen)

- Perceptuele constantie (voor kleur, grootte, vorm en plaats)

Doel perceptie = accurate grip op de wereld

De theorie van concluderen door te leren wijst erop dat perceptie wordt beïnvloed door ervaring bijvoorbeeld door context, perceptuele predispositie en cultuur.

Ondanks alles wat we weten over gewaarwording en perceptie, accepteren veel mensen de gegevens van hun zintuigen zonder enige kritiek. Hierdoor krijgen goochelaars, politici en reclamemakers de ruimte om onze percepties en uiteindelijk ons gedrag te kunnen manipuleren.

Rol van leerprocessen (Helmholtz)

- Context en verwachtingen (je verwacht iets recht op, op de kop zie je minder goed en kan je niet goed bepalen wat je ziet)
- Perceptuele predispositie – voorbereiding op de waarneming (inspelen op wat iemand waarneemt.)
- Cultuur

Hoofdstuk 3: Leren

Leren leidt tot blijvende veranderingen in gedrag of mentale processen, wat ons een voordeel geeft boven organismen die meer afhankelijk zijn van reflexen en instincten. Sommige vormen van leren, zoals habituatie (wennen aan), zijn tamelijk eenvoudig, terwijl andere zoals klassieke conditionering, operante conditionering en cognitief leren, complexer zijn.

Kernvraag 3.1 Hoe verklaart de klassieke conditionering leren?

Het eerste onderzoek naar leren concentreerde zich op klassieke conditionering en begon met Ivan Pavlovs ontdekking dat geconditioneerde stimuli (nadat ze gecombineerd waren met ongeconditioneerde stimuli) reflexieve responsen oproepen. Verwerving hiervan is het 1e leer stadium in de klassieke conditionering waarin de geconditioneerde stimulus steeds vaker de geconditioneerde respons oproept.

In zijn experimenten met honden liet hij zien hoe geconditioneerde responsen konden worden aangeleerd, uitgedoofd of spontaan hersteld.

- Uitdoving (extinctie) → Proces waarbij een aangeleerde respons verdwijnt door de afwezigheid of afname van bekrachtiging
- Spontaan herstel → Het terugkeren van een uitgedoofde geconditioneerde respons na een rustperiode

Hij demonstreerde ook stimulusgeneralisatie en stimulusdiscriminatie.

- (Stimulus)Generalisatie → De uitbreiding van een aangeleerde respons naar stimuli die lijken op de geconditioneerde stimulus (herder – teckel)
- Selectief leren/ stimulusdiscriminatie → Het leren van een nieuwe respons op een stimulus, maar niet op stimuli die erop lijken (geluid hoog – laag)

Met het beroemde experiment met zijn hond 'kleine Albert' breidde John Watson, Pavlovs werk uit naar het leren van de mens. Recentere onderzoeken, onder meer naar smaakaversies, doen echter vermoeden dat klassieke conditionering geen simpel stimulus respons proces is. In grote lijnen kun je zeggen dat klassieke conditionering van invloed is op elementaire, op overleving gerichte responsen, inclusief emoties en smaakaversies.

Kernvraag 3.2 Hoe leren we nieuw gedrag door operante conditionering?

Een meer actieve vorm van leren, de genoemde operante conditionering, werd voor het eerst door Edward Thorndike onderzocht. Op basis van zijn onderzoek naar leren via trial-and-error stelde hij de wet van effect op.

B.F. Skinner zette het onderzoek naar wat tegenwoordig operante conditionering wordt genoemd voort, en vond een verklaring voor het feit dat responsen worden beïnvloed door hun consequenties. Hij onderzocht positieve en negatieve bekrachtiging (leidt tot een toename van een kans dat een respons zich herhaalt) straf en een operante vorm van extinctie (uitdoving). De kracht van operante conditionering heeft te maken met het produceren van nieuwe responsen. Hiertoe onderzochten Skinner en anderen continue bekrachtiging, evenals verschillende schema's met intermitterende bekrachtiging waaronder programma's met FR, VR, FI en VI.

Wat bestraffing betreft, is uit onderzoek gebleken dat dit moeilijker is toe te passen dan beloning, omdat bestraffing verschillende ongewenste bijwerkingen heeft.

Er zijn echter alternatieven, waaronder operante extinctie en beloning van alternatieve reacties, toepassing van het premack-principe, en shaping van nieuw gedragingen. Deze technieken hebben praktische toepassing gevonden bij het reguleren van gedrag en bij gedragstherapie voor het behandelen van angsten en fobieën.

