|  |
| --- |
| Xios hogeschool limburg |
| Samenvatting: Psychologie |
| Algemene psychologie |
|  |
| Melina De Rossi |
| 2011-2012 |

|  |
| --- |
|  |

Hoofdstuk 1: Psychologie in de dagelijkse praktijk

# Wat is psychologie

## Wanneer hebben we met psychologie te maken?

* We proberen een idee te vormen over anderen, over onszelf en over hoe anderen over ons denken
* Achterhalen van gedachten en gevoelens van anderen
* Voorspelling van het gedrag
* De anderen kunnen bespelen
* We beïnvloeden elkaar voortdurend 🡪 we reageren op basis van een verwachtingspatroon
* In elk van ons schuilt een stukje psycholoog

Door met mensen om te gaan, menen we hen te kennen. We benoemen en voorspellen hun gedrag. We gaan er zelfs van uit dat we hun gedrag kunnen beïnvloeden. Psychologen doen eigenlijk hetzelfde. Maar zij doen het met een methodiek die wetenschappelijk onderbouwd is.

* Onderwerpen m.b.t. de mens en het menselijk functioneren 🡪 vanuit bepaalde denkkaders
* De psychologie behandelt onderwerpen die ons in het dagelijkse leven bezighouden
* Psychologen zoeken naar verklaringen door maatschappelijke gebeurtenissen
* Psychologen gaan de invloed na van maatschappelijke gebeurtenissen op menselijk gedrag
* Maatschappelijke gebeurtenissen worden dikwijls ook door psychologie verklaard
* Bevindingen uit de psychologie worden toegepast op verschillende terreinen
* Dagelijkse leven wordt beïnvloedt door toepassingen uit de psychologie

Psychologie onderzoekt het menselijk gedrag en mentale processen; probeert die te verklaren vanuit een specifiek denkkader; tracht verklaringen te geven voor bepaalde maatschappelijke problemen; en gaat na hoe haar bevindingen zinvol ingepast kunnen worden in het dagelijkse en professionele leven.

## Wanneer komen we in contact met psychologen?

* Het gaat altijd om “werken met mensen” 🡪 men zoekt naar een verklaring voor een bepaald gedrag of mentaal proces, men gaat deskundig begeleiden, meehelpen om de kwaliteit van het leven te verbeteren, …
* Er is een verband tussen levensstandaard, de mate van economische ontwikkeling en het aantal psychologen
  + 1/3 psychologen is werkzaam in de V.S.
  + Vertegenwoordiging van psychologen is het sterkst vertegenwoordigd in westerse geïndustrialiseerde landen
* Door de grotere focus op welzijn en persoonlijke ontplooiing is er een grotere vraag naar gespecialiseerde hulp 🡪 mensen hebben ook andere vragen dan enkele generaties terug
* Vraag naar ondersteuning door psychologen is toegenomen door een uitgebreid netwerk aan sociale opvang voor kwetsbare groepen

## De begrippen psychologie en psycholoog

* Ze probeert via de studie van het menselijke gedrag een verklaring te vinden voor een gamma van maatschappelijke verschijnselen
* Psychologie is de wetenschappelijke studie van het gedrag en van de mentale processen van individuen
  + Wetenschappelijke studie 🡪 gebaseerd op wetenschappelijk verkregen data
  + Studie van het gedrag 🡪 mens gaat zich aanpassen aan zijn omgeving, of zijn omgeving aanpassen aan zichzelf (= waarneembaar in het menselijke handelen)
  + Studie van mentale processen 🡪 talrijke activiteiten die inwendig plaatsvinden, het resultaat van de hersenen (= niet-waarneembare gedragingen)
  + Studie van het individu 🡪 psychologie bestudeert gedrag en mentale processen van de individuele mens, niet van de mens als lid van een groep (= sociale psychologie)
* Wetenschappelijke kennis streeft ernaar:
  + Systematisch verzameld te zijn
    - Wetenschappelijk instrumentarium om informatie te verzamelen
    - Rekening houden met allerlei factoren die bepalend kunnen zijn (vb.: leeftijd, geslacht, soort onderwijs…)
    - Steekproef 🡪 groep selecteren die representatief is voor de totale populatie van jongeren
    - Conclusies trekken
  + Objectief te zijn
    - Niet laten misleiden door persoonlijke ervaringen of vooroordelen of ideologieën
    - Subjectiviteit uitsluiten
  + Controleerbaar te zijn
    - Nagaan of bevindingen kloppen met realiteit en bevindingen van anderen i.v.m. eenzelfde studieobject
* Wetenschappelijk verworven kennis is het gevolg van een strikte methodologische aanpak 🡪 is geen garantie voor een verantwoorde veralgemening van de resultaten (omdat er andere mensen in verschillende steekproeven zitten)
* Psycholoog = uitsluitend mensen met een universitair diploma van licentiaat / master in de psychologie

