

INLEIDING TOT DE PSYCHOLOGIE

Boom

Dick Barelds, Pieterneel Dijkstra
en Arie Dijkstra



Inleiding tot de psychologie

Inleiding tot de psychologie

Dick Barelds
Pieterneel Dijkstra
Arie Dijkstra

Boom

**inclusief
website!**



Met behulp van onderstaande unieke activeringscode kun je een studentaccount aanmaken op www.inleidingtotdepsychologie.nl, voor toegang tot extra materiaal bij dit boek. Deze code is persoonsgebonden en gekoppeld aan deze druk. Na activering van de code is de website twee jaar toegankelijk. De code kan tot zes maanden na het verschijnen van een volgende druk worden geactiveerd. De code is eenmalig te gebruiken.

Opmaak binnenwerk: Textcetera, Den Haag
Basisontwerp omslag: Dog & Pony, Amsterdam
Omslagontwerp: Haagsblauw, Den Haag
Beeld omslag: George Clerk (Getty images)

© Barelds, Dijkstra, Dijkstra & Boom uitgevers Amsterdam, 2020

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor zover het maken van reprografische verveelvoudigingen uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikel 16h Auteurswet dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoedingen te voldoen aan de Stichting Reprorecht (Postbus 3051, 2130 KB Hoofddorp, www.reprorecht.nl). Voor het overnemen van (een) gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (art. 16 Auteurswet) kan men zich wenden tot de Stichting PRO (Stichting Publicatie- en Reproductierechten Organisatie, Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.stichting-pro.nl).

No part of this book may be reproduced in any form, by print, photoprint, microfilm or any other means without written permission from the publisher.

Noot van de uitgever

Wij hebben alle moeite gedaan om rechthebbenden van copyright te achterhalen. Personen of instanties die aanspraak maken op bepaalde rechten wordt vriendelijk verzocht contact op te nemen met de uitgever.

ISBN 978 90 895 3997 7

ISBN 978 94 6127 892 0 (e-book)

NUR 770

www.inleidingtotdepsychologie.nl

www.boomhogeronderwijs.nl

Inhoud

Inleiding	9
1 Het vakgebied psychologie	13
<i>Dick Barelds & Pieterneel Dijkstra</i>	
1.1 Wat is psychologie?	13
1.2 Psychologie als wetenschap	15
1.3 Werkvelden in de psychologie	19
1.4 Stromingen in de psychologie	21
1.5 Ethiek	33
1.6 Samenvatting	34
1.7 Opdrachten	36
Literatuur	37
2 Methoden en begrippen in psychologisch wetenschappelijk onderzoek	39
<i>Arie Dijkstra & Dick Barelds</i>	
2.1 Evidencebased werken	39
2.2 Onderzoekend vermogen	43
2.3 Theorieën in psychologisch onderzoek	53
2.4 Betrouwbaarheid en validiteit	54
2.5 Kwantitatief onderzoek	67
2.6 Statistiek	74
2.7 Kwalitatief onderzoek	86
2.8 Wetenschappelijke integriteit en ethiek	90
2.9 Samenvatting	91
2.10 Opdrachten	94
Literatuur	97
3 Gedragsverandering	99
<i>Arie Dijkstra</i>	
3.1 Psychologie en gedragsverandering	99
3.2 Basiselementen van gedragsverandering	103
3.3 Het interventieontwikkelingsmodel	115
3.4 De effectiviteit van gedragsbeïnvloeding	124
3.5 Technologische ontwikkelingen in gedragsbeïnvloeding	126
3.6 Samenvatting	130
3.7 Opdrachten	132
Literatuur	134

4	Persoonlijkheid	135
	<i>Dick Barelds</i>	
4.1	Wat is persoonlijkheid?	136
4.2	Klassieke persoonlijkheidsmodellen	144
4.3	Psychobiologische persoonlijkheidsmodellen	148
4.4	Lexicale persoonlijkheidsmodellen	152
4.5	Het meten van persoonlijkheid	160
4.6	Samenvatting	164
4.7	Opdrachten	167
	Literatuur	168
5	Intelligentie	175
	<i>Dick Barelds</i>	
5.1	Wat is intelligentie?	175
5.2	Theorieën over intelligentie	178
5.3	Biologische aspecten van intelligentie	186
5.4	Intelligentie meten	188
5.5	Intelligentieverschillen tussen groepen	200
5.6	Intelligentie en schoolprestaties	204
5.7	Samenvatting	206
5.8	Opdrachten	208
	Literatuur	209
6	Motivatie en emotie	213
	<i>Pieterneel Dijkstra & Dick Barelds</i>	
6.1	Psychologische behoeften	213
6.2	Vervulling van psychologische behoeften	219
6.3	Motivatie	223
6.4	Emoties	228
6.5	Coping	233
6.6	Samenvatting	236
6.7	Opdrachten	238
	Literatuur	239
7	Sociale cognitie	243
	<i>Pieterneel Dijkstra</i>	
7.1	Denken	244
7.2	Denken over het zelf	248
7.3	Denken over anderen	267
7.4	Samenvatting	276
7.5	Opdrachten	279
	Literatuur	280

8	Sociale relaties	283
	<i>Pieterneel Dijkstra</i>	
8.1	Waarom sociale relaties?	283
8.2	Relaties met anderen	289
8.3	Groepen en de invloed op gedrag	310
8.4	Samenvatting	335
8.5	Opdrachten	337
	Literatuur	338
9	Cultuur en gedrag	341
	<i>Pieterneel Dijkstra</i>	
9.1	Waarden als kern van een cultuur	341
9.2	Dimensies waarop culturen van elkaar verschillen	344
9.3	De invloed van cultuur op mensen	353
9.4	Problemen die kunnen ontstaan door verschillen in cultuur	356
9.5	Omgaan met culturele verschillen en de gevolgen daarvan	372
9.6	Samenvatting	383
9.7	Opdrachten	385
	Literatuur	386
10	Psychische stoornissen en hun behandeling	389
	<i>Dick Barelds & Pieterneel Dijkstra</i>	
10.1	Wat is abnormaal?	389
10.2	Classificatie van psychische stoornissen	393
10.3	Wat is een psychische stoornis (volgens de DSM-5)?	395
10.4	Soorten psychische stoornissen	397
10.5	Behandeling van stoornissen	408
10.6	Samenvatting	423
10.7	Opdrachten	425
	Literatuur	426
11	Gezondheid	429
	<i>Arie Dijkstra</i>	
11.1	Hoelang leven we?	429
11.2	Preventie van ziekte	434
11.3	Omgaan met ziekte	453
11.4	Het beïnvloeden van gedrag in de gezondheidspsychologie	466

11.5 Samenvatting	474
11.6 Opdrachten	477
Literatuur	478

Illustratieverantwoording	481
---------------------------	-----

Register	483
----------	-----

Over de auteurs	493
-----------------	-----

Inleiding

Iedereen die dagelijks met mensen werkt of samenwerkt, heeft baat bij inzichten uit het vakgebied van de psychologie. Kennis van de psychologie helpt andere mensen beter te begrijpen, en helpt bepalen wat je het best kunt doen in het onderlinge contact. Het helpt je, als professional, om je doelen beter te bereiken. In eerste instantie geldt dit vooral voor professionals die hulp, ondersteuning of zorg bieden, zoals gebeurt in het onderwijs, de geestelijke gezondheidszorg en de reguliere gezondheidszorg. Daarin wordt van professionals gevraagd dat ze de situatie en/of hulpvraag van bijvoorbeeld een cliënt, patiënt of leerling helpen verwoorden en actie ondernemen om die hulpvraag zo optimaal mogelijk te vervullen. Maar ook professionals in andere vakgebieden hebben voordeel bij inzichten uit de psychologie. Voor managers is het bijvoorbeeld zinvol om te weten welke psychologische processen een rol spelen in het functioneren van hun medewerkers. Ze kunnen daar dan rekening mee houden of erop inspelen. Personeelsselecteurs kunnen hun voordeel doen met kennis uit de psychologie om bijvoorbeeld te bepalen welke persoonlijkheidseigenschappen voor een bepaalde functie relevant zijn en hoe je sollicitanten hierop kunt selecteren. Ook beleids- en reclamemakers kunnen inzichten uit de psychologie gebruiken, bijvoorbeeld om mensen te stimuleren zich anders te gedragen of te verleiden een bepaald product te kopen. In al deze vakgebieden helpen inzichten en kennis van de psychologie de professional om beter te functioneren en doelen te bereiken, vooral die doelen die met andere mensen te maken hebben.

Dit boek is dan ook geschreven voor alle (aanstaande) professionals die gebruik willen maken van de kennis en inzichten uit de psychologie om hun (aanstaande) functioneren als professional te verbeteren. Het boek biedt daarbij een eerste verkenning van het vakgebied van de psychologie en de verschillende onderwerpen waar de psychologie zich zoal mee bezighoudt. In het eerste en inleidende hoofdstuk wordt uitgelegd wat psychologie is en worden kort enkele werkelden, opleidingen en stromingen in de psychologie besproken. Het tweede hoofdstuk gaat over methoden van wetenschappelijk en praktijkgericht onderzoek. De kennis in dit hoofdstuk is van belang om de hoofdstukken die daarna volgen goed te kunnen begrijpen. Voor professionals in de praktijk – ook al doen zij zelf geen wetenschappelijk of praktijkgericht onderzoek – is de kennis in dit hoofdstuk bovendien van belang omdat deze bijdraagt aan hun onderzoekend vermogen. Zo wordt ingegaan op het belang van evidence-based werken en de wijze waarop hier in de praktijk invulling aan gegeven kan worden.

Het derde hoofdstuk bespreekt een thema dat in veel van de volgende hoofdstukken erna terugkomt: gedragsverandering. Professionals die met mensen

werken, houden zich vaak bezig met gedragsverandering op allerlei niveaus (bijvoorbeeld coaching van individuen of campagnes om mensen gezonder te laten leven). In de latere hoofdstukken in het boek zullen hiervan voorbeelden worden gegeven in de vorm van casussen. Hoofdstuk 4 gaat over de persoonlijkheid van de mens. In dit hoofdstuk worden de meest relevante persoonlijkheidsmodellen en -theorieën besproken en wordt ingegaan op het meten van persoonlijkheidskenmerken. In hoofdstuk 5 worden modellen van intelligentie besproken en wordt ingegaan op het meten daarvan met behulp van intelligentietests. Inzicht in de persoonlijkheid en intelligentie van mensen helpt (aanstaand) professionals om verschillen tussen mensen beter te begrijpen en hun handelen hierop af te stemmen. Daarnaast geeft het inzicht in de grenzen van verandering: mensen kunnen wel hun gedrag veranderen, maar in beperkte mate hun persoonlijkheid.