Negatieve straf: een positieve stimulus wordt verwijderd (kind luistert niet -> PlayStation wordt afgepakt)

Positieve straf: aversieve stimulus wordt “toegediend” (bij een hete pan aanraken, wordt je “gestraft” -> pijn aan je hand, dus dan doe je het niet nog een keer)

Kernvraag 3.3 Hoe verklaart cognitieve psychologie leren?

Het idee dat leren meer is dan een proces waarbij stimuli en responsen aan elkaar gekoppeld worden, wordt door talloze onderzoeken ondersteund. Leren heeft ook een cognitieve component. Dat blijkt onder meer uit Köhlers onderzoek naar inzichtelijk leren.

Tolmans onderzoek naar cognitieve plattegronden bij ratten.

Bandura's onderzoek naar sociaal leren en imitatie bij mensen. In het bijzonder het effect van het observeren van agressieve voorbeelden.

Dit heeft tot veel onderzoeken over geweld in de media geleid en tot toepassingen voor het oplossen van sociale problemen. Bij al dit cognitieve onderzoek is aangetoond dat leren niet noodzakelijkerwijs gepaard gaat met veranderingen van het gedrag en dat er ook geen beloning nodig is. In de afgelopen drie decennia hebben cognitieve onderzoekers gewerkt aan een herinterpretatie van behavioristisch leren in cognitieve termen, met name van operante en klassieke conditionering. Ook wordt tegenwoordig onderzoek gedaan naar de neurale basis van leerprocessen. Cognitief leren is een herinneringsproces: Coderen, elaboratie (betekenis geven aan informatie), opslaan, terugvinden en terughalen.

Hoofdstuk 4: Geheugen

Kernvraag 4.1 Wat is het geheugen?

Het geheugen van de mens bestaat, zoals elk geheugensysteem, uit drie belangrijke processen:

- Coderen
- Opslaan
- Terughalen

Hoewel veel mensen geloven dat het geheugen gebeurtenissen volledig en nauwkeurig vastlegt, zien cognitief psychologen het menselijk geheugen als een informatieverwerkingssysteem dat informatie interpreteert, vertekent en reconstrueert.

Kernvraag 4.2 Hoe vormen we herinneringen?

Het geheugensysteem bestaat uit drie aparte stadia:

- Sensorisch geheugen
- Werkgeheugen/ kortetermijngeheugen (KTM)
- Langetermijngeheugen (LTM)

Sensorisch geheugen:

Houdt 12 tot 16 visuele items ongeveer een kwart tot 2 seconden vast, en maakt gebruik van de sensorische zenuwbanden. Een apart sensorisch register voor elk zingtuig houdt informatie net lang genoeg vast om de belangrijke punten eruit te halen voor verdere verwerking.

Werkgeheugen:

Oftewel kortetermijngeheugen (KTM) heeft een geringe capaciteit. Het haalt informatie uit het sensorisch geheugen en het langetermijngeheugen en bewerkt dit bewust. We kunnen met de beperkte duur en capaciteit omgaan door chunking (ophakken van info in kleine stukken) en herhaling.

Langetermijngeheugen:

LTM afgekort, heeft onbeperkte opslagcapaciteit van onbeperkte duur. Het bestaat uit 2 belangrijke onderdelen:

- Declaratief geheugen → voor feiten en gebeurtenissen
 - Episodisch → persoonlijke ervaringen en gebeurtenissen - 'dagboek'
 - Semantisch · Feitelijk, niet persoonlijk, encyclopedie
- Procedureel geheugen → voor perceptuele en motorische vaardigheden

Kernvraag 4.3 Hoe halen we herinneringen terug?

Informatie wordt opgeborgen als impliciete(onbewust) of expliciete(bewust) herinnering. Het succes van een zoektocht in het geheugen is gedeeltelijk afhankelijk van de herinneringscues.

Impliciete herinneringen kunnen geprikkeld worden door priming. Dat is het beïnvloeden van.

Expliciete herinneringen kun je oproepen door ophalen of door herkenning, hoewel het voor sommige taken nodig is de essentie te onthouden in plaats van de exacte details. De nauwkeurigheid van een herinnering is afhankelijk van de manier waarop de informatie gecodeerd is en van stemmingen. Er is betrekkelijk weinig bekend over de omstandigheden die nodig zijn voor een succesvol prospectief geheugen. Prospectief is vooraf iets bedenken dat je in de toekomst een taak of actie moet gaan denken. Als er weinig overeenkomst is tussen de herinneringscues en de codering, is het mogelijk dat we met het puntje-van-de-tong-fenomeen (TOT) te maken krijgen.