# Deelgebieden binnen de psychologie

* Psychologie beslaat een zeer uitgebreid onderzoeksterrein 🡪 menselijk gedrag en mentale processen
* Fundamenteel onderzoek
  + Psychologie die aan wetenschappelijk onderzoek doet om kennis te verzamelen, om theorieën op te bouwen en om verklaringen te zoeken voor het functioneren van de mens
* Toegepaste psychologie
  + Psychologie die de kennis gebruikt om het gedrag van mensen te beïnvloeden

# Stromingen binnen de psychologie

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Uitgangspunten** | **Kernbegrippen** | **Verklaringswijzen** | **Toepassingsgebieden** |
| **Psychodynamische stroming**  **= FREUD** | Ontwikkeling van de persoonlijkheid | Het onbewuste, Es, Ich, Über-Ich, angst, defensiemechanismen, verdringing | Belang van de eerste levensjaren, onbewust intrapsychisch conflict | Cultuurinterpretatie, psychoanalyse |
| **Behaviorisme**  **= WATSON (kleine Albert) + SKINNER (skinnerbox duiven)** | Observeerbaar gedrag, leren | Stimulus-respons, bekrachtiging, conditionering | Aangeleerd gedrag, bekrachtiging, conditionering, problematisch gedrag | Straffen en belonen, klassieke + operante conditionering, geprogrammeerde instructie, gedragsmodificatie |
| **Cognitivisme** | Informatieverwerking, leren als het resultaat van verwerkingsprocessen in het menselijke brein | Denken, structureren, opslaan en gebruik van informatie, lange- en korte- termijngeheugen | Principes van cybernetica, informatica, taal- en informatieverwerking | Didactiek van het leren, memorisatietechnieken, systeemdenken |
| **Humanistische stroming** | Zelfactualisatie, groei, leren in vrijheid, eigen verantwoordelijkheid | Ervaring, zelfconcept, congruentie, waardering, empathie, (piek)ervaring | Holistische benadering | Guidance-technieken, relatietrainingen, non-directieve opvoeding |
| **Biopsychosociale stroming** | Interactie van biologische en psychologische processen | Werking van de hersenen en het zenuwstelsel, interne processen, omgevingsprocessen, interactie | Verklaring op basis van de interactie van biologische en psychologische en sociale processen | Studie van emoties, geneeskunde, gezondheidspsychologie, preventie, gezins- en familietherapie |

# Onderzoeksmethoden van de psychologie

## Wetenschappelijk onderzoek

* Vastleggen van het onderzoeksonderwerp
  + Vragen stellen o.b.v. dagelijkse observaties
* Verklaringsmogelijkheden
  + O.b.v. gestelde vragen wordt er getracht een aantal theoretische verklaringsmogelijkheden op te stellen
  + Verklaringsmogelijkheden = hypotheses (wordt zo geformuleerd dat ze onderzocht kunnen worden)
* Uitvoering van het onderzoek
  + Operationalisering van de hypothese = hypothese omzetten in een testbare situatie die hij kan meten of observeren
  + Zoeken van onderzoeksmethode d.m.v. operationalisering
  + Onderzoeksinstrument bezorgt een aantal gegevens
  + Analyse van gegevens 🡪 weerlegging of bevestiging van hypothese