Hoofdstuk 6 geeft een beknopt overzicht van enkele belangrijke theorieën op het gebied van motivatie en emotie. Emoties hebben een sterk motiverende en soms demotiverende kracht. Kennis van emoties en motivatie helpt daarmee verklaren waarom mensen zich gedragen zoals ze doen, ook als dat gedrag in eerste instantie irrationeel lijkt. In hoofdstuk 7 gaat het over sociale cognitie, oftewel de wijze waarop mensen denken over zichzelf en anderen. Ook de manier waarop mensen denken helpt verklaren waarom mensen zich op een bepaalde manier voelen en gedragen en op een bepaalde manier functioneren in het contact met anderen. Psychologie gaat behalve over zaken die in een persoon zelf zitten (zoals persoonlijkheid, intelligentie, gedachten, emoties) ook over de interactie met andere mensen. Hoofdstuk 8 gaat dan ook over sociale relaties: hoe komen ze tot stand en welke communicatieve en psychologische processen spelen hierin een rol? Daarbij worden zowel relaties uit de privésfeer besproken als relaties die mensen met elkaar aangaan in het kader van samenwerking. Kennis van sociale relaties is essentieel voor (aanstaand) professionals die met mensen werken. Het helpt hen om op constructieve wijze invulling te geven aan professionele relaties, zodat optimaal kan worden samengewerkt aan belangrijke doelen. Hoofdstuk 9 bespreekt hoe groepen mensen samen de cultuur bepalen en hierdoor worden beïnvloed. Aan bod komen onder meer waarden en cultuurdimensies. Verder wordt ingegaan op problemen met culturele verschillen en het omgaan daarmee. Ook de kennis uit dit hoofdstuk helpt de professional om sociale relaties tussen individuen en tussen groepen beter te managen. In hoofdstuk 10 wordt ingegaan op psychische stoornissen en de behandeling daarvan. Voor vele professionals in het sociale domein en het onderwijs is kennis hiervan belangrijk. Niet zozeer omdat zij therapie geven aan mensen met psychische problemen of stoornissen, of deze stoornissen diagnosticeren, maar wél omdat het voor hen belangrijk is aanwijzingen voor psychische stoornissen in een vroegtijdig stadium te herkennen. Bij vermoedens van psychische problemen kunnen zij dan doorverwijzen en/of hun handelwijze aan de betreffende persoon aanpassen. In het laatste hoofdstuk (11) wordt ingegaan op gezondheid en meer specifiek op ziektepreventie: het omgaan met

ziekte en het beïnvloeden van gedrag in de gezondheidspsychologie. De kennis uit dit hoofdstuk helpt om te begrijpen wat mensen nodig hebben om gezonder gedrag te vertonen en wat hen daarbij in de weg kan zitten.

Dit boek ziet kennis van en inzichten uit de psychologie bij dit alles als een middel om twee doelen te bereiken:

- om een probleem, situatie of het gedrag van een persoon (zelf of ander) of groep mensen beter te begrijpen;
- om op basis van dat begrip beter onderbouwde keuzes te maken voor maatregelen die helpen de situatie of het functioneren van een persoon of groep in positieve zin te beïnvloeden.

In het kader van dit eerste doel bespreekt het boek theorieën uit de psychologie en uitkomsten van wetenschappelijk onderzoek naar psychologische onderwerpen. Daarbij moet worden opgemerkt dat er omwille van de leesbaarheid voor is gekozen om lang niet alle bronvermeldingen in de tekst op te nemen. De literatuurlijst bij het boek geeft aan wat de belangrijkste bronnen zijn waarop elk hoofdstuk is gebaseerd. Laat dus duidelijk zijn dat de psychologische theorieën en wetenschappelijke onderzoeken die worden besproken niet die van de auteurs zijn. De invloed van de auteurs zit in de selectie van de theorieën en onderzoeken die ze, met het oog op de lezersgroep van het boek, het meest relevant achten, en in de wijze waarop ze deze presenteren en bespreken. Daarbij moet ook worden aangetekend dat de selectie van bepaalde theorieën en onderzoeken altijd enigszins subjectief blijft. Zo hebben de auteurs ervoor gekozen om geen hoofdstuk te wijden aan de onderwerpen zintuiglijke waarneming en de hersenprocessen die gepaard gaan met bepaalde gedragingen en emoties. Sommige andere verkennende psychologieboeken doen dat wel. Hoe interessant deze kennis ook is, voor een eerste verkenning van het vakgebied achten de auteurs haar niet essentieel. Een ander belangrijk argument om niet op deze onderwerpen in te gaan, is verder nog dat deze kennis weinig praktische handvatten biedt voor professionals in het sociale domein, het onderwijs en in organisaties. Ook is er geen apart hoofdstuk over de psychologische ontwikkeling van de mens door het leven heen, zoals eveneens soms het geval is in andere studieboeken. Er is voor gekozen om belangrijke thema's uit de ontwikkelingspsychologie in te bedden in andere hoofdstukken, zoals in de hoofdstukken over persoonlijkheid (hoofdstuk 4) en sociale relaties (hoofdstuk 8). De auteurs hebben er al met al vertrouwen in dat zij door hun expertise en ervaring in zowel de academische wereld als het werkveld een goede presentatie hebben kunnen neerzetten van de kennis die nodig is voor een eerste verkenning van het psychologische vakgebied.

In het kader van het tweede doel staat met name het evidencebased handelen van de professional centraal. Theorie en onderzoek uit de psychologie bieden vele invalshoeken om op gedegen wijze het eigen handelen te onderbouwen en hierin keuzes te maken die de eerdergenoemde afstemming mogelijk

maken en optimaliseren. De professional kan het eigen handelen bijvoorbeeld baseren op een theorie over hoe gedrag tot stand komt (zoals de theorie van gepland gedrag), over hoe de persoonlijkheid in elkaar zit (bijvoorbeeld het Big Five-model) of over hoe bepaald gedrag gestimuleerd kan worden (bijvoorbeeld middels principes van operante conditionering of bepaalde gedragsveranderingstechnieken). Staan bij het eerste doel inzicht en begrip centraal, bij het tweede doel is dat het omzetten van inzicht en begrip in concrete acties.

In het kader van beide doelen worden theorie en wetenschappelijk onderzoek gecombineerd met casuïstiek, voorbeelden, zelftests en opdrachten, waardoor psychologische theorie en praktijk met elkaar in verbinding komen. De auteurs willen daarnaast de lezer aanmoedigen om de kennis en inzichten uit het boek en de tools die deze bieden toe te passen in praktijksituaties. Dit kan in het kader van een stage, maar ook de privésfeer biedt hiervoor vele mogelijkheden. Wordt het boek ingezet in een opleiding, dan moedigen we hen die het curriculum vormgeven aan om dit al vroeg in de opleiding te doen. De student kan dan immers de rest van de opleiding, inclusief eventuele stages, al profiteren van de kennis en inzichten in dit boek. Het zal de lezer niet alleen inzicht geven in het gedrag en functioneren van anderen, maar ook in dat van zichzelf. Daarmee kan het boek niet alleen een bijdrage leveren aan het professioneel functioneren van de lezer, maar ook aan zijn of haar persoonlijke ontwikkeling.



Bij dit boek hoort ook een website, www.inleidingtotdepsychologie.nl, met video's, oefenvragen, mindmaps en kennisclips voor studenten. Ook vinden studenten er de antwoorden op de vragen achter in elk hoofdstuk. Voor docenten zijn er tentamenvragen en powerpointpresentaties beschikbaar. In de tekst wordt regelmatig verwezen naar materiaal op de website. In de marge van het boek staat dan dit icoontje.

De auteurs wensen de lezer veel leesplezier en profijt van de kennis verzameld in dit boek.

Dr. Dick Barelds
Dr. Pieterneel Dijkstra
Prof. dr. Arie Dijkstra

Het vakgebied psychologie

1

In dit hoofdstuk wordt ingegaan op het vakgebied van de psychologie, het vakgebied dat zich bezighoudt met mensen en hoe deze psychologisch gezien functioneren. We bespreken hoe het vakgebied is ontstaan, welke kennis het vakgebied bevat, hoe het deze kennis uitbreidt en wat professionals zoal kunnen doen met die kennis. Ook wordt ingegaan op de verschillende stromingen die binnen de psychologie te onderscheiden zijn.

1.1 Wat is psychologie?

Het woord psychologie is afkomstig uit het Grieks, en betekent letterlijk vertaald 'leer van de ziel', of 'zielkunde'. Het is een modern, wetenschappelijk en toegepast werkveld dat zich voornamelijk bezighoudt met het beschrijven, verklaren, voorspellen en beïnvloeden van hoe mensen zich gedragen, hoe ze zich voelen en hoe ze denken. Omdat psychologie gaat over gedrag, emoties en gedachten van mensen, heeft iedereen te maken met psychologische processen, zowel op intrapersoonlijk niveau (je eigen gedrag, emoties en gedachten) als interpersoonlijk niveau (in de interactie met andere mensen). Daarbij ligt in de psychologie een sterke focus op het veranderen van het gedrag van mensen, zoals het behandelen van psychische klachten, het motiveren van leerlingen of het ontwikkelen van leiderschapsvaardigheden. Dit gebeurt bijvoorbeeld in het kader van psychotherapie en coaching, maar ook bijvoorbeeld door beïnvloeding middels multimediale campagnes (bijvoorbeeld over stoppen met roken en energiegebruik).

Psychologische kennis is voornamelijk gebaseerd op wetenschappelijk onderzoek. Om dit onderzoek goed te kunnen uitvoeren is het van groot belang dat psychologische kenmerken van mensen (zoals bepaalde gedragingen, eigenschappen, emoties en cognities) op een goede manier in kaart kunnen worden gebracht. Een belangrijk onderscheid met andere disciplines in de sociale wetenschappen is dat de psychologie zich bezighoudt met het ontwikkelen en toepassen van instrumenten om deze psychologische eigenschappen in kaart te brengen. Dit gebeurt bijvoorbeeld met vragenlijsten, observaties en interviews (zie ook hoofdstuk 2). Deze psychologische instrumenten zijn, behalve in wetenschappelijk onderzoek, ook in allerlei praktijksituaties van groot belang. Ze worden bijvoorbeeld gebruikt in het kader van klinische diagnostiek, bij personeelselectie, beroepskeuze, loopbaanontwikkeling, schoolkeuze, et cetera.

Ook in de infotainmentsfeer kom je regelmatig meer of minder serieuze psychologische testjes tegen, zoals op websites en tijdschriften, of zelfs op tv (in Nederland was bijvoorbeeld enkele jaren *De Nationale IQ Test* op tv). Worden psychologische instrumenten op systematische wijze ingezet om uitspraken te doen over een individu, bijvoorbeeld over diens persoonlijkheid, intelligentie of psychologische problemen, dan wordt gesproken van diagnostisch onderzoek. Worden psychologische instrumenten ingezet om uitspraken te doen over een groep mensen, bijvoorbeeld over hoe ze denken, hun gedrag of hoe ze zich voelen, dan wordt gesproken van wetenschappelijk of praktijkgericht onderzoek. Waar de resultaten van diagnostisch onderzoek *unieke* uitspraken doen over een *individu*, doen de resultaten van wetenschappelijk of praktijkgericht onderzoek uitspraken over hoe *een groep mensen* (populatie) zich *gemiddeld genomen* gedraagt, of hoe deze groep denkt of voelt.



Afbeelding 1.1 De psychologie houdt zich bezig met het bestuderen van de menselijke geest.