Kernvraag 4.4 Waarom laat ons geheugen ons soms in de steek?

Missers van het geheugen hebben betrekking op de zeven zonden van het geheugen. De eerste drie daarvan zorgen dat we zonder het te willen dingen vergeten. (vluchtigheid, verstrooidheid, blokkades) Naast vergeten kan ons geheugen een misser begaan als herinneringen vervormd zijn door foutieve attributie, suggestibiliteit en bias. De laatste zonde, persistentie, treedt op als ongewenste herinneringen in het geheugen blijven hangen terwijl we ze graag kwijt willen. Sommige van deze problemen kun je overwinnen met behulp van mnemonieken zoals de methode van Loci, kapstokwoorden en andere associatieve methoden. Het leren van concepten vraagt echter om speciale strategieën die erop zijn toegerust om de essentie van de leerstof te doorgronden en te onthouden, en de twee zonden van vluchtigheid en blokkeren te vermijden: de geheel-lerende methode en gespreid lezen.

- Vluchtigheid – herinnering vervaagt als je hem niet meer toe hoeft te passen
- Verstrooidheid – Als de aandacht verslapt
- Blokkering – kan je herinnering niet oproepen
- Foutieve attributie – wanneer je een verkeerde koppeling maakt tussen informatie
- Suggestibiliteit – plant ergens een idee → Je kan een verkeerde herinnering maken
- Bias van zelfconsistentie - Wij geloven harder in onszelf dan in anderen. Bias is fout
- Persistentie – ongewenste herinneringen blijven hangen terwijl je kwijt wilt.

Hoofdstuk 5: Denken en intelligentie

Kernvraag 5.1 Wat zijn de bouwstenen van denken?

Denken is een mentaal proces waarbij nieuwe mentale representaties worden gevormd door veranderingen aan te brengen in de beschikbare informatie die afkomstig is uit verschillende bronnen, waaronder de zintuigen, emoties en geheugen. De bouwstenen van denken worden natuurlijke en artificiële concepten genoemd: het zijn categorieën van voorwerpen of ideeën die een of meer kenmerken gemeenschappelijk hebben. Concepten zijn vaak hiërarchisch georganiseerd, oplopend van algemeen tot specifiek en de manier waarop ze worden geordend varieert tussen culturen. Andere psychische structuren die het denken sturen zijn schema's, scripts en visuele beelden zoals cognitieve plattegronden. Neurowetenschappers gebruiken brain imaging (beeldvormingstechnieken) om te leren over de verbanden tussen denkprocessen en de hersenen, in het bijzonder de frontaalkwabben. Andere wetenschappers hebben de nadruk gelegd op de rol van emoties bij denken, in het bijzonder bij intuïtie. Schema's en scripts zijn bijzonder belangrijk bij het begrijpen van denken omdat ze mentale structuren zijn die concepten organiseren, ons helpen bij het geven van betekenis aan nieuwe informatie en gebeurtenissen. Onze schema's en scripts worden beïnvloed door de cultuur.

Kernvraag 5.2 Over welke vaardigheden beschikken goede denkers?

Twee van de belangrijkste vaardigheden waarover een goede denker moet beschikken zijn het vermogen om een probleem te definiëren en het vermogen om een probleemoplossingsstrategie te selecteren. Deze strategieën worden algoritmen en heuristieken genoemd. De meest bruikbare heuristieken bij het oplossen van een complex probleem zijn terugwerken, naar analogieën zoeken en een groot probleem opdelen in kleinere deelproblemen. Veelvoorkomende hindernissen bij het oplossen van problemen zijn een mental set, functionele gefixeerdheid en zelfopgelegde beperkingen. Je vermogen om te oordelen of te beslissen, kan vertroebeld worden door een verkeerd gekozen heuristiek of door bias. Veelvoorkomende soorten bias zijn onder meer confirmation bias, hindsight bias, anchoring bias en representativeness bias. Besluitvorming kan ook worden beïnvloed door factoren buiten iemand om, zoals de tirannie van de keuze. Over het algemeen zijn goede beslissers mensen die goed gebruikmaken van kritische denkvaardigheden. Mensen die creatieve genieën worden genoemd, zijn supergemotiveerde experts die dikwijls over bepaalde persoonlijkheidstrekken zoals onafhankelijkheid en een voorkeur voor complexiteit beschikken. De denkprocessen waarvan ze gebruikmaken lijken echter heel gewoon te zijn.