## Enkele onderzoeksmethoden

* Kwantitatieve methode
  + Meten, voorspellend
  + Vragenlijst, aantal tests, sommige experimenten
* Kwalitatieve methode
  + Beschrijven, interpreteren, begrijpen
  + Actieonderzoek, casestudy’s, dagboekstudies, interview en enquête, observatie
* Observatie
  + Gegevens verkrijgen over activiteiten of situaties zoals die zich in de werkelijkheid voordoen
  + Natuurlijke omgeving of in een kunstmatige situatie
  + Knelpunten
    - Tijdverslindend
    - Men ziet dingen die men wilt zien (ook al doen die zich niet echt voor)
    - Moeilijk voor herhaling en controle vatbaar
    - Weten dat ze geobserveerd worden kan het gedrag van mensen beïnvloeden
* Interview en enquête
  + Het is niet altijd mogelijk om te observeren (gedrag in privésfeer + mentale processen)
* Daarom gaan we vragen stellen!
  + - Mondeling = interview 🡪 direct mondeling contact
      * Checklistgesprek = voorgestructureerd met vaste vragen en open antwoorden
      * Open interview = mogelijkheid op opvattingen, doelen en kennis te expliciteren
    - Schriftelijk = enquête 🡪 onderzoeker moet niet aanwezig zijn
      * Vaste vragenlijst
      * Goedkope manier om op korte tijd info te verzamelen over een grote groep mensen
  + Betrouwbaarheid = afhankelijk van de vaardigheid van de vragenstellers
  + Rekening houden met bepaalde principes
    - Representativiteit van onderzochte groepen 🡪 steekproeftrekking (ieder individu heeft evenveel kans om in de steekproef te worden opgenomen)
    - Verwachtingen van onderzoeker 🡪 uitsluiten door dubbelblind onderzoek
    - Sociale wenselijkheid bij proefpersonen 🡪 kan men uitsluiten door het echte doel te “verzwijgen” en na het onderzoek pas vrij te geven
    - Probleem van veralgemening 🡪 onderzoekers moeten kritisch blijven bij het veralgemenen
    - Probleem van volgorde van de vragen 🡪 volgorde kan invloed hebben op resultaten
* De test
  + Instrument om op korte tijd en op systematische wijze veel informatie te verwerken over een bepaald aspect van iemands mogelijkheden, persoonlijkheidstrekken, vorderingen (bij herhaling van de testmomenten)…
  + Kenmerken
    - Betrouwbaarheid
      * De scores moeten consistent zijn (hetzelfde blijven na verschillende testafnames)
      * Kan verhoogd worden door gebruik te maken van gestandaardiseerde methoden = er bestaan gemeenschappelijke afspraken over de afname en technieken
    - Validiteit
      * Een test moet meten wat hij zegt te meten
    - Ijking
      * De interpretatie van de verkregen gegevens wordt afgetoetst aan een gelijkaardige groep
    - Objectiviteit
      * Kan maximaal uitgesloten worden door het volgen van een vaste procedure
* Experiment
  + Om de oorzaken van een fenomeen op een controleerbare manier na te gaan
  + Variabelen
    - Onafhankelijke 🡪 wordt gemanipuleerd door de onderzoeker
    - Afhankelijke 🡪 nagaan of er een effect van O.V. op A.V. is
  + Situaties
    - Experimentele 🡪 onafhankelijke variabele wordt gemanipuleerd
    - Controle 🡪 onafhankelijke variabele is hier afwezig of ongewijzigd
  + Nagaan welke factoren van elkaar afhankelijk zijn en welke niet 🡪 oorzakelijke verbanden leggen

Hoofdstuk 2: Gewaarworden en waarnemen

# De functies van het waarnemen

## Functies om zich te oriënteren in de omgeving

* Via prikkels leren we het eigen lichaam en de omgeving kennen
* Doordat we de omgeving kennen, zijn we in staat om ons aan de omgeving aan te passen
* We zijn afhankelijk van onze zintuigen om te overleven 🡪 ervaring speelt hierbij een belangrijke rol
  + Hierdoor kunnen we onze overlevingskansen verhogen
* Via waarneming geven we betekenis aan onze omgeving
  + Waarneming is niet altijd correct
  + Waarneming verschilt van persoon tot persoon

## Functies om zich te ontwikkelen

* Door de aanwezigheid van prikkels kunnen we onze mogelijkheden ontwikkelen
* Geen prikkels vanuit de omgeving 🡪 onze hersenen zorgen ervoor dat ze prikkels te verwerken krijgen 🡪 prikkels zijn nodig om ons denken te activeren, om bewust te worden van iets, om fysiek te presteren
  + Ondergrens en bovengrens
    - Tekort aan prikkels en overprikkeling zorgt ervoor dat we ons onbehaaglijk voelen
    - Grens verschilt van persoon tot persoon
* Waarnemen van de prikkels om ons heen helpt ons handelingen correct uit te voeren

## Belevingsfuncties

* Een aantal prikkels laat ons ook toe de dingen uit de omgeving positief of negatief te beleven 🡪 aangename en onaangename ervaringen

# Beschrijving van het waarnemingsproces

* Waarnemen gebeurt door de zintuigen
* We geven een betekenis aan onze gewaarwording door de hersenen
* 3 soorten gegevens
  + Fysisch gegeven = soort prikkel die zich in de omgeving bevindt
  + Zintuiglijk gegeven = werking van de zintuigen en het inschakelen van zenuwbanen
  + Neuropsychologisch gegeven = gehoorzenuw voert prikkels naar de hersenen en die geven een betekenis aan de prikkels
* Geldt voor alle soorten waarneming: een prikkel of signaal wordt door een zintuig opgevangen en doorgegeven naar een plaats in de grote hersenen. Daar wordt de waarneming georganiseerd, beslist wat we zien en vertellen de hersenen ons wat het is.