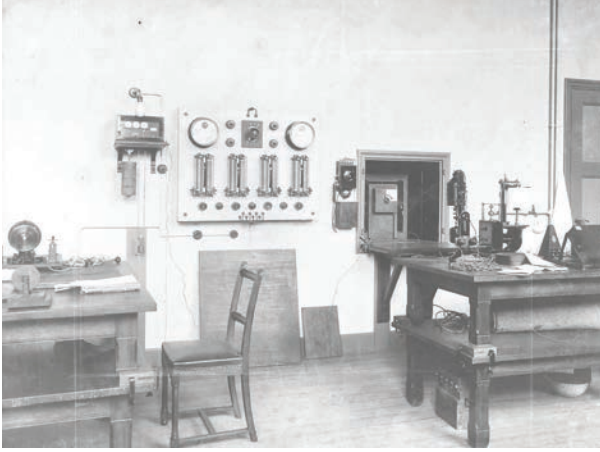
1.2 Psychologie als wetenschap

Mensen zijn al eeuwenlang nieuwsgierig naar de psyche en hebben allerlei theorieën bedacht over hoe deze zou werken. Al in de klassieke oudheid discusseerden filosofen zoals Hippocrates en Socrates over hoe de hersenen en psyche van mensen functioneren. Filosofen over de psyche van de mens is echter niet hetzelfde als het bedrijven van psychologische wetenschap zoals dat nu wordt opgevat. Een wetenschappelijke aanpak houdt niet alleen in dat je theorieën ontwikkelt over hoe mensen in elkaar zitten, maar ook dat je deze theorieën toetst en onderzoekt of ze wel kloppen. Anders blijven theorieën immers maar mogelijke verklaringen voor de psyche, zonder dat je weet of ze werkelijk kloppen. In Nederland wordt Gerard Heijmans (1857-1930) gezien als de grondlegger van de wetenschappelijke psychologie. Hij werd in 1890 aangesteld als de eerste hoogleraar psychologie aan een Nederlandse universiteit (Rijksuniversiteit Groningen).



Afbeelding 1.2 Gerard Heijmans, de eerste hoogleraar psychologie in Nederland

In 1892 richtte Heijmans het eerste psychologische laboratorium in Nederland op. In dit laboratorium deed hij vele experimenten waarmee hij onderzocht of bepaalde ideeën over de psyche van de mens daadwerkelijk klopten. Heymans stelt als een van de eersten dat psychische processen meetbaar zijn en in getallen kunnen worden uitgedrukt. Hij bedrijft daarmee exacte wetenschap, en ontstijgt het niveau van het louter filosoferen over hoe de psyche in elkaar zou kunnen zitten. Gerard Heymans heeft, in dit lab, onderzoek gedaan naar onder andere zintuiglijke waarnemingen, telepathie en de perceptie van kleuren. Later onderzocht hij ook, via enquêtes, de mate van erfelijkheid van de persoonlijkheid. Ook internationaal vervulde Heijmans een voortrekkersrol als het gaat om de psychologie als wetenschap.



Afbeelding 1.3 Het psychologisch lab van Heijmans

Na de Tweede Wereldoorlog werden aan veel Nederlandse universiteiten aparte vakgroepen Psychologie opgericht. Daarvoor was de studie van psychologische processen vaak ondergebracht bij de vakgroep Filosofie. Inmiddels wordt aan tien reguliere universiteiten in Nederland (en de Open Universiteit) psychologie als wetenschap gedoceerd en onderzocht. Sinds een jaar of vijftien kun je (toegepaste) psychologie ook studeren aan een hogeschool. Het verschil tussen beide studies is dat de opleiding aan de universiteit theoretischer is en zich relatief sterk richt op het doen van wetenschappelijk onderzoek binnen de psychologie. Dat geldt zowel voor de bachelor- als de masterstudie die je aan de universiteit kunt volgen. Aan hogescholen wordt de studie vaak toegepaste psychologie genoemd. Uit deze naam blijkt wel dat op hogescholen, in de opleiding de nadruk meer ligt op het toepassen van psychologische kennis in de praktijk en minder op het doen van wetenschappelijk onderzoek. De grote aantallen studenten die al jarenlang op al deze psychologieopleidingen afkomen, geven aan dat psychologie leeft, op veel interesse kan rekenen en daarnaast in een behoefte voorziet. De psychologie kun je echter ook bestuderen op een andere manier dan door het studeren van psychologie. In opleidingen voor bijvoorbeeld sociaal werkers, verpleegkundigen en paramedici zitten vaak ook één of meerdere vakken die gaan over de psyche van de mens. Ook deze professionals hebben baat bij en behoefte aan psychologische kennis om hun beroep zo goed mogelijk te kunnen uitoefenen. Het wetenschapsgebied van de psychologie is daarmee absoluut niet voorbehouden aan (aanstaand) psychologen of wetenschappers. Iedereen die met mensen werkt of die meer wil weten over hoe mensen functioneren, doet er goed aan iets te weten te komen over de inzichten uit dit wetenschapsgebied.

Kader 1.1**Let op!**

Wil je een boek, artikel of website lezen over de psychologie of een onderwerp daaruit, dan heb je veel keus. Er zijn enorm veel boeken, artikelen en websites beschikbaar die gaan over de psychologie en psychologische onderwerpen. Maar kijk uit! Niet al die bronnen zijn van even goede kwaliteit. Er rouleren een heleboel boeken die misschien wel interessant en geloofwaardig zijn maar die vooral gebaseerd zijn op de persoonlijke mening en voorkeuren van de auteur. Wil je echt een goede tekst lezen uit het vakgebied van de psychologie, wees dan altijd kritisch. Vraag je af:

- Welk bewijs is er voor wat de auteur beweert? Bijvoorbeeld, op welk onderzoek baseert de auteur zich?
- Wat is de wetenschappelijke status van de auteur? Is deze verbonden aan een kennisinstituut zoals een universiteit en/of waaruit blijkt dat hij/zij verstand heeft van psychologische kennis?

Belangrijk is altijd het onderscheid tussen theorieën en visies enerzijds, en onderzoeksresultaten en feiten anderzijds. Theorieën en visies kunnen zeer inspirerend zijn, maar zijn geen waarheid. Pas als onderzoek laat zien dat de theorie of de visie terug te zien is in de praktijk en de realiteit (deels) lijkt te benaderen, kun je echt waarde hechten aan een theorie. Kortom, slik niet alles wat beweerd wordt over de psyche van de mens als zoete koek. Sterker nog, ga je te veel mee in aannames over de psyche van de mens die niet of maar beperkt kloppen, dan kun je juist de verkeerde conclusies trekken over mensen.

Psychologie is een moderne wetenschappelijke discipline, waarbinnen met name aan universiteiten en hogescholen wetenschappelijk en praktijkgericht onderzoek wordt gedaan. Bij universiteiten is dat met name kwantitatief onderzoek (zie hoofdstuk 2), terwijl het bij hogescholen vaker gaat om kwalitatief onderzoek, eventueel in combinatie met kwantitatief onderzoek. Zoals hiervoor vermeld zijn onderzoekers aan universitaire opleidingen psychologie vaak gepromoveerd. Deze onderzoekers combineren doorgaans het doen van onderzoek met het geven van onderwijs, waardoor de nieuwste wetenschappelijke kennis kan worden doorgegeven aan de studenten. In hoofdstuk 2 van dit boek wordt uitgebreid ingegaan op psychologisch wetenschappelijk onderzoek en wat dit betekent voor professionals die werken met mensen.

Kader 1.2**Voorbeelden van recent wetenschappelijk onderzoek in de psychologie**

Er worden vele onderzoeken gedaan naar onderwerpen uit de psychologie. Hieronder vind je een aantal voorbeelden daarvan.

Voorbeeld 1 15 jaar na 9/11

Onderzoeksvraag: in hoeverre voorspellen de sociale steun en het vertrouwen dat mensen hebben dat ze problemen de baas kunnen (zelfeffectiviteit) symptomen van een posttraumatische-stressstoornis (PTSS) 15 jaar later? Ruim 1300 slachtoffers van de aanslagen op de Twin Towers vulden op 4 momenten tussen 2001 en 2016 vragenlijsten in waarin de ervaren sociale steun, zelfeffectiviteit en symptomen van PTSS werden gemeten. Analyses van deze resultaten laten zien dat sociale steun niet, maar zelfeffectiviteit wel kan voorspellen in hoeverre mensen jaren later nog last hebben van PTSS (Adams et al., 2019).



Afbeelding 1.4 De aanslag op de Twin Towers op 11 september 2001 heeft voor veel inwoners van New York ingrijpende psychologische gevolgen gehad. Er wordt nog steeds onderzoek gedaan naar de gevolgen ervan.

Voorbeeld 2 Een app om je beter te voelen

Onderzoeksvraag: kan een app met mindfulnessoefeningen helpen om je beter te voelen? Twee groepen proefpersonen deden mee aan het onderzoek: de ene groep gebruikte gedurende 10 dagen elke dag 10 minuten een smartphoneapp met mindfulnessoefeningen (de experimentele groep; Head Space on the Go). De app bevat oefeningen die je stimuleren om met je aandacht in het hier-en-nu te zijn. De andere groep gebruikte gedurende 10 dagen elke dag 10 minuten een smartphoneapp waarbij ze bijhield wat ze elke dag had gedaan (de controlegroep; Catch Notes). Voor en na de 10 dagen waarin proefpersonen de app gebruikten werd via vragenlijsten gemeten hoe mensen zich voelden, waarbij werd vastgesteld dat vóór het gebruiken van de app de proefpersonen in de twee groepen niet van elkaar verschilden in hoe gelukkig ze zich voelden. De resultaten lieten zien dat de proefpersonen die de smartphoneapp met mindfulnessoefeningen hadden gebruikt, meer positieve gevoelens ervoeren en zich minder depressief voelden dan de proefpersonen in de controleconditie (Howells et al., 2016).

Voorbeeld 3 Communicatie tussen ouder en kind

Onderzoeksvraag: op welke manier hangt de manier waarop ouders met hun puber praten samen met het vermogen van de puber om de eigen emoties te reguleren? Ouders en hun kind in de puberleeftijd (in totaal 60 paar) werd gevraagd twee gesprekken te voeren terwijl ze werden geobserveerd. Naarmate ouders beter luisterden naar hun kind, meer geduld toonden, hun kind meer steunden en ingingen op diens gevoelens, liet hun kind evenwichtiger gedrag zien. Het kind bleef geduldiger en gaf op een adequate manier aan hoe het zich voelde. Naarmate ouders daarentegen meer controlerend waren in hun communicatie – zeiden wat hun kind moest doen of voelen – reageerden kinderen impulsiever. Ze reageerden feller, waren sneller afgeleid en vielen ouders vaker in de rede (Haverfield & Theiss, 2017).

Voorbeeld 4 *Zzp'ers in de bouw*

Onderzoeksvraag: wat vinden zzp'ers die werkzaam zijn in de bouwindustrie belangrijk in hun carrière en welke obstakels zien ze daarbij? Er werden semigestructureerde interviews gehouden met 20 mannelijke zzp'ers met een *laag of middelbaar* opleidingsniveau met een *fysiek belastbaar beroep in de bouw*. Uit de resultaten blijkt dat de meerderheid van deze zzp'ers, als wordt gevraagd naar de komende 5 jaar, streeft naar continuïteit in de loopbaan. Men streeft naar het behouden of verhogen van de huidige omzet. Ongeveer een derde van de geïnterviewden maakt zich daarbij zorgen dat ze in de toekomst problemen krijgt met de fysieke gezondheid, waardoor ze wellicht zou moeten stoppen als zzp'er (Verberne & Groenendaal, 2017).

1.3 Werkvelden in de psychologie

Psychologische kennis kan worden ingezet om zeer uiteenlopende vragen te beantwoorden en problemen op te lossen. Bijvoorbeeld: waarom heeft iemand steeds terugkerende depressieve gevoelens, wie is de ideale kandidaat om de nieuwe directeur van een bedrijf te worden, wat voor opleiding, baan of schooltype past het best bij iemand, welke medewerkers zijn het meest gebaat bij de mogelijkheid om thuis te werken, hoe kun je voorkomen dat mensen opgebrand raken, hoe kan het dat iemand steeds weer problemen krijgt in relaties of het werk, hoe krijgen we mensen van slechte gewoontes af zoals te veel eten, roken, of drinken, hoe kunnen we leerlingen het beste motiveren en het pesten op school terugdringen, et cetera. Daarmee is kennis over de psychologie relevant in heel veel verschillende contexten en werkvelden.