Kernvraag 5.3 Wat zijn de bouwstenen van intelligentie?

Een van de eerste psychometrische theorieën over de intelligentie was afkomstig van Spearman. Zijn analyse benadrukt een enkele, algemene factor die hij de g-factor noemde. Cattell maakte een onderverdeling in twee bouwstenen: Vloeibare en gekristalliseerde intelligentie. Moderne cognitief psychologen zien intelligentie ook als een combinatie van vaardigheden. Gardner en Sternberg waren de eersten die intelligentie breder opvatten dan de prestaties op schoolgerelateerde opdrachten. Sternbergs triarchische theorie stelt een analytische (logische), experimentele en praktische intelligentie voor. Gardners theorie van meervoudige intelligentie stelt acht vormen van intelligentie voor. Ondertussen wijzen crosscultureel psychologen erop dat intelligentie in verschillende culturen op verschillende wijze wordt gedefinieerd. Als er grote nadruk wordt gelegd op psychologische tests, is het gevaar groot dat testresultaten uitgroeien tot een soort stempel, dat het gedrag van mensen door selffulfilling prophecy beïnvloedt.

Hoofdstuk 6 Motivatie en emotie

Kernvraag 6.1 Wat motiveert ons?

Het concept motivatie verwijst naar interne processen die gedrag selecteren en sturen om een bepaald doel te bereiken. Motivatie helpt ook gedrag uit te leggen dat niet alleen op grond van omstandigheden kan worden verklaard. Psychologen vinden het nuttig om onderscheid te maken tussen intrinsieke motivatie (vanuit jezelf) en extrinsieke motivatie (buitenaf).

David McClelland was pionier op het gebied van de prestatiedrang (n Ach), een motief dat belangrijk is voor A&O-psychologen, die motivatie en voldoening op het gebied van werk bestuderen.

Prestatiedrang hangt ook samen met studiesucces en andere resultaten in het leven, maar volgens McClelland zijn de behoeften aan macht en affiliatie net zo belangrijk als n Ach. Uit crosscultureel onderzoek blijkt dat de intensiteit van de behoefte aan prestaties per maatschappij verschilt, afhankelijk van hun oriëntatie op individualisme of collectivisme. Psychologen hebben ontdekt dat extrinsieke beloningen de motivatie voor intrinsiek lonende taken teniet kunnen doen door overrechtvaardiging. Dat is vooral het geval als beloningen worden gegeven zonder aandacht voor de kwaliteit van de prestatie. Grote prestaties zijn meestal afkomstig van mensen in een toestand van flow. Degenen die in een toestand van flow verkeren, worden intrinsiek gemotiveerd door een probleem of een activiteit. Het gebruik van middelen of alcohol om een kunstmatig gevoel van flow te bereiken is meestal niet effectief.

Kernvraag 6.2 Hoe worden onze motivatieprioriteiten gesteld?

Psychologen hebben biologische motivatie uitgelegd met behulp van de instincttheorie, gefixeerde actiepatronen en drijfveertheorie, ook wel homeostase. Cognitief psychologen leggen de nadruk op biologische motieven. Freud vroeg aandacht voor onbewuste motivatie en leerde dat al onze motieven voortvloeien uit onbewuste seksuele en agressieve verlangens. Geen van deze benaderingen kan echter het hele spectrum aan menselijke motivaties verklaren. Met zijn invloedrijke behoeftepiramide probeerde Maslow de prioriteiten te verklaren die lijken te gelden voor menselijke motieven. Critici hebben echter allerlei uitzonderingen op geldigheid van deze piramide naar voren gebracht. Recentelijk hebben evolutiepsychologen Maslows theorie herzien met de suggestie dat onze standaard motivatie prioriteiten kunnen veranderen, afhankelijk van ontwikkelingsfactoren en belangrijke (proximale) stimuli. Als we iemands motivatie willen begrijpen, zijn diens extrinsieke prikkels en bedreigingen een goed uitgangspunt. Een nieuwe toevoeging aan de theorie over motivatie is de zeldeterminatietheorie (ZDT) die ervan uitgaat dat mensen van nature proactief hun omgeving vormgeven en dat deze activiteit gericht is op groei en integratie.