# Algemene kenmerken van het waarnemingsproces

## Zintuigen passen zich aan en merken vooral veranderingen op

* We zijn niet in staat om op elke prikkel in te gaan 🡪 we hebben geleerd vooral veranderingen in het prikkelaanbod waar te nemen en er betekenis aan te geven
* Wanneer iets niet beweegt valt het ook niet of weinig op

## Er bestaat een onderdrempel en een bovendrempel

* Een prikkel moet een zekere intensiteit hebben voor het waargenomen worden 🡪 de absolute drempel moet overschreden worden
* Elk zintuig heeft zijn eigen absolute drempel
* Onder absolute drempel = subliminale perceptie 🡪 wordt niet waargenomen

## Er bestaat een onderscheidingsdrempel tussen prikkels

* Niet altijd mogelijk om het onderscheid te merken tussen twee gelijkaardige prikkels
* Differentiële drempel moet overschreden worden vooraleer er een onderscheid gemaakt kan worden
* Onderscheidingsdrempel = kleinst waarneembare verschil tussen twee prikkels
* Geleidelijke veranderingen worden moeilijk waargenomen

## Waarneming is relatief

* De gewaarwording gebeurt altijd in vergelijking met een andere, vroegere gewaarwording

## Waarneming is beïnvloedbaar

* Prikkels zijn objectief en daarom maken wij door het proces van verwerking van de waarneming onze eigen werkelijkheid
* Experiment van Loftus 🡪 2 auto’s knallen of botsen tegen elkaar 🡪 snelheid hoger geschat bij “knallen” dan bij “botsen”

## Waarneming is subjectief

* We zien niet wat we zien

# Zintuiglijke waarneming

## Visuele waarneming

* Lichtgolven worden opgevangen door de ogen en verwerkt in de hersenen
* Factoren die visuele waarneming beïnvloeden
  + Fysiologische beperkingen van het gezichtszintuig
    - Beperkingen zijn te wijten aan de structuur en de werking van de zintuigen
    - Blinde vlek
  + Invloed van de fysiologische toestand van het organisme
    - Onder invloed, delirium tremens, psychotische toestand, epilepsie, hoge koorts, gebrek aan slaap, hoge dosis vitamines, …
  + Invloed van psychologische factoren
    - Aandacht: opvallendheid, behoeften en noden, persoonlijke smaak en interesses, geheugen
    - Context *(= specifieke soort voorkennis)*: verwachting, halo-effect *(positieve kenmerken zorgen dat andere kenmerken ook een positieve betekenis krijgen)*, horn-effect *(negatief ervaren kenmerken zorgen ervoor dat andere kenmerken ook een negatieve betekenis krijgen)*, stereotypen en vooroordelen

## Auditieve waarneming

* Is belangrijk voor de sociale omgang met anderen

## Olfactorische waarneming = geuren

* Nauw verbonden met emoties
* Belangrijke rol in sociaal contact (feromonen = geuren van het ene dier die het gedrag van een ander dier beïnvloeden)
* Hersenen passen zich aan geuren aan = sensorische aanpassing 🡪 na een tijdje ben je een bepaalde geur zo gewoon dat het totaal niet meer opvalt
  + Rottende geuren wennen nooit 🡪 doet denken aan gevaar
* Sterke en gevoelsbeladen geuren overwinnen

## Smaakwaarneming

* Geur en smaak zijn sterk met elkaar verbonden
* 4 smaken
  + Zuur
  + Bitter
  + Zout
  + Zoet

## Sensorische deprivatie

11 overlevenden van een mijnramp zaten 14 dagen vast in het donker. Het ergste vonden ze niet de honger, maar het feit dat er totaal geen licht was (dus de volslagen duisternis). 9 mijnwerkers zagen lichtkringen, kleurige punten of ringen en 3 mijnwerkers hadden echte hallucinaties.