Psychologische kennis wordt allereerst gebruikt door psychologen. Psychologen zijn actief in verschillende werkvelden. De meeste psychologen in Nederland zijn werkzaam in het brede veld van de geestelijke gezondheidszorg, waarin de focus ligt op diagnostiek en behandeling van psychische aandoeningen van cliënten. Andere werkvelden waarin psychologen werkzaam zijn, zijn bijvoorbeeld de arbeids-, organisatie- en personeelspsychologie (AOP), de sector jeugd en daarnaast allerlei gemengde werkvelden. De meeste in Nederland werkzame psychologen zijn werkzaam in zogeheten toegepaste velden. Dat wil zeggen, ze gebruiken hun kennis van de psychologie om een situatie te verbeteren of het welzijn van een persoon of groep personen te stimuleren. Ze passen dus de kennis uit de psychologie toe in de praktijk. Een klein deel van de psychologen is werkzaam aan universiteiten en hogescholen als docent en/of onderzoeker. Deze psychologen zijn (aan universiteiten) doorgaans gepromoveerd en beschikken dus over een doctorstitel. Naast onderwijs geven, doen ze wetenschappelijk onderzoek dat als doel heeft om meer kennis over de psyche van mensen te verzamelen.

In de diverse werkvelden waar psychologen actief zijn, krijgen ze vaak te maken met professionals met vergelijkbare interesses en deels dezelfde kennis,

maar een andere achtergrond. Binnen de geestelijke gezondheidszorg hebben psychologen bijvoorbeeld te maken met psychiaters en sociaal werkers, binnen de reguliere gezondheidszorg met fysiotherapeuten, huisartsen en hun praktijkondersteuners, binnen de AOP-psychologie bijvoorbeeld met bedrijfskundigen en mensen uit HRM en binnen de sector jeugd bijvoorbeeld met orthopedagogen.

Kader 1.3**Verskil tussen psychiaters en psychologen**

Zowel psychiaters als psychologen houden zich bezig met personen met psychische problemen. Hun insteek bij deze problemen en de mensen die er last van hebben is echter anders. De psychiatrie is een specialisatie van de geneeskunde. Psychiaters mogen dan ook medicijnen voorschrijven ter behandeling van de psychische klachten van mensen. Deze psychische klachten worden door psychiaters benaderd als stoornissen, personen met die psychische klachten benaderen ze als patiënten. Psychologen mogen geen medicijnen voorschrijven. Waar psychiaters zich verder vooral bezighouden met ernstige psychische stoornissen, houden psychologen zich ook bezig met minder ernstige problemen. In de psychologie wordt dan ook liever gesproken over cliënten. Psychologen begeleiden cliënten via gesprekken en/of bepaalde therapieën om cliënten te helpen bij hun psychische problemen. Ze geven nooit medicatie.

Wat psychologen doorgaans onderscheidt van andere professionals die in dezelfde werkvelden actief zijn, is gedegen kennis over gedragsverandering en het ontwikkelen en toepassen van psychologische theorieën en instrumenten. Het feit dat psychologen in hun werkveld vaak met professionals met een andere achtergrond te maken krijgen, illustreert dat kennis over psychologie ook voor mensen met een andere achtergrond en opleiding relevant is. Als met mensen gewerkt wordt, is psychologische kennis vrijwel altijd van toegevoegde waarde. Denk aan een leerkracht die zijn leerlingen wil stimuleren om beter hun best te doen of een verpleegkundige die ervoor wil zorgen dat patiënten zich wat meer thuis voelen in het ziekenhuis. Ook buiten een werkcontext kan het echter nuttig te zijn om kennis te hebben van psychologie, omdat men ook daar doorgaans met andere mensen te maken heeft (partners, kinderen, familie, vrienden, et cetera). Kennis van de psychologie helpt vrienden, familieleden en andere mensen beter te begrijpen, en kan daarmee problemen in relaties voorkomen of verminderen. Als je bijvoorbeeld zou constateren dat je kind een gevoelig *Behavioral Activation System* (BAS) heeft (zie hoofdstuk 4), weet je dat als je je kind zijn kamer wilt laten opruimen, je meer succes zult hebben wanneer je een beloning in het vooruitzicht stelt dan een straf. En als je weet dat een persoonlijkheidskenmerk als extraversie voor ongeveer 50% genetisch bepaald en zeer stabiel is (zie hoofdstuk 4), weet je ook dat je geen wonderen moet verwachten als je een introverte partner hebt en zou willen dat deze wat meer extravert was. Kennis van de psychologie kan er ook voor zorgen dat je eerder in de gaten hebt wanneer iemand in je omgeving last heeft van psychische problemen. Je kunt dan tijdig zorgen voor hulp voor deze persoon.

Kader 1.4**Het Nederlands Instituut van Psychologen**

Psychologen met een afgeronde wo-opleiding psychologie kunnen lid worden van het Nederlands Instituut van Psychologen (NIP). Dit is een beroepsvereniging voor psychologen, waarvan het lidmaatschap als een soort kwaliteitskeurmerk kan worden beschouwd. De titel 'psycholoog' is in Nederland namelijk (vreemd genoeg) niet wettelijk beschermd. Iedereen mag zich dus in principe psycholoog noemen, ongeacht wat voor opleiding iemand heeft gevolgd. Mensen met een universitair masterdiploma in de psychologie die daarnaast ervaring hebben als psycholoog, kunnen daarom lid worden van het NIP en dan de naam Psycholoog NIP gebruiken. Daarmee onderscheiden ze zich van anderen die zich psycholoog noemen. Daarnaast kan men zich bij het NIP laten registreren als gespecialiseerd psycholoog, bijvoorbeeld als kinder- en jeugdpsycholoog, psycholoog mediator, eerstelijnspsycholoog, en arbeids- en organisatiepsycholoog. Voor sommige van deze registraties is het nodig om na het behalen van een masterdiploma in de psychologie nog een aanvullende tweejarige postacademische opleiding te volgen. HBO-opgeleide toegepast psychologen kunnen op dit moment (nog) geen lid worden van het NIP. Zij hebben hun eigen beroepsvereniging: de Nederlandse Beroepsvereniging voor Toegepaste Psychologie (NBTP).

1.4 Stromingen in de psychologie

Binnen de psychologie worden diverse stromingen onderscheiden die verschillen in hoe de psychologen binnen die stromingen mensen bestuderen en waar ze zich daarbij op richten. Hieronder worden enkele van de meeste bekende en bepalende stromingen in de psychologie beschreven, te weten de psychoanalyse, het behaviorisme, de cognitieve psychologie, de humanistische psychologie en de biologische psychologie. Elke stroming kenmerkt zich door eigen ideeën en visies op hoe de psyche van de mens in elkaar zou zitten en over het ontstaan van psychische problemen. Op basis van deze ideeën en visie omvat ook elke stroming eigen aanbevelingen voor hoe je mensen met psychische problemen zou kunnen helpen of behandelen.

1.4.1 Psychoanalyse

De grondlegger van de psychoanalyse is Sigmund Freud (1856-1939; zie ook hoofdstuk 4). Psychoanalyse is ontstaan aan het einde van de negentiende eeuw en richt zich, zoals de naam al zegt, op het uitgebreid analyseren van de menselijke geest. Een centraal element uit de psychoanalyse is het concept verdringing. Hiermee wordt bedoeld het verdringen van bepaalde emotionele ervaringen naar het onderbewustzijn. Het verdringen van deze emotionele ervaringen zorgt er volgens de psychoanalyse echter niet voor dat ze verdwijnen. Ze kunnen zich openbaren in allerlei (fysieke) symptomen en psychische problemen die moeten worden onderzocht. Andere bekende elementen uit de psychoanalyse zijn de indeling in verschillende structuren van de geest (id, ego en superego) en een

nadruk op driften (de behoefte om bepaalde lusten te bevredigen), afweermechanismen (die bedoeld zijn om mensen te beschermen tegen psychische spanningen die ontstaan door conflicten tussen id, ego en superego) en psychosociale ontwikkelingsfasen (bijvoorbeeld de orale, anale en genitale fase). De psychoanalyse is zowel een stroming binnen de psychologie als een therapievorm. Psychoanalyse als therapievorm is een langdurige vorm van psychotherapie waarbij uitgebreid geanalyseerd wordt wat er zich in personen afspeelt. Kenmerkende technieken die in de psychoanalyse worden ingezet zijn vrije associatie (praten over wat er in je opkomt) en de analyse van dromen. De psychoanalyse is lange tijd een dominante stroming geweest in de psychologie. In landen zoals Duitsland en Oostenrijk is dat nog steeds het geval. In Nederland wordt de psychoanalyse echter steeds minder gebruikt als theoretisch kader om mensen te begrijpen en als uitgangspunt voor wetenschappelijk onderzoek. De reden daarvoor is dat de theorie van Freud op bepaalde punten niet voldoende wordt ondersteund door wetenschappelijk onderzoek. Ook de therapievorm psychoanalyse wordt in Nederland niet veel meer ingezet. Een belangrijke reden daarvoor is dat de geestelijke gezondheidszorg in Nederland zich vooral richt op kortdurende therapietrajecten. Cliënten worden alleen nog langdurig behandeld als dat echt niet anders kan.



Afbeelding 1.5 De psychoanalyse richt zich op het analyseren van de menselijke geest.

1.4.2 Behaviorisme

Het behaviorisme heeft een heel andere insteek. Het onderzoeksdomein waar behavioristen zich mee bezighouden is het menselijk (of dierlijk) gedrag. Dit gedrag wordt binnen het behaviorisme onderzocht door middel van empirisch, vaak experimenteel onderzoek (zie hoofdstuk 2). Volgens het behaviorisme

leren mensen gedrag aan in reactie op hun omgeving. Strenge aanhangers van het behaviorisme suggereren dat mensen als het ware ‘geleefd’ worden door hun omgeving. De gebeurtenissen in de omgeving bepalen wat mensen doen en hoe ze reageren. Behavioristen onderzoeken dan ook in hoeverre het mogelijk is om bepaald gedrag te voorspellen en/of te beïnvloeden door zaken in de omgeving te veranderen. Door middel van experimenteel onderzoek kwam in het behaviorisme de nadruk veel meer op observeerbaarheid en objectiviteit te liggen. Daarmee wijkt het behaviorisme behoorlijk af van bijvoorbeeld de psychoanalyse, waarin sprake is van introspectie (het onderzoeken van de eigen gedachten en gevoelens) en waar de nadruk ligt op subjectieve innerlijke verschijnselen. Bekende namen uit het behaviorisme, dat aan het begin van de twintigste eeuw opkwam, zijn Watson, Thorndike en Skinner (zie ook hoofdstuk 4). In het klassieke behaviorisme werden veel experimenten met dieren gedaan en werd bijvoorbeeld onderzocht in hoeverre bepaalde stimuli (S) bepaalde responsen (R) konden uitlokken. Dit wordt ook wel het S-R behaviorisme genoemd. De betreffende leerprocessen worden conditionering genoemd (zie ook hoofdstuk 4). Door conditionering kunnen allerlei psychische problemen ontstaan. Fobieën zijn daar wel het duidelijkste voorbeeld van (zie ook hoofdstuk 10). De inzichten uit het behaviorisme zijn terug te vinden in de hedendaagse gedragstherapie. Deze vorm van therapie richt zich vooral op het afleren van ongewenst gedrag en het stimuleren van gewenst gedrag door dingen in de omgeving van mensen te veranderen. Een voorbeeld is de techniek ‘exposure’. Een cliënt die bijvoorbeeld erg bang is voor spinnen en hierdoor absoluut niet meer wil kamperen of boswandelingen wil maken (stel je voor dat je een spin tegenkomt!) wordt blootgesteld aan een spin. Eerst kijkt ze er alleen vanaf een afstandje naar, later van dichtbij. Ze kan dan gaan ervaren dat de onbewuste associatie die ze heeft met de spin (‘Doodeng! Hij vliegt je aan!’) niet klopt. In hoofdstuk 10 lees je hier meer over.