Kernvraag 6.3 Hoe motiveren onze emoties ons?

Emotie is een proces waarbij 4 hoofdcomponenten betrokken zijn:

- Fysiologische arousal
- Cognitieve interpretatie
- Subjectieve gevoelens
- Gedragmatige uitingen

Emoties kunnen ook als motieven werken. Evolutionair gezien kunnen we met behulp van emoties steeds terugkerende stimuli opzoeken dan wel mijden, een vermogen dat van belang is voor onze overleving en de voortplanting. Sociaal gezien hebben emotionele uitingen de functie gevoelens en bedoelingen over te brengen, een functie waarbij spiegelneuronen mogelijk een rol spelen. De meeste experts benoemen een beperkt aantal basisemoties die met elkaar gecombineerd een grote aantal secundaire emoties produceren. Ten minste zeven gezichtsuitdrukkingen van emotie worden universeel in alle culturen begrepen ondanks het feit dat deze uitdrukkingen door cultuurspecifieke utingsregels kunnen worden gemodificeerd: woede, afkeer, angst, geluk, verdriet, minachting en verassing. Deze universele emoties zijn waarschijnlijk biologisch verankerd. Enkele emotionele verschillen tussen mannen en vrouwen zijn bepaald door biologische factoren. Tegelijkertijd blijkt uit culturele verschillen dat enkele sekseverschillen ten aanzien van emoties zijn aangeleerd. Dit geldt met name voor verschillen in het beheersen van emotionele uitingen. Ondanks de verschillen kan niet worden gezegd dat het ene geslacht emotioneler is dan het andere.

Kernvraag 6.4 Waar komen onze emoties vandaan?

De neurowetenschap heeft aan het licht gebracht dat de hersenen twee verschillende systemen bevatten die bij emotionele verwerking betrokken zijn. Het ene systeem, een systeem met een snelle respons, opereert voornamelijk op onbewust niveau en is verankerd in diepliggende limbische structuren met name de amygdala. Het andere systeem heeft te maken met bewuste verwerking in de cortex. De banen van deze systemen kruisen elkaar in de center mediale prefrontale cortex. Emoties veroorzaken ook lichamelijke veranderingen in reactie op boodschappen van het autonome zenuwstelsel en het hormoonstelsel. De omgekeerde u theorie beschrijft de complexe relatie tussen emotionele arousal en prestatie: een toegenomen arousal verbetert de prestatie, maar slechts tot een bepaald niveau van optimale arousal, die afhankelijk is van de complexiteit van de taak. Sensatiezoekers lijken een bijzonder hoge behoefte aan arousal te hebben. Nu er meer inzicht is in de manier waarop deze twee emotiesystemen werken, komt er ook langzaam een eind aan een paar oude controverses over de rol van cognitie en fysieke responsen in emoties. De James-Langetheorie stelde dat fysieke sensaties en fysieke responsen emotionele gevoelens opleveren. De Cannon-Bardtheorie beweerde daarentegen dat onze cognitieve beoordeling tegelijkertijd zowel emoties als de bijbehorende fysieke responsen oplevert. In Stanley Schachters twee-factorentheorie werd gesuggereerd dat emoties het resultaat zijn van de cognitieve beoordeling van zowel onze innerlijke fysieke toestand als de externe toestand. Onderzoek toont aan dat alle drie gezichtspunten deels juist zijn. De kenmerken van emotionele intelligentie worden niet gemeten met een traditionele IQ test. EQ wordt gekenmerkt door het vermogen om je eigen emoties te beheersen, een essentiële vaardigheid als je goede sociale relaties wilt onderhouden. Je kunt leren om je emoties in bedwang te houden. Uit onderzoek blijkt dat degenen die hoog scoren op emotionele intelligentie meestal succesvol zijn in sociale situaties.

Hoofdstuk 8: Persoonlijkheid

Kernvraag 8.1 Door welke krachten wordt de persoonlijkheid gevormd?