# Waarnemen: betekenis geven aan de gewaarwording

Waarnemen gebeurt op 3 niveaus

* Fysische niveau (soort prikkels)
* Zintuiglijk niveau (werking van zintuigen)
* Neuropsychologische niveau (sturing via zenuwbanen en het verwerken van de prikkels zodat we er een betekenis aan kunnen geven = perceptie)

## Organisatieprocessen van de waarneming

Gestaltpsychologie = mensen hebben veeleer de neiging om gehelen waar te nemen dat afzonderlijke elementen   
🡪 het geheel is meer dan de som van de delen 🡪 als 1 deel verandert, verandert het geheel

* Figuur – achtergrond/voorgrond
  + Voorgrond zien we scherp, achtergrond zien we minder scherp
* Groeperingwetten
  + Nabijheid 🡪 hoe dichter prikkels bij elkaar liggen, hoe groter de neiging om ze als geheel te beschouwen
  + Gelijkheid 🡪 hoe harder prikkels op elkaar gelijken, hoe spontaner ze samen zullen worden gezien
  + Goede voortgang 🡪 gegevens die een vooruitgaande beweging suggereren, worden samen gezien
  + Geslotenheid 🡪 neiging om onvolledige waarneming aan te vullen met gegevens zodat we een bekend gegeven verkrijgen
* Perceptuele constanties
  + Grootteconstantie 🡪 voorwerpen behouden een constante grootte omdat we de juiste grootte van het voorwerp kunnen inschatten (ervaring speelt een rol)
  + Kleurconstantie 🡪 ongeacht de belichting blijft men dezelfde kleur zien (geheugen speelt belangrijke rol)
  + Oriëntatieconstantie 🡪 we blijven objecten waarnemen zoals ze zijn, ookal worden ze gedraaid
    - Bij complexe figuren moeten we elk element afzonderlijk omdraaien

## De waarneming van illusies

* Ponzo-illusie

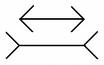


B

A

Door de zijlijnen ontstaat een indruk van diepte 🡪 daardoor lijkt A langer dan B

* Müller-Lyer illusie



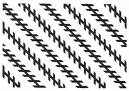
Doordat de uitlopers van het onderste lijnstuk naar buiten lopen, lijkt dit langer dan het bovenste terwijl ze eigenlijk even lang zijn

* Poggendorf-illusie

rec_blind_fig_03_poggendorf_illusion_sm

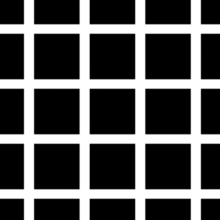
Het lijkt alsof het bovenste deel hoger licht en niet op 1 rechte lijn

* Zollner-illusie



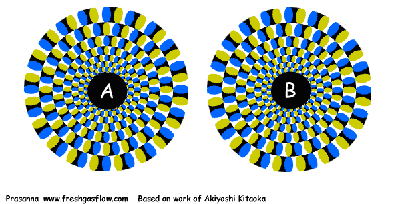
Het lijkt alsof de lijnen schuin lopen en elkaar zullen snijden, maar ze zijn eigenlijk evenwijdig

* Maanillusie = hoe lager de maan staat, hoe groter het lijkt
* Hermann Grid rooster



Het lijkt alsof we bolletjes zien op de kruispunten terwijl er geen bolletjes zijn

* Bewegingsillusie



Als je snel van A naar B kijkt lijkt het alsof de wielen draaien terwijl dat niet zo is

* Titchener cirkels



Hier gaat het om het contrast tussen de middelste cirkels en de omringende cirkels: wanneer de cirkel omringd is door grote en kleine cirkels, lijkt de middelste cirkel groter wanneer het omringd is door kleine cirkeltjes.

# Het belang voor de eigen waarneming

## Fouten uitgelokt door het object dat we waarnemen

* Verhouding figuur – achtergrond/voorgrond 🡪 we kunnen zo getroffen worden door een bepaalde eigenschap, dat andere eigenschappen in een vage achtergrond verzinken
* Bewegende en stilstaande figuren 🡪 we zullen de drukdoener eerder opmerken dan stille figuren
* Camouflage 🡪 sommige objecten zijn zodanig opgeslorpt in de achtergrond dat ze niet opvallen

## Fouten gelegen in de persoon die waarneemt

* Emoties spelen een rol 🡪 humeur heeft invloed op hoe we waarnemen
* Voorkennis speelt een rol 🡪 gevaar = we beseffen niet dat we door onze eigen waarneming worden beïnvloedt
* Vooroordelen = gevoelsmatige standpunten 🡪 gekleurde bril
* Wen-effect = we wennen aan een prikkel door hem meermaals op te merken
* Irritatie-effect = rapportering van waarneming is wat overdreven als gevolg van dit effect
* Weten dat men geobserveerd wordt zorgt voor sociale wenselijkheid