Afbeelding 1.6 Exposure wordt gebruikt voor het behandelen van fobieën.

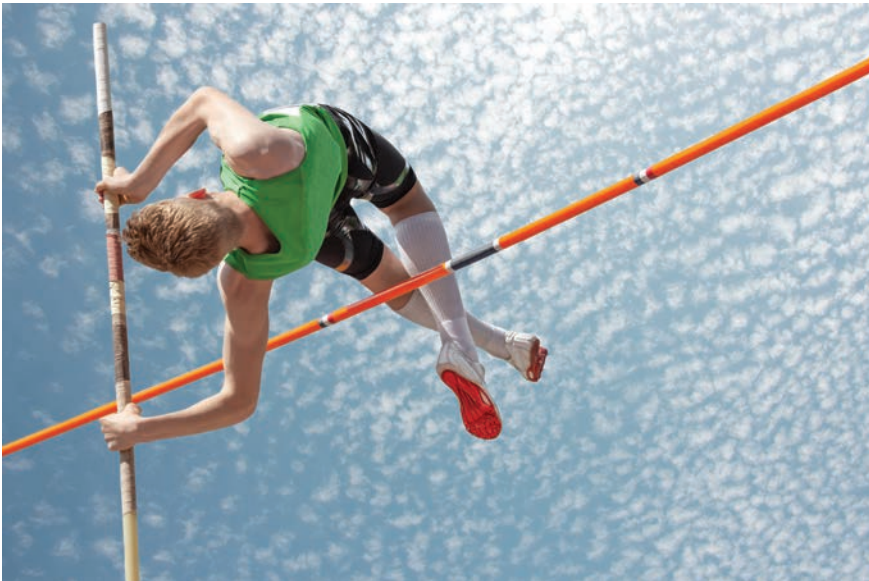
1.4.3 *Cognitieve psychologie*

Waar de focus in het behaviorisme ligt op gedrag, ligt deze in de cognitieve psychologie op de cognitie, oftewel op psychische processen die optreden als mensen (onder meer) informatie verwerken, problemen oplossen, leren, denken, zich dingen herinneren en dingen waarnemen. Deze processen treden op in het proces tussen stimulus en respons (zie behaviorisme) en zijn volgens de cognitieve psychologie daarmee een belangrijk onderwerp om zelfstandig te bestuderen. Deze processen bepalen, volgens de cognitieve psychologie, welk gedrag iemand in reactie op een stimulus vertoont. Net als het behaviorisme verzet de cognitieve psychologie zich tegen de introspectie uit de psychoanalyse en wordt het gebruik van wetenschappelijke methoden centraal gesteld. In tegenstelling tot het behaviorisme worden in de cognitieve psychologie cognities expliciet erkend en bestudeerd. Deze stroming binnen de psychologie is halverwege de twintigste eeuw ontstaan, ongeveer tegelijk met het onderzoek naar kunstmatige intelligentie. De manier waarop computers informatie verwerken kan worden vergeleken met de manier waarop mensen dat doen. Vanuit de informatica zijn concepten aangedragen die van toepassing zijn op menselijke cognitie, zoals informatieverwerking. Gaat er iets mis in de psychische 'informatieverwerking' van mensen, dan kunnen mensen psychische problemen ervaren.

Binnen de cognitieve psychologie wordt tegenwoordig veel gebruikgemaakt van hersenonderzoek, zoals bijvoorbeeld ook wordt gedaan in de neuropsychologie en neurofysiologie. Bekende namen uit het begin van de cognitieve psychologie zijn onder meer Bartlett en Tolman. Als een van de eersten heeft Albert Ellis de inzichten uit de cognitieve psychologie op systematische wijze gebruikt in de begeleiding van cliënten. Deze therapie werd rationeel-emotieve therapie (RET) genoemd en is een van de voorlopers van de hedendaagse cognitieve gedragstherapie (CGT). CGT combineert inzichten uit het behaviorisme met die uit de cognitieve psychologie. Een techniek uit de cognitieve psychologie die bijvoorbeeld in CGT (en RET) wordt gebruikt, is cognitieve herstructurering. Daarbij helpt de therapeut de cliënt gedachten te identificeren die zorgen voor negatieve emoties of inadequate gedragingen. Zo kan een gedachte als 'Ik ben niet de moeite waard' zorgen voor verlegenheid en angst in het contact met anderen. Eenmaal geïdentificeerd, wordt deze gedachte uitgedaagd (bijvoorbeeld door de vraag: klopt het wel wat ik denk?) en wordt een meer behulpzame gedachte geformuleerd (bijvoorbeeld: 'Ik ben evenveel waard als andere mensen'). Deze nieuwe gedachte probeert de cliënt dan in de plaats te zetten van de gedachte die angst en verlegenheid opwekt. In hoofdstuk 10 lees je hier meer over. In Nederland is CGT een van de meest toegepaste therapievormen. Dit komt doordat vaak al in een klein aantal sessies resultaat kan worden behaald en wetenschappelijk onderzoek de effectiviteit van CGT voor veel verschillende problemen ondersteunt.

1.4.4 Humanistische psychologie

Net als de cognitieve psychologie was de humanistische psychologie een reactie op de psychoanalyse en het behaviorisme. Deze stroming ontstond halverwege de twintigste eeuw. De humanistische psychologie is vooral een filosofische stroming, waarin men een positieve blik heeft op de mens en de menselijke aard. Er wordt van uitgegaan dat mensen de behoefte hebben tot zelfactualisering: jezelf maximaal ontwikkelen, het optimale uit jezelf halen. Mensen kunnen volgens de humanistische psychologie verder kijken dan alleen hun dierlijke instincten, zijn uniek, hebben een vrije wil en zijn in staat om zelf keuzes te maken. Psychologie kan mensen helpen bij hun zelfontplooiing, bijvoorbeeld door middel van psychotherapie (zie hoofdstuk 10) en trainingen. Carl Rogers (1902-1987; zie hoofdstuk 4) en Abraham Maslow zijn veruit de bekendste namen binnen de humanistische psychologie.



Afbeelding 1.7 In de humanistische psychologie wordt gestreefd naar persoonlijke groei en zelfontplooiing.

Volgens de humanistische psychologie kunnen psychische problemen ontstaan als mensen worden gefrustreerd in hun ontwikkeling als mens. Ze kunnen hun potentieel niet ontwikkelen en kunnen niet zichzelf zijn en worden. Dit kan bijvoorbeeld gebeuren door zware levensomstandigheden, maar ook door jeugdervaringen die mensen het idee hebben gegeven niet goed genoeg te zijn. Het herstellen van de innerlijke ontwikkeling is dan het doel. Carl Rogers ontwikkelde de rogeriaanse (of cliëntgerichte) therapie om mensen te helpen zichzelf als mens optimaal te ontwikkelen. In deze therapie wordt gestreefd naar persoonlijke groei en zelfontplooiing; de therapeut stelt zich niet directief,

maar volgend op. Empathie is een van de belangrijkste instrumenten van de therapeut, waarmee hij de cliënt helpt zichzelf te accepteren en te ontwikkelen. Een zeer recente stroming die is ontstaan uit de humanistische psychologie is de positieve psychologie. De positieve psychologie doet onderzoek naar positieve ervaringen, eigenschappen, gevoelens en talenten van mensen en hoe deze kunnen worden versterkt. Op basis van inzichten uit de positieve psychologie zijn al heel veel cursussen, apps, en vormen van coaching ontwikkeld. In plaats van de focus te leggen op het oplossen van problemen, proberen psychologen met deze interventies mensen te helpen hun positieve eigenschappen, zoals veerkracht, en talenten te versterken.

1.4.5 *Biologische psychologie*

De biologische psychologie is een stroming binnen de psychologie waarin de biologische basis van het gedrag (in brede zin) van mensen wordt onderzocht. Daarbij wordt gebruikgemaakt van experimenteel onderzoek, waarin de nadruk bijvoorbeeld ligt op fysiologische processen in het lichaam, die bijvoorbeeld met het autonome zenuwstelsel te maken hebben (hartslag, bloeddruk, huidgeleiding) of met hersenactiviteit (EEG, fMRI). Daarmee kan bijvoorbeeld worden onderzocht welke hersengebieden betrokken zijn bij bepaalde lichamelijke of mentale functies.

De biologische psychologie houdt zich verder bezig met het onderzoeken van de genetische basis van individuele psychologische verschillen tussen mensen, zoals verschillen in persoonlijkheid. Deze vorm van psychologie overlapt in dat opzicht met de persoonlijkheidspsychologie (zie hoofdstuk 4). Ook houdt de biologische psychologie zich bezig met de levensloop van mensen en de veranderingen die daarin kunnen optreden, zoals de ontwikkeling van de hersenen. Van de tot nu toe genoemde stromingen overlapt de biologische psychologie daarmee het duidelijkst met andere stromingen (met name de cognitieve psychologie) en onderzoeksgebieden (bijvoorbeeld persoonlijkheid en intelligentie; hoofdstuk 4 en 5). De biologische stroming in de psychologie kan helpen allerlei psychische problemen verklaren en beter te begrijpen. Zo blijkt bijvoorbeeld dat jongeren met een ernstige depressie een verhoogde activiteit laten zien in de amygdala (een onderdeel van de hersenen dat emoties aanstuurt) in reactie op negatieve prikkels, en een verminderde amygdala-activiteit in reactie op positieve prikkels (Redlich et al., 2018). Een ander voorbeeld is onderzoek dat laat zien dat oudere mannen, in reactie op een moeilijke wiskundetaak, een hogere bloeddruk laten zien en meer cortisol aanmaken dan oudere vrouwen (Traustadóttir et al., 2003). De biologische psychologie suggereert dat een biologische aanpak geschikt is om psychische problemen te verminderen. Door in te grijpen op de fysiologische processen die voorafgaan aan of gepaard gaan met psychische problemen zouden psychische problemen kunnen verminderen. Tegenwoordig gebeurt dit meestal met behulp van medicatie die wordt voorgeschreven door een psychiater of huisarts, denk aan antidepressiva of

Ritalin. De biologische benadering geeft minder handvatten voor professionals die geen medische opleiding hebben genoten. Alhoewel tegenwoordig psychische problemen vanuit de biologische benadering voornamelijk met medicatie worden aangepakt, worden soms ook andere middelen gebruikt (zie kader 1.5).