We kunnen de persoonlijkheid beschouwen als de standaardinstellingen voor ons unieke patroon van motieven, emoties en percepties; tot de persoonlijkheid behoren ook aangeleerde schema's waarmee we onszelf en onze wereld begrijpen. Persoonlijkheid heeft ook diepe evolutionaire wortels (zoals te zien is in displacement van agressie). Uit de neurowetenschappen komen aanwijzingen naar voren dat de biologie van de persoonlijkheid bestaat uit een verzameling hersenmodules, die elk aan een ander doel zijn aangepast. De persoonlijkheid omdat echter ook nurture, dat wil zeggen leerprocessen aangedreven door de omgeving, zoals te zien is aan het effect van de positie in het gezin op de persoonlijkheid. In het hoofdstuk wordt een belangrijk onderscheid gemaakt tussen persoonlijkheidseigenschappen (disposities) en persoonlijkheidsprocessen. Voor een volledig inzicht in de persoonlijkheid hebben we zowel dispositionele theorieën als procestheorieën nodig. Je hebt geen theorie over persoonlijkheid nodig om gewoon gedrag te verklaren. Een goede theorie is echter van nut voor het verklaren van ongewoon gedrag en excentrieke mensen. De meest voorkomende theorieën kunnen als volgt worden ingedeeld:

- Dispositionele theorieën → karaktertrekken en temperament centraal
- Psychodynamische theorieën
- Humanistische theorieën
- Sociaal cognitieve theorieën

Karaktertrekken vs persoonlijkheidsprocessen.

Kernvraag 8.2 Uit welke blijvende patronen of disposities bestaat onze persoonlijkheid?

De beschrijving van het concept persoonlijkheid gaat terug tot de humorestheorie van de oude Grieken. Moderne theorieën spreken van typen, karaktertrekken en temperamenten. In dit hoofdstuk groeperen we deze drie termen onder het kopje van het dispositionele perspectief. De term temperament verwijst naar aangeboren persoonlijkheidsdisposities die mogelijk verband houden met bepaalde factoren in de hersenen. Gedacht wordt dat karaktertrekken meervoudige dimensies zijn die in meer of mindere mate in de persoonlijkheid van ieder mens aanwezig zijn. Trekken geven een persoonlijkheid een zekere consistentie in verschillende situaties. Ze worden beïnvloed door erfelijkheid en leren. De meeste hedendaagse psychologen gaan akkoord met de big five karaktertrekken, een indeling die in verschillende culturen validiteit lijkt te bezitten. Het beoordelen van karaktertrekken is de basis van veel psychologische tests. Bij sommige test worden veel voorkomende karaktertrekken beoordeeld zoals de big five, terwijl bij andere test klinische kenmerken worden beoordeeld. Gedrag kan zowel met theorieën over karaktertrekken als met theorieën over temperament redelijk goed worden beschreven en voorspeld. Deze theorieën bieden echter geen verklaring voor de achterliggende processen.

Big five is 5 bipolaire dimensies

- Open – gesloten(open)
- Georganiseerd – chaotisch(Conscientieus)
- Extravert – introvert (introvert/extravert)
- Warm – koel (warm – aangename persoonlijkheid)
- Gelijmatig – nerveus (Neurotisch)

Kernvraag 8.3 Op welke manier helpen mentale processen bij het vormen van onze persoonlijkheid?

De psychodynamische, humanistische en sociaal-cognitieve theorieën streven naar een verklaring voor de interne processen en sociale interacties die onze persoonlijkheid vormen. In de psychoanalytische theorie van Freud wordt gesteld dat de persoonlijkheid ontstaat uit onbewuste begeerten, conflicten en herinneringen. Ervaringen uit de vroege jeugd hebben eveneens een sterke invloed op de persoonlijkheid; hierbij maakt het kind voorspelbare psychoseksuele fasen door, waarbij conflicten onbewust worden verwerkt. Freud meende dat de persoonlijkheid uit drie belangrijke structuren bestaat:

- Ego → het grotendeels bewuste deel van de geest (Topje van de ijsberg)
- Superego → dat het geweten en het ego-ideaal bevat (Net onder het oppervlakte)
- Id → het reservoir van onbewuste begeerten (Onderste deel van de ijsberg)

Een deel van het ego, waartoe ook de ego-afweermechanismen behoren, werkt buiten het bewustzijn. Ego-afweermechanismen:

- Verdringing
- Ontkenning
- Rationalisatie
- Sublimatie
- Projectie

De theorie van Freud heeft buitengewoon veel invloed gehad. Toch is er ook kritiek op: hij zou wetenschappelijk onbetrouwbaar zijn, een slechte basis voor voorspellingen vormen en onrechtvaardig zijn ten opzichte van vrouwen. Uit de moderne psychologie komen eveneens aanwijzingen naar voren dat de onbewuste geest minder intelligent en doelgerichte is dan Freud aannam. Andere psychodynamische theorieën zoals die van Jung en Horney gingen er eveneens van uit dat de persoonlijkheid een dynamisch proces is waarbij sterke en vaak tegenstrijdige motieven en emoties een rol spelen. Elk van deze neofreudianen accentueert echter verschillende aspecten van de persoonlijkheid. Jung veronderstelde het collectief onderbewuste, dat door archetypen is bevolkt. Hij veronderstelde ook dat mensen in bepaalde persoonlijkheidstypen vallen, die vooral werden gekenmerkt door neigingen tot introversie en extraversie. Volgens de humanistische theorieën zoals die van Maslow en Rogers, worden mensen van nature in de richting van zelfactualisatie; deze neiging kan echter door ongezonde omstandigheden en percepties worden onderdrukt. Maslow legde de nadruk op een piramide van behoeften, wat betekent dat de kans dat iemand naar zelfactualisatie gaat groter is als in de elementaire behoeften is voorzien. Rogers zei dat de volledig functionerende persoon een positief zelfconcept heeft dat congruent is met de werkelijkheid terwijl psychische stoornissen uit incongruentie ontstaan. Een sterk gevoel voor eigenwaarde komt vaker voor bij kinderen uit gezinnen waar onvoorwaardelijke positieve waardering wordt geboden. De humanistische theorieën zijn van grote invloed geweest op de psychotherapie maar ze worden ook bekritiseerd omdat ze het zelf centraal stellen en geen sterke wetenschappelijke basis hebben. De sociaal-cognitieve theorieën hebben wel een wetenschappelijke basis. De theorie van Bandura suggereert dat de persoonlijkheid door observationeel leren wordt gevormd. Dit vindt plaats via een interactie van cognitie, gedrag en omgeving en wordt wederzijds determinisme genoemd. Volgens de Locus-of-controltheorie van Rotter, hebben mensen met een interne locus vaker het gevoel dat ze controle hebben over gebeurtenissen in hun leven dan mensen met een externe locus of control. De sociaal-cognitieve theorieën hebben een beperktere reikwijdte dan de psychodynamische of

humanistische theorieën. In tegenstelling tot de theorieën van Freud, Jung en Horney en de anderen hebben moderne persoonlijkheidstheorieën niet geprobeerd een uitputtende verklaring te geven voor alle aspecten van de persoonlijkheid. Bij de family systems theorie is de nadruk bijv. komen te liggen op het individu dat in een sociale omgeving functioneert. Accenten gelegd in andere theorieën zijn onder meer culturele invloeden op de persoonlijkheid en een bewustzijn van sekseverschillen.

Kernvraag 8.4 Welke theorieën gebruiken mensen om zichzelf en anderen te begrijpen?

Overal gaan mensen met elkaar om op basis van hun impliciete persoonlijkheidstheorieën, die hen helpen elkaar te begrijpen. Bij impliciete theorieën ligt de nadruk vaak op dezelfde karaktertrekken als bij de vijf-factorentheorie, hoewel melding is gemaakt van enkele sekseverschillen. Impliciete theorieën maken soms ook gebruik van naïeve aannamen bijv. de aanname dat de persoonlijkheid onveranderlijk is. Verder hebben crossculturele psychologen ontdekt dat de aannamen die mensen doen over persoonlijkheid en gedrag in verschillende culturen verschillen vooral afhankelijk van de vraag of de cultuur de nadruk legt op individualisme of collectivisme. In elke cultuur is iemands persoonlijkheid echter ten dele de creatie van andere mensen. Mensen in individualistische culturen zijn vatbaarder voor de fundamentele attributiefout. De controverser persoon-situatie draait om de relatieve invloed van situaties (de omgeving) in vergelijking met de invloed van interne karaktertrekken en psychologische processen.

Kernconcepten:

Kernconcept 1.1:

Psychologie is een breed veld met vele specialismen maar in wezen is psychologie de wetenschap van gedrag en geestelijke processen.

Kernconcept 1.2:

Zes belangrijke perspectieven domineren het snel veranderende veld van de moderne psychologie. Biologische, cognitieve, behaviorisme, whole person, ontwikkeling en sociaal culturele. Alle perspectieven zijn voortgekomen uit radicaal nieuwe ideeën over geest en gedrag.