Hoofdstuk 4: Gedragsverandering als gevolg van leerprocessen

# Leerprocessen

## Klassieke conditionering

* Levende wezens bezitten een aantal aangeboren gedragingen = reflexen 🡪 hierdoor zijn ze in staat om te overleven
  + Door reflex hebben we ons aangepast aan de omgeving
* Levende wezens hebben de mogelijkheid om nieuw gedrag aan te leren
  + Geleerd om voor een aantal situaties angst te hebben 🡪 overlevingskansen verhogen
  + Afhankelijk van een aantal condities of voorwaarden
  + Conditioneren van ons gedrag = link leggen tussen een stimulus en een reactie
* Experiment van Pavlov
  + Deed onderzoek naar spijsverteringsstelsel van honden maar ontdekte per toeval de klassieke conditionering
  + Hij stelde vast dat een hond speeksel ging afscheiden (onvoorwaardelijke respons) bij het horen van een bel dat vaak gepaard ging met het krijgen van eten (onvoorwaardelijke stimulus)
  + 3 fasen: hond ging speeksel afscheiden (OR) bij het krijgen van eten (OS) 🡪 geluidstoon (NS) aangeboden en daarna een kleine hoeveelheid eten (OS) waardoor de hond speeksel ging afscheiden (OR) en dat werd enkele keren herhaald 🡪 hond scheidde speeksel (VR) af bij alleen het geluid (VS)
* Nieuw gedrag aangeleerd

**Fase 1**Onvoorwaardelijke stimulus 🡪 onvoorwaardelijke reactie  
**Fase 2**Neutrale stimulus + onvoorwaardelijke stimulus 🡪 onvoorwaardelijke reactie  
**Fase 3**Voorwaardelijke stimulus 🡪 voorwaardelijke reactie

* Kenmerken
  + Uitdoving 🡪 wanneer de oorspronkelijke onvoorwaardelijke prikkel nooit meer wordt aangeboden
  + Prikkelgeneralisatie 🡪 op dezelfde manier reageren bij gelijkaardige prikkels
  + Prikkeldiscriminatie 🡪 onderscheid maken tussen verschillende prikkels
* Experiment van Watson
  + Kleine Albert kreeg een albinorat te zien en zocht toenadering tot de rat
  + 2 maanden later 🡪 Albert zocht opnieuw toenadering en als hij de rat wou aaien liet Watson hem schrikken door op een metalen staaf te kloppen
  + Kleine Albert reageert met hevige angst bij het zien van de rat

## Operante conditionering

* Operant gedrag = gedrag dat inwerkt op de omgeving om daar bepaalde gevolgen te veroorzaken
  + Gewenst gedrag 🡪 belonen
  + Ongewenst gedrag 🡪 bestraffen
* Experiment van Thorndike 🡪 kat in puzzelbox
  + Hendel 🡪 voedsel / opengaan van de box
  + Leren wordt geleid door het effect dat een gedrag heeft = wet van effect / wet van trial & error
    - Handeling heeft positief gevolg 🡪 in toekomst opnieuw proberen (en omgekeerd)
* Experiment van Skinner 🡪 duiven in skinnerbox
  + Hendel 🡪 voedsel
  + Voedsel = versterker
  + Versterker = alles wat het gewenste gedrag doet toenemen
* Kenmerken
  + Positieve bekrachtiger 🡪 beloning
  + Negatieve bekrachtiger 🡪 iets negatiefs wegnemen
  + Positieve straf 🡪 iets negatiefs toevoegen
  + Negatieve straf 🡪 iets positiefs wegnemen
  + Prikkeldiscriminatie
  + Prikkelveralgemening
  + Uitdoving
* Toepassingen
  + Token-economy = het aanbieden van weloverwogen, bedekte of symbolische bekrachtigers
  + Aangeleerde hulpeloosheid = het aangeleerde gedrag om bij een opduikend probleem elke inspanning op te geven
  + Tava, time-out = tijdelijk afzonderen van de cliënt
  + Dressuur van dieren
  + Bijgeloof
  + DVD: gedragstherapie

## Leren door imiteren

= nieuw gedrag leren door op een bewuste wijze gedrag van sommige personen in onze omgeving over te nemen