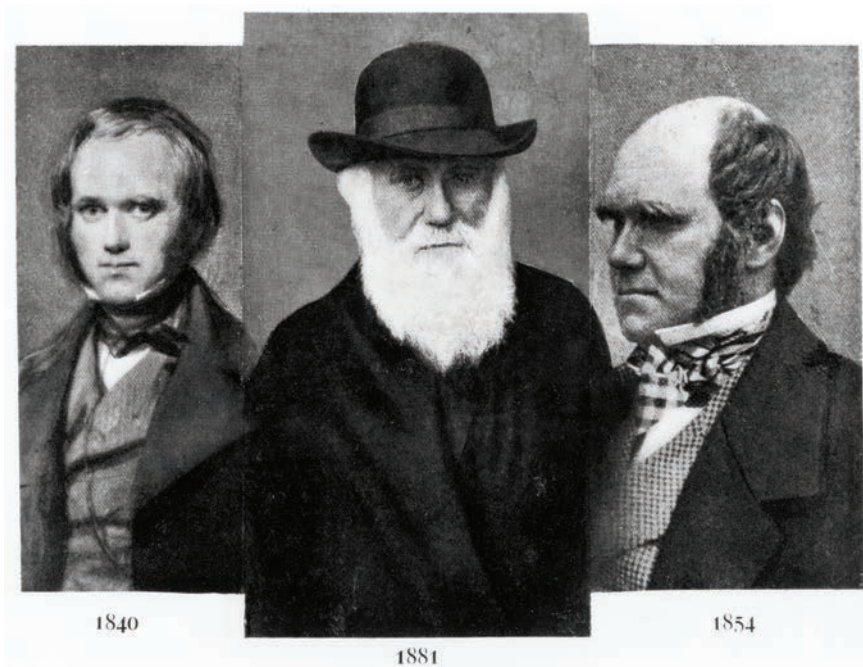
Kader 1.5**Ingrijpen op biologisch niveau**

Rond 1939 van de vorige eeuw deed de elektroconvulsietherapie (ECT), ook wel elektroshocktherapie genoemd, haar intrede in de psychiatrie. Deze therapievorm werd gebruikt in de behandeling van hardnekkige psychische aandoeningen, zoals schizofrenie en ernstige depressies. ECT zoals het werd toegepast in die tijd was omstreden omdat cliënten er bijwerkingen aan overhielden, zoals hersenschade en geheugenverlies. Ook werd niet in alle landen even zorgvuldig omgegaan met de inzet van ECT. Sommige mensen die werden 'behandeld' met ECT voelden zich, achteraf gezien, meer een overlevende van de 'behandeling' dan dat ze het gevoel hadden erdoor te zijn opgeknapt. Tegenwoordig wordt, althans in Nederland, zeer zorgvuldig omgegaan met ECT. ECT wordt alleen nog maar toegepast in specialistische ECT-klinieken en aan de hand van strenge richtlijnen. Alleen cliënten die ernstige psychische problemen hebben en bij wie andere behandelvormen en medicatie niet werken, komen ervoor in aanmerking. Dit zijn voornamelijk cliënten met een ernstige depressie die niet opknappen van medicatie en gesprekstherapie. In de moderne vorm van ECT wordt bij de cliënt, onder een lichte narcose, met kleine stroomstoten een soort epileptische aanval in de hersenen opgewekt. Dit gebeurt meerdere weken zo'n 2 keer per week achter elkaar. Bij veel cliënten verdwijnen of verminderen klachten daarna, dus voor deze selectieve groep mensen lijkt ECT wel iets te kunnen bieden. Wel kunnen cliënten (tijdelijk) last hebben van bijwerkingen, zoals geheugenproblemen of schade aan hun gebit. Hoe en waarom ECT werkt, is nog onduidelijk. Vanwege de mogelijke bijwerkingen en het feit dat niet bekend is hoe ECT precies werkt, roept het gebruik van ECT vragen op waarop nog geen duidelijk antwoord is. Bijvoorbeeld: mag je wel ingrijpen in de hersenen als je niet precies weet wat je ermee in gang zet? En: heeft deze behandeling over 25 jaar ook vervelende gevolgen voor de hersenen?



Afbeelding 1.8 Elektroconvulsietherapie kan worden toegepast bij een ernstige depressie als andere behandelvormen niet werken.

Een moderne tak binnen de biologische stroming die sinds de jaren zeventig van de vorige eeuw opgeld doet, is de evolutionaire psychologie. De evolutionaire psychologie probeert het gedrag en psychisch functioneren van mensen te verklaren vanuit de ideeën uit de evolutietheorie van Charles Darwin (1809-1882) en de uitdagingen waarvoor de mensheid zich gedurende die evolutie gesteld zag. Daarbij hielpen bepaalde gedragingen en psychische eigenschappen mensen om te overleven en zich voort te planten, wat, volgens evolutionair psychologen, ook het gedrag en het psychisch functioneren van mensen in de moderne samenleving kan helpen verklaren.



Afbeelding 1.9 Charles Darwin, de grondlegger van de evolutietheorie

1.4.6 Overige stromingen

Er worden nog meer stromingen in de psychologie onderscheiden, waaronder het ontwikkelingsperspectief en het socioculturele perspectief.

Het ontwikkelingsperspectief legt de focus op de ontwikkeling van de mens en diens psyche, en wat er in die ontwikkeling mis kan gaan. Volgens dit perspectief is de psyche van de mens het resultaat van de interactie tussen genen en de sociale omgeving waarin iemand opgroeit en zich bevindt. Dit perspectief probeert te achterhalen wat binnen verschillende psychologische eigenschappen en problemen het aandeel is van *nature* (erfelijkheid) en *nurture* (sociale

omgeving). Volgens dit perspectief kunnen psychologische problemen ontstaan als de ontwikkeling van mensen wordt verstoord ofwel door genetische factoren ofwel door omgevingsfactoren ofwel door een combinatie van beide. Volgens dit perspectief moeten psychische problemen worden aangepakt door de voor de ontwikkeling belemmerende factoren te verminderen en de ontwikkeling faciliterende factoren te versterken. Veranderingen in de sociale omgeving kunnen daaraan bijdragen, denk aan ouders die een oudertraining volgen om hun kind beter te ondersteunen in diens ontwikkeling. Alhoewel genetische aanleg niet goed kan worden beïnvloed, kunnen mensen wel leren om beter om te gaan met kwetsbaarheden die het gevolg zijn van een genetische aanleg. Denk aan mensen die, mede door een genetische aanleg voor het ontwikkelen van depressieve gevoelens, gedurende hun ontwikkeling een depressie doormaken. Zij kunnen, bijvoorbeeld in therapie, leren om beter om te gaan met depressieve gevoelens, waardoor hun genetische kwetsbaarheid hiervoor minder grote gevolgen heeft.

Het ontwikkelingsperspectief komt op verschillende manieren terug in de stromingen die hiervoor werden besproken. Veel van de ideeën van Sigmund Freud gaan bijvoorbeeld over de ontwikkeling van kinderen en de problemen die kunnen ontstaan als kinderen worden gefrustreerd in deze ontwikkeling. Het ontwikkelingsperspectief is ook terug te vinden in de biologische stroming: biologische processen veranderen voortdurend met de leeftijd, met alle mogelijke psychische gevolgen van dien. Ook de biologische stroming gaat uit van het idee dat biologische processen (die gepaard gaan met psychologische processen) onderhevig zijn aan zowel genetische als omgevingsinvloeden. Wij zien het ontwikkelingsperspectief dan ook niet als een inhoudelijk heel andere theoretische stroming, maar meer als een stroming die eerdere theoretische inzichten bij elkaar brengt en toepast op de ontwikkeling van de mens.

Iets soortgelijks geldt voor het socioculturele perspectief. Dit perspectief verbindt het gedrag en psychisch functioneren van mensen expliciet aan de context waarin de mens zich bevindt. Een groot deel van die context is sociaal van aard: ze bestaat uit de relaties die men heeft met andere mensen, de groepen waarvan men deel uitmaakt en de cultuur die daarmee gepaard gaat. Dit perspectief probeert te achterhalen hoe mensen in hun psychologisch functioneren worden beïnvloed door anderen en hoe anderen hen beïnvloeden. Volgens dit perspectief kunnen er bijvoorbeeld psychologische problemen ontstaan als mensen opgroeien in een sociale omgeving waarin ze de verkeerde dingen leren, of als ze onder druk worden gezet om dingen te doen die ze niet willen. Volgens dit perspectief moeten psychische problemen aangepakt worden door de sociale omgeving te veranderen of de manier waarop mensen zich tot deze sociale omgeving verhouden.

Ook het socioculturele perspectief komt op verschillende manieren terug in de stromingen die hierboven werden besproken, zoals het behaviorisme. Juist die stroming ziet mensen immers als een product van hun omgeving. Ook de psychoanalyse kent elementen uit het socioculturele perspectief, denk aan het

enorme belang dat Freud hechtte aan de rol van de vader en moeder in de ontwikkeling van hun kind van de andere sekse. In plaats van als een heel andere theoretische stroming, zien wij ook het socioculturele perspectief daarom als een stroming die eerdere theoretische inzichten bij elkaar brengt en toepast op de mens in zijn sociale context.

1.4.7 *Relevantie van stromingen in de psychologie voor de praktijk*

Elke van de in paragraaf 1.4.1 tot en met 1.4.6 beschreven stromingen heeft een eigen perspectief op de mens, diens psychisch functioneren en de manier waarop psychische problemen kunnen ontstaan en behandeld zouden kunnen worden. Elk perspectief heeft daarmee zijn waarde. Elk perspectief geeft immers unieke inzichten in een situatie of in psychische problemen (zie casus 1.1).



Casus 1.1

Inzichten vanuit verschillende stromingen

Een vrouw heeft haar hele leven al last van faalangst als ze denkt dat van haar een prestatie wordt verwacht. Zo riepen vroeger op school examens al veel stress op. Later, in haar werkende leven, vindt ze het bijvoorbeeld vreselijk om een presentatie te geven voor collega's. Heeft iemand kritiek op haar of maakt ze een fout, dan voelt ze zich tekortschieten. De faalangst geeft haar steeds weer een ellendig gevoel. Elke in dit hoofdstuk besproken stroming kan iets zeggen over wat deze vrouw ervaart en hoe dat zou kunnen komen.

Psychoanalyse

Volgens de psychoanalyse zou de vrouw last kunnen hebben van een te dominant superego (dat deel van de geest dat de regels bevat waar je aan zou moeten voldoen). Het superego schrijft haar voor dat ze perfect moet zijn, wat ze niet is. Doordat het superego zo sterk aanwezig is, zorgt de discrepantie tussen wie ze denkt te moeten zijn en wie ze is voortdurend voor faalangst en schuldgevoelens. Ze heeft voortdurend het gevoel niet goed genoeg te zijn. Van binnen heft ze steeds een bestraffend vingertje naar zichzelf.

Behaviorisme

Volgens het behaviorisme is de faalangst van de vrouw het gevolg van reacties uit de omgeving. Misschien is de vrouw als kind verschillende keren flink bekritiseerd op haar gedrag. De vrouw heeft (onbewust) geleerd dat fouten maken wordt afgestraft, en dat het dus heel erg is om fouten te maken. Dit zorgt ervoor dat elke situatie waarin haar prestaties worden gezien of beoordeeld door anderen angst oproept.

Cognitieve psychologie

De vrouw heeft cognities ontwikkeld die faalangst opwekken. Ze heeft bijvoorbeeld de verwachting dat anderen fouten heel erg vinden of de opvatting dat andere mensen je niet meer aardig vinden als je fouten maakt. Ook kan het zijn dat ze vindt dat ze perfect moet zijn. Al deze gedachten zorgen ervoor dat ze erg gaat opzien tegen situaties waarin een prestatie wordt verwacht.