Kernconcept 1.3:

Net als onderzoekers op alle andere vakgebieden gebruiken psychologen de wetenschappelijke manier om hun ideeën empirisch te toetsen.

Kernconcept 2.1:

De hersenen nemen de wereld indirect waar, omdat de zintuigen alle stimuli omzetten in de taal van het zenuwstelsel: Neurale impulsen.

Kernconcept 2.2:

Perceptie geeft betekenis aan sensatie. Door perceptie ontstaat een interpretatie van de externe wereld, geen letterlijke kopie.

Kernconcept 3.1:

Klassieke conditionering is een elementaire vorm van leren waarbij een stimulus die een aangeboren reflex oproept, wordt geassocieerd met een neutrale stimulus, die daarop het vermogen verwerft om dezelfde respons op te roepen.

Kernconcept 3.2:

Bij operante conditionering volgen op gedrag consequenties in de vorm van beloningen en straffen die de kans op herhaling van dat gedrag beïnvloeden.

Kernconcept 3.3:

Volgens de cognitieve psychologie leiden sommige vormen van leren tot veranderingen in mentale processen en niet tot veranderingen in gedrag.

Kernconcept 4.1:

Het geheugen van de mens is een informatieverwerkingssysteem dat constructief werkt om informatie te coderen, op te slaan en weer terug te halen.

Kernconcept 4.2:

Elk van de drie geheugensystemen codeert en legt herinneringen op een andere manier vast, maar samen zorgen ze ervoor dat een sensorische ervaring wordt omgezet in een blijvend geheugenspoor met een bepaald patroon of een bepaalde betekenis.

Kernconcept 4.3:

Of herinneringen nu impliciet of expliciet zijn, de mogelijkheid dat we ze kunnen terughalen is afhankelijk van de manier waarop ze gecodeerd zijn en hoe ze worden teruggeroepen.

Kernconcept 4.4:

De meeste problemen die we met ons geheugen hebben, ontstaan door een van de zeven zonden van het geheugen.

Kernconcept 5.1:

Denken heeft te maken met de manipulatie van psychische representaties zoals concepten, beelden, schema's en prints.

Kernconcept 5.2:

Goede denkers beschikken niet alleen over een repertoire van effectieve algoritmen en heuristieken, ze weten ook hoe ze veelvoorkomende hindernissen bij het oplossen van problemen en het nemen van beslissingen moeten vermijden.

Kernconcept 5.3:

Sommige psychologen geloven dat intelligentie in essentie een enkele algemene factor is, terwijl anderen menen dat je intelligentie het beste kunt beschrijven als een verzameling van verschillende vaardigheden.

Kernconcept 6.1: •Motieven zijn innerlijke drijfveren om op een bepaalde manier te handelen, al kunnen ze door allerlei factoren worden beïnvloed zowel interne als externe.

Kernconcept 6.2:

Een nieuwe theorie die Maslows hiërarchie combineert met evolutionaire psychologie, stelt dat functionele, proximale en ontwikkelingsfactoren bepalen welke motieven prioriteit krijgen.

Kernconcept 6.3:

Emoties zijn een speciale klasse motieven die ons helpen om te gaan met belangrijke (meestal externe) situaties en onze bedoelingen aan anderen over te brengen.

Kernconcept 6.4:

Onderzoek heeft duidelijk gemaakt welke processen ten grondslag liggen aan zowel ons bewuste als ons onbewuste.

Kernconcept 8.1:

De persoonlijkheid wordt gevormd door de gecombineerde krachten van biologische, situationele en psychische processen, die allemaal in een context van sociaal-culturele en ontwikkelingsfactoren zijn ingebed.

Kernconcept 8.2:

Volgens alle dispositionele theorieën bestaat er een kleine groep van persoonlijkheidskenmerken die temperamenten, karaktertrekken of typen worden genoemd. Het individu vertoont met betrekking tot deze kenmerken gedurende zijn hele leven een consistent beeld.

Kernconcept 8.3:

Hoewel volgens elk van de procestheorieën verschillende krachten in de persoonlijkheid aan het werk zijn, is de persoonlijkheid volgens elk van deze theorieën het resultaat van zowel interne als psychische processen als van sociale interacties.

Kernconcept 8.4:

Ons inzicht in onszelf en anderen is gebaseerd op impliciete theorieën van de persoonlijkheid en op onze eigen levensverhalen – factoren die beide door cultuur worden beïnvloed.