* Experiment van Bandura
  + Kinderen uit de kleuterklas een film laten zien met in de hoofdrollen een volwassen vrouw en een opblaaspop Bobo
  + Vrouw heel agressief tegen Bobo
  + 3 condities
    - Vrouw als echte kampioen en krijgt frisdrank (1)
    - Vrouw als slechterik (2)
    - Noch goed noch slecht (3)
  + Beloning of straf die een ander krijgt is voldoende om dat gedrag van de ander over te nemen
    - Kinderen gingen bijzonder agressief te keer tegen de opblaaspop (1)
    - Minder agressief, maar ze namen toch wat agressie over (2)
    - Meeste kinderen namen het agressief gedrag over (3)
* Kenmerken
  + Gevolgen van dat gedrag voor anderen is heel belangrijk
  + Aandachtig en bewust waarnemen
  + Onthouden van het gedrag
  + Gelijkenis met het model
* Toepassing
  + Leren van moedertaal 🡪 het is onmogelijk dat conditioneren de enige leervorm is die kan verklaren hoe een taal kan worden aangeleerd. Kinderen leren het ook door imitatie van de omgeving.
  + Cultuuroverdracht 🡪 een nieuw lid zal snel de gewoonten, waarden en normen van die cultuur overnemen (belangrijk is de peergroup)
  + Imitatie van tv-geweld 🡪 nog niet veel bewijs voor maar agressie op tv en in games heeft invloed op het gedrag van kinderen

## Inzichtelijk leren

Inzicht = plots vatten van een nieuw verband tussen de dingen en zo problemen oplossen

* Experiment van Köhler
  + Proeven met mensapen
  + Stuk fruit buiten handbereik 🡪 aap ging een stok gebruiken om het fruit te nemen
* Kenmerken
  + Inzicht treedt plots op (aha-Erlebnis)
  + Inzicht kan gebruikt worden in gelijkaardige situaties 🡪 overgebracht naar gelijkaardige probleemsituaties
  + Geheel van de situatie gebruiken

# Het geheugen als hulpmotor bij het leren

## Factoren die de werking van het geheugen beïnvloeden

* Fysieke toestand
* Aandacht en concentratie 🡪 aandacht selectief richten op wat je moet opslaan in je geheugen
* Stoorzenders 🡪 sommige ervaringen zijn stoorzenders
* Belangrijke gebeurtenissen en emoties: flitslichtherinnering
* Techniek van het inoefenen 🡪 aantal keren en de manier waarop we herhalen speelt een grote rol

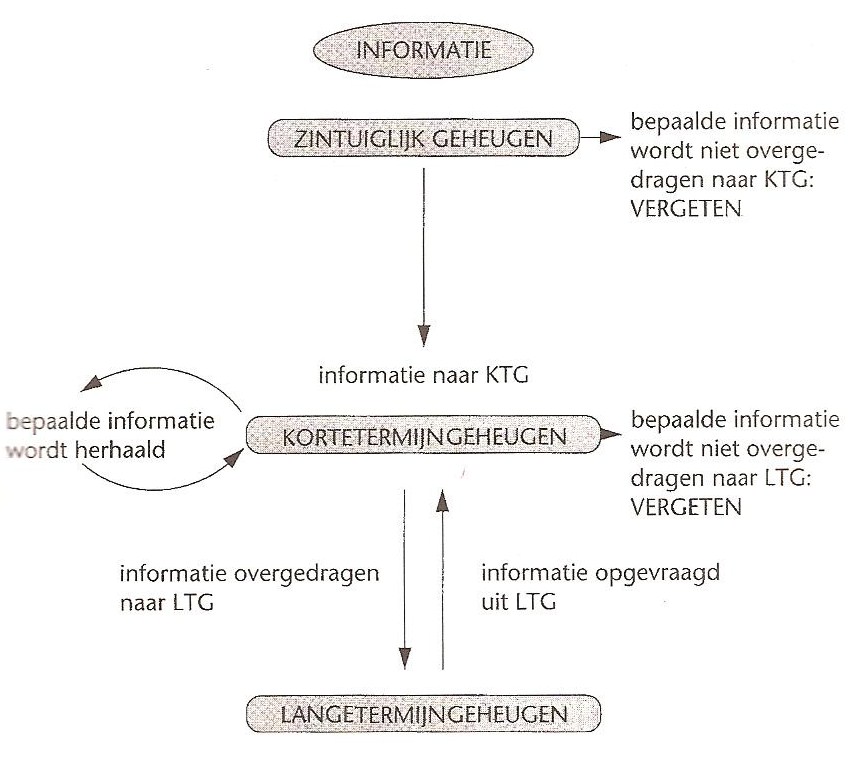
## Onderzoek: zinloze lettergrepen (Ebbinghaus)

* Vergeetcurve of bewaarcurve 🡪 toont aan welk percentage geleerde kennis mensen nog kunnen reproduceren, afgezet tegen de tijd