Humanistische psychologie

De vrouw heeft nog niet geleerd hoe ze goed kan omgaan met prestaties en de stress die dit met zich meebrengt. Wellicht ook is haar zelfvertrouwen nog niet voldoende ontwikkeld en heeft ze zichzelf nog niet geaccepteerd zoals ze is, namelijk een mens van vlees en bloed die fouten kan maken.

Biologische stroming

De vrouw heeft een gevoelig lichamelijk stresssysteem. In reactie op (emotionele) gebeurtenissen vertoont ze een relatief sterke bilaterale activatie van de amygdala en insula (onderdelen van de hersenen). Dit zorgt er onder meer voor dat ze prestaties (die bij anderen maar een beetje stress opwekken) als heel stressvol ervaart. Hierdoor gaat ze ertegenop kijken.

Welk perspectief als belangrijkst wordt ervaren, of als richtinggevend in het denken over mensen, wordt deels bepaald door de cultuur en de tijdgeest waarin mensen zich bevinden. De moderne Nederlandse samenleving wordt gekenmerkt door een aantal ontwikkelingen en uitdagingen. Het gedachtegoed uit de verschillende stromingen kan helpen deze ontwikkeling vanuit de psychologie beter te begrijpen. Die inzichten kunnen helpen om zo adequaat mogelijk om te gaan met de ontwikkelingen en uitdagingen waar de Nederlandse samenleving zich momenteel voor gesteld ziet. We bespreken hieronder een aantal ontwikkelingen en uitdagingen en geven kort aan hoe de verschillende stromingen hier inzicht in kunnen geven of iets voor kunnen betekenen. We zijn daarbij zeker niet uitputtend, maar geven vooral voorbeelden die inspireren en aanzetten tot discussie en nadenken.

Streven naar betaalbare gezondheidszorg

Om de gezondheidszorg betaalbaar te houden moeten vooral therapieën en andere middelen worden ingezet die al in korte tijd positieve effecten teweeg kunnen brengen in het psychisch welzijn van mensen. Onderzoek speelt daarin een belangrijke rol: het inzetten van middelen waarvan we niet zeker weten of ze wel effectief zijn is een verspilling van tijd en geld. Bovendien hebben cliënten recht op die ondersteuning waarvan we weten dat deze het beste werkt. Cliënten zitten niet te wachten op een professional die ‘zomaar’ wat doet. Momenteel is deze ontwikkeling bijvoorbeeld terug te zien in het feit dat veel interventies in de geestelijke gezondheidszorg gebaseerd zijn op de CGT, een vorm van therapie die is gestoeld op zowel het behaviorisme als de cognitieve psychologie. De CGT past goed in de huidige samenleving omdat deze goed is onderzocht, en al bij een beperkt aantal sessies positieve effecten kan opleveren bij een breed scala aan psychische klachten. Vanuit andere stromingen kun je echter ook vragen stellen bij deze ontwikkeling. Zo kun je vanuit het *humanistisch* perspectief opmerken dat sommige mensen misschien wel behoefte hebben aan meer tijd om zichzelf, samen met een hulpverlener, te kunnen ontwikkelen dan een beperkt aantal sessies CGT.

Streven naar zelfredzaamheid en participatie in een multiculturele samenleving

De humanistische stroming, en met name de positieve psychologie, past goed bij het maatschappelijke streven naar zelfredzaamheid en participatie van alle burgers. Dat streven is immers gebaat bij het versterken van de eigen kracht van mensen en het mensen dusdanig toerusten dat ze op veerkrachtige wijze leren omgaan met hun problemen. Het *behaviorisme* en de *cognitieve psychologie*, met name zoals toegepast in het socioculturele perspectief, kunnen bovendien helpen begrijpen wat mensen met een andere culturele achtergrond dan de traditioneel Nederlandse achtergrond nodig hebben om te kunnen integreren in de Nederlandse samenleving. Begrijpen we wat deze mensen nodig hebben, dan geeft dat aangrijpingspunten voor maatregelen die een betere afstemming van de huidige samenleving op immigranten en vluchtelingen bevorderen.

De langere loopbaan

Mensen worden steeds ouder en het aantal jaren waarin men in gezondheid leeft, neemt toe. Tegelijkertijd is het door de vergrijzing van belang dat mensen langer doorwerken. Het perspectief op het leven verandert hierdoor, wat uitdagingen met zich meebrengt op verschillende gebieden. Zo kunnen mensen de behoefte hebben om, ook als ze ouder zijn, zichzelf te blijven ontwikkelen op het gebied van loopbaan en hobby (*humanistisch perspectief*) en zich bijvoorbeeld te laten omscholen. Om oudere mensen aan te nemen voor een baan, zullen werkgevers daarnaast vaak stereotiepe ideeën over oudere werknemers moeten loslaten (*cognitieve psychologie*). Binnen vergrijzende arbeidsorganisaties zullen werkgever en werknemer beide bovendien hun best moeten doen om bij te dragen aan de duurzame inzetbaarheid van werknemers. Werknemers – ongeacht hun leeftijd – moeten zichzelf stimuleren en gestimuleerd worden om gezond te leven en hun competenties te blijven ontwikkelen. Dit laatste is ook van groot belang door de snelle technologische en digitale ontwikkelingen in de samenleving. Robotisering en digitalisering zorgen ervoor dat bepaalde banen verdwijnen en dat takenpakketten voortdurend veranderen. Dit doet een groot beroep op de flexibiliteit en veranderbereidheid van werknemers. Daarbij kunnen vanuit verschillende stromingen vragen gesteld worden die kunnen leiden tot meer inzicht en een betere inzet van middelen om de duurzame inzetbaarheid te bevorderen. Vanuit het *humanistische* perspectief kan bijvoorbeeld de vraag gesteld worden: wat hebben mensen nodig om zichzelf op professioneel vlak te blijven ontplooiën en gezonder te gaan leven? Willen mensen dit überhaupt wel, of raken ze hierdoor vervreemd van zichzelf? Vanuit het *behaviorisme* kunnen vragen gesteld worden zoals: welke reactie of beloning hebben mensen nodig om zich op professioneel vlak te blijven ontplooiën en gezonder te gaan leven? Vanuit het perspectief van de *cognitieve psychologie* kun je je afvragen welke gedachten en opvattingen mensen stimuleren en welke hun in de weg kunnen zitten als het gaat om het beroepsmatig blijven ontwikkelen of een gezonde leefstijl. Vanuit het *biologische perspectief* kan bijvoorbeeld gekeken worden naar de stress die de vele uitdagingen en veranderingen op de moderne werkvloer met zich

meebrengen, en de effecten daarvan op het lichamelijke en psychische welzijn van zowel de jonge als de oudere werknemer. Vanuit de *psychoanalyse* zou bijvoorbeeld de vraag gesteld hoe de eisen van de moderne werkvloer zich verhouden tot de onbewuste driften van mensen (het id). Gaan deze nog wel samen? Wordt er niet een te groot beroep gedaan op het ego (de bemiddelaar tussen id en superego), waardoor psychische problemen kunnen ontstaan?

Op dit soort vragen zijn geen kant-en-klare antwoorden. De stromingen helpen om vanuit verschillende perspectieven te kijken naar de mens en wat de mens nodig heeft om op psychologisch vlak goed te kunnen functioneren. De ideeën die hierdoor kunnen ontstaan, kunnen vervolgens worden getoetst in wetenschappelijk onderzoek (hoofdstuk 2) en uiteindelijk leiden tot interventies die mensen kunnen helpen om op psychologisch vlak beter te functioneren. Hoe interessant, relevant en inspirerend deze stromingen ook zijn, in dit boek worden inzichten uit de psychologie niet besproken per stroming, maar per thema (zoals persoonlijkheid, sociale relaties, et cetera). De reden daarvoor is dat niet al de ideeën uit de verschillende stromingen even stevig onderbouwd zijn met wetenschappelijk onderzoek. Voor de bruikbaarheid en relevantie van kennis achten we dit echter wel van groot belang. Daarom worden in dit boek, per thema, vooral kennis en inzichten beschreven die worden ondersteund door wetenschappelijk onderzoek, ongeacht de stroming waar ze oorspronkelijk op gebaseerd zijn. Impliciet of expliciet zijn de stromingen echter in alle hoofdstukken terug te vinden.

1.5 Ethiek

Werken met mensen, zeker als ze psychische problemen ervaren of anderszins kwetsbaar zijn, kan ethische vraagstukken met zich meebrengen. Ethiek, en de vraagstukken die daaruit voortvloeien, gaat over wat goed of slecht is, en welke regels je daarin zou moeten hanteren. Vele beroepsverenigingen, zeker die in het sociale domein, hebben een beroepscode waarin richtlijnen staan voor ethisch verantwoord handelen (zie voor beroepscode van het NIP bijvoorbeeld: www.psynip.nl/uw-beroep/beroepsethiek/beroepscode/de-basisprincipes). Beroepscodes stellen doorgaans dat professionals zich richting cliënten, collega's en proefpersonen deskundig, verantwoordelijk, integer en respectvol moeten opstellen. Nu zal praktisch elke professional het hiermee eens zijn en vaak ook zo handelen. Maar er kunnen situaties zijn die dat minder gemakkelijk maken: er kan dan een ethisch dilemma ontstaan. In een ethisch dilemma is het niet zomaar duidelijk wat de beste manier van handelen is: er is een botsing van verschillende waarden. De professional zal hierin zelf afwegingen moeten maken, en daar kunnen de richtlijnen uit de beroepscode behulpzaam bij zijn. Stel, een lichamelijk gezonde cliënt vertelt zijn hulpverlener al langere tijd dat hij de wens heeft om dood te gaan. Hij heeft al een zelfmoordpoging achter de rug. Moet je dan als hulpverlener het recht op zelfbeschikking van de cliënt

respecteren, of juist proberen de cliënt ‘over te halen’ geen zelfmoord te plegen? In dit geval kunnen bijvoorbeeld de waarden ‘zelfbeschikking’ (van de cliënt) en de waarde ‘verantwoordelijk en deskundig handelen’ (als professional) op gespannen voet met elkaar komen te staan.

Zo zijn er vele ethische dilemma’s mogelijk in het werken met mensen. Een leerkracht kan zich bijvoorbeeld afvragen wanneer ze aan de bel moet trekken als ze vermoedt dat een leerling thuis wordt mishandeld maar deze leerling zelf zegt dat het thuis prima gaat. Ook wetenschappelijk onderzoek in de psychologie (zie hoofdstuk 2) kan ethische dilemma’s met zich meebrengen. Welke vragen mag je mensen bijvoorbeeld, in een enquête, wel stellen en welke niet? Welke vragen kunnen gevoelig liggen, en wat kun je dan doen om toch informatie te verzamelen over een onderwerp dat je van belang acht? In zijn algemeenheid brengen pogingen tot gedragsverandering sowieso ethische vragen en dilemma’s met zich mee, of het nu gaat om gedragsverandering van doelgroepen (bijvoorbeeld mensen die ongezond eten) of van individuen. Een voorbeeld zijn de vele campagnes van overheid en stichtingen die mensen proberen te stimuleren om orgaandonor te worden, oog te hebben voor eenzame of demente mensen, of om veilig te vrijen. Als mensen de voor- en nadelen hiervan kennen, kun je je afvragen waarom mensen niet gewoon zelf mogen weten hoe ze zich gedragen. Is de waarde ‘zelfbeschikking’ niet minstens zo belangrijk als bijvoorbeeld de waarde ‘gezondheid’? Op ethische dilemma’s en vraagstukken zijn geen kant-en-klare antwoorden te geven. Het antwoord is afhankelijk van de specifieke situatie en de persoon of doelgroep waar het over gaat. Het belangrijkste is dat er zorgvuldig bij stilgestaan wordt, dat er een zorgvuldige afweging plaatsvindt tussen opties en dat de uiteindelijke keus kan worden uitgelegd en verantwoord. Overleg met andere professionals is daarbij van groot belang. Door discussie en uitwisseling van ervaringen en kennis kan er een meerzijdig perspectief ontstaan op ethische dilemma’s en vraagstukken. Daardoor is de kans groter dat problemen voor alle betrokkenen bevredigend worden opgelost.