## Hoe werkt het geheugen?

* Coderen van de prikkels die we waarnemen = betekenis geven aan prikkels
* Opslaan van het gecodeerde materiaal = onthouden van informatie in informatiepakketjes die samen een informatieschema vormen 🡪 voor elk van ons verschillend
* Terugvinden van informatie = het besef dat de informatie opgeslagen is en ze weten te lokaliseren 🡪 hoe meer tijd er tussen opslaan en terugvinden zit, hoe moeilijker het terugvinden
* Oproepen = het in het bewustzijn brengen van de opgeslagen informatie 🡪 juiste verbindingen maken tussen informatiepakketjes, zonder steun, op basis van herkenning, door de informatie te ‘herleren’

## Structuur van het geheugen



* Sensorische geheugen
  + Houdt informatie vast die door de zintuigen wordt waargenomen
  + Heel korte tijd, maar lang genoeg om de prikkels te identificeren en te verwerken
  + Continu in werking
  + Er is aandacht nodig om prikkels in het zintuiglijk geheugen vast te houden
* Kortetermijngeheugen of werkgeheugen
  + Informatie ongeveer 20sec. vasthouden 🡪 kan langer door herhaling
  + Beperkte capaciteit 🡪 7 eenheden ( = Miller’s magical nr 7)
  + We zijn ons heel bewust van wat we aan het onthouden zijn
  + Volzet 🡪 oude informatie verdringen door nieuwe
* Langetermijngeheugen
  + Opslagcapaciteit + duur van opslag = onbeperkt
  + Info gaat van KTG naar LTG door herhaling
  + 4 soorten
    - Episodisch geheugen = herinneringen van eigen leven
    - Semantisch geheugen = betekenissen en begrippen
    - Visuele geheugen = beelden worden als visuele codes opgeslagen
    - Motorische geheugen = bewegingen, vaardigheden

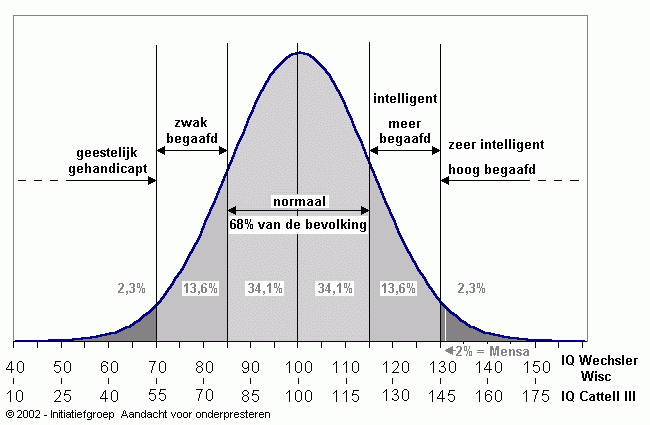
## Hoe kunnen we vergeten tegengaan?

* Oorzaken
  + Geheugensporen uitgewist zodat opgeslagen info uit ons geheugen verdwijnt
  + Interferentie = gestoord worden door andere informatie
    - Retroactieve interferentie = nieuwe info verdringt oude info
    - Proactieve interferentie = oude info staat het opslaan van nieuwe info in de weg
  + Repressietheorie = verdringen van opgeslagen info 🡪 psychologisch vergeten = ontsnappingsroutes om niet terug in aanraking te komen met een eerder beleefde pijnlijke ervaring
  + Amnesie
    - Retrograde amnesie = vergeten van de gebeurtenissen voor een ongeluk of stoornis
    - Anterograde amnesie = vergeten van de gebeurtenissen na een ongeluk of stoornis
  + Syndroom van Korsakoff = mensen die jaren lang zwaar aan de alcohol gezeten hebben 🡪 anterograde amnesie
* Mogelijkheden om kans op vergeten te beperken
  + Geheugensteuntjes
    - Methode van Loci = al je stappen nagaan
    - Anagram (ROGGBIV)
  + Context
    - Onthouden boven of onder water 🡪 het ophalen gaat beter in dezelfde context
* Valse herinneringen
  + Constructie 🡪 experiment van Loftus
  + Effect van de autoritaire beweging 🡪 autoritaire mensen gaat men heel snel geloven
  + Een valse herinnering creëren zodat je het zelf nog gaat geloven

# Intelligentie als krachtbron voor het leren

## Wat is intelligentie?

* De manier waarop iemand info verwerkt 🡪 intelligentie is een proces: hoe we waarnemen, functioneren van geheugen