1.6 Samenvatting

De psychologie houdt zich bezig met het beschrijven, verklaren, voorspellen en beïnvloeden van hoe mensen zich gedragen, hoe ze zich voelen en hoe ze denken. In Nederland ontstond in 1890 de wetenschappelijke psychologie met de aanstelling van Gerard Heijmans als eerste hoogleraar psychologie. Psychologische kennis is van grote waarde in allerlei beroepenvelden, niet alleen voor psychologen maar ook voor andere professionals die met mensen werken. Binnen de psychologie kunnen verschillende stromingen worden onderscheiden die hun eigen perspectief hebben op hoe de psyche van de mens in elkaar zou zitten, op het ontstaan van psychische problemen en hoe die aangepakt zouden kunnen worden. De belangrijkste van deze stromingen zijn de psychoanalyse, het behaviorisme, de cognitieve psychologie, het humanisme en de biologische

psychologie. Elke stroming kan helpen om individuen, groepen en de samenleving als geheel beter te begrijpen. Professionals die werken met mensen en hun psychisch welzijn kunnen in hun werk voor ethische vraagstukken en dilemma's komen te staan. Voor het adequaat afhandelen daarvan kunnen zij zich onder andere baseren op de beroepscode van hun beroepsvereniging en de kennis en inzichten van medeprofessionals.

Definities



Behaviorisme: stroming in de psychologie die ervan uitgaat dat het gedrag van mensen is aangeleerd in reactie op de omgeving waar ze deel van uitmaken.

Biologische psychologie: stroming in de psychologie die het psychisch functioneren van mensen onderzoekt in relatie tot de lichamelijke processen die ermee gepaard gaan.

Cognitieve psychologie: stroming in de psychologie die het functioneren van mensen en problemen daarin verklaart vanuit mentale functies en de wijze waarop mensen informatie verwerken.

Diagnostisch onderzoek: het op systematische wijze inzetten van psychologische instrumenten om uitspraken te kunnen doen over een individu.

Ethiek: ideeën over wat goed en slecht is en welke regels er zouden moeten gelden om goed en slecht van elkaar te onderscheiden.

Evolutionaire psychologie: stroming in de psychologie die het functioneren van de moderne mens probeert te verklaren vanuit de evolutietheorie.

Humanisme: stroming in de psychologie die ervan uitgaat dat mensen een vrije wil hebben en van nature geneigd zijn zich te ontwikkelen.

Positieve psychologie: stroming in de psychologie die zich bezighoudt met de positieve eigenschappen van mensen en de mogelijkheden om die te versterken.

Psychoanalyse: stroming in de psychologie geïntroduceerd door Sigmund Freud, waarin het onbewuste een grote rol speelt in het psychisch functioneren van de mens. De term slaat ook op de therapievorm die is gebaseerd op het gedachtegoed van deze stroming.

Psychologie: vakgebied dat zich bezighoudt met het beschrijven, verklaren, voorspellen en beïnvloeden van hoe mensen zich gedragen, hoe ze zich voelen en hoe ze denken.

Wetenschappelijk onderzoek in de psychologie: onderzoek naar onderwerpen uit de psychologie volgens de methodologische maatstaven die daarvoor gelden in de sociale wetenschappen. Dit onderzoek beoogt kennis te verzamelen over een groep mensen (populatie) en hoe deze zich in algemene zin gedraagt of wat deze in algemene zin denkt of voelt. Er wordt gesproken van **praktijkgericht onderzoek** als wetenschappelijke onderzoeksmethoden worden ingezet om onderzoek te doen naar een probleem dat wordt geconstateerd in de praktijk en dat als doel heeft om concrete aanbevelingen te leveren voor het verbeteren van die praktijk.



1.7 Opdrachten

1. Welke van de vijf stromingen die zijn beschreven in dit hoofdstuk spreekt je het meeste aan en waarom? Schrijf drie argumenten op.
2. De ideeën van Sigmund Freud zijn tegenwoordig omstreden, mede omdat voor bepaalde van zijn ideeën ondersteuning uit wetenschappelijk onderzoek ontbreekt. Toch is zijn gedachtegoed nog steeds van grote waarde voor de psychologie. Waarom zou dat zo zijn? Welke onderwerpen heeft Freud bijvoorbeeld op de 'agenda' gezet? Zoek informatie op internet en bedenk drie argumenten.
3. Zoek de website van de beroepsvereniging op die aansluit bij de studie die jij volgt en/of jouw (toekomstige) beroep. Zoek de ethische richtlijnen (of beroepscode) op van deze beroepsvereniging. Welke regels of handvatten geeft deze richtlijn die zouden kunnen helpen om in de volgende cases adequaat te handelen?
 - Een lichamelijk gezonde cliënt uit jegens zijn hulpverlener al langere tijd de wens om dood te gaan en heeft al een zelfmoordpoging achter de rug. Hoe kan de hulpverlener hier het best mee omgaan?
 - Een professional vermoedt dat een kind thuis wordt mishandeld maar zelf zegt het kind dat het thuis prima gaat. Hoe kan de hulpverlener hier het best mee omgaan?
 - Een professional doet onderzoek naar de kwaliteit van de partnerrelatie van mensen middels een enquête. Welke vragen mag hij mensen stellen en welke niet, en onder welke voorwaarden?
 - Een man heeft longkanker en heeft van de dokter gehoord dat hij nu toch echt moet stoppen met roken, voor zijn lichamelijke gezondheid en het aanslaan van de behandeling. Maar de man voelt zich beroerd. Roken is een van de weinige dingen waar hij nog van geniet. Hoe kunnen bij de man betrokken hulpverleners hier het best mee omgaan?
4. In kader 1.2 wordt een aantal voorbeelden genoemd van wetenschappelijk onderzoek en de resultaten die dat oplevert. Bedenk bij elk voorbeeld antwoorden op de volgende vragen:
 - Welke aanbevelingen zijn af te leiden uit de onderzoeksresultaten voor het werken met mensen?
 - Wat zou een relevante en interessante onderzoeksvraag zijn voor een vervolgonderzoek dat voortborduurt op de resultaten van het beschreven onderzoek?

Literatuur

- Adams, S.W., Bowler, R., Russell, K., Brackbill, R.M., Li, J. & Cone, J.E. (2019). PTSD and comorbid depression: Social support and self-efficacy in World Trade Center tower survivors 14-15 years after 9/11. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 11, 156-164.
- Barelds, D.P.H. & Dijkstra, P. (red.) (2017). *Inleiding in de persoonlijkheidspsychologie*. Amsterdam: Boom.
- Frank, L.R. (2006). The electroshock quotationary. *Ethical Human Psychology and Psychiatry: An International Journal of Critical Inquiry*, 8, 157-177.
- Haverfield, M.C. & Theiss, J.A. (2017). Parental communication of responsiveness and control as predictors of adolescents' emotional and behavioral resilience in families with alcoholic versus nonalcoholic parents. *Human Communication Research*, 43, 214-236.
- Hersenstichting (z.d.). *Electroconvulsietherapie*. Geraadpleegd op 12 mei 2019 van www.hersenstichting.nl/alles-over-hersenen/hersenaandoeningen/onderzoekstechnieken-en-behandelingen/elektroconvulsietherapie
- Howells, A., Ivtzan, I. & Eiroa-Orosa, F.J. (2016). Putting the 'app' in happiness: A randomised controlled trial of a smartphone-based mindfulness intervention to enhance wellbeing. *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being*, 17, 163-185.
- Nederlandse beroepsvereniging voor Toegepaste Psychologie. *Over NBTP*. Geraadpleegd op 12 mei 2019 van www.nbtp.nl
- Nederlands Instituut van Psychologen (2015). *De Beroepscode*. Geraadpleegd op 12 mei 2019 van <https://www.psynip.nl/uw-beroep/beroepsethiek/beroepscode/>
- Redlich, R., Opel, N., Bürger, C., Dohm, K., Grotegerd, D., Förster, K. et al. (2018). The limbic system in youth depression: Brain structural and functional alterations in adolescent in-patients with severe depression. *Neuropsychopharmacology*, 43, 546-554.
- Rijksuniversiteit Groningen (z.d.). *Gerard Heijmans*. Geraadpleegd op 13 mei 2019 van www.rug.nl/society-business/university-museum/prominent-professors/heymans
- Rothfus, J. (2015). *Ethiek in de psychologie*. Amsterdam: Pearson Benelux.
- Traustadóttir, T., Bosch, P.R. & Matt, K.S. (2003). Gender differences in cardiovascular and hypothalamic-pituitary-adrenal axis responses to psychological stress in healthy older adult men and women. *Stress: The International Journal on the Biology of Stress*, 6, 133-140.
- Verberne, E. & Groenendaal, S.M.E. van den (2017). Carrière-ambities van zzp'ers: Een kwalitatief onderzoek in de bouwindustrie. *Gedrag en Organisatie*, 30, 286-304.

Inleiding tot de psychologie maakt aankomende professionals in de domeinen zorg en welzijn bekend met de belangrijkste kernconcepten en -theorieën uit het brede vakgebied van de psychologie. Daarnaast geeft het boek evidencebased handvatten om het functioneren van individuen en groepen beter te begeleiden en te beïnvloeden.

In elk hoofdstuk wordt de theorie met de praktijk verbonden. Begrippen en theorieën worden steeds concreet gemaakt met voorbeelden, relevante onderzoeken, checklists, zelftestjes en studieopdrachten. Bovendien wordt de aangereikte kennis toegepast op een verscheidenheid aan praktijksituaties waarin (aanstaande) hulpverleners terecht kunnen komen. Deze cases sluiten aan bij ontwikkelingen in de moderne Nederlandse samenleving, zoals het streven naar zelfredzaamheid van burgers en de toenemende diversiteit.

Bij dit boek hoort ook een website, **www.inleidingtotdepsychologie.nl**, met video's, oefenvragen, mindmaps en kennisclips voor studenten. Voor docenten zijn tentamenvragen en powerpointpresentaties beschikbaar.

Dr. Dick Barelds is werkzaam als universitair docent aan de Rijksuniversiteit Groningen. Hij houdt zich bezig met onderzoek naar persoonlijkheid en relaties en met de ontwikkeling van onder andere intelligentietests en persoonlijkheidsvragenlijsten.

Dr. Pieterneel Dijkstra promoveerde aan de Rijksuniversiteit Groningen op onderzoek naar sociaal psychologische processen binnen partnerrelaties. Sindsdien werkt ze als zelfstandig auteur, trainer en psycholoog.

Professor dr. Arie Dijkstra promoveerde aan de Universiteit van Maastricht als gezondheidswetenschapper. Hij werkte als KNAW-fellow aan de Universiteit Leiden en als Vidi-laureaat aan de Rijksuniversiteit Groningen. Daar beheert hij nu de leerstoel Sociale Psychologie van Gezondheid en Ziekte.

ISBN 978-90-895-3997-7



9 789089 539977

www.inleidingtotdepsychologie.nl
www.boomhogeronderwijs.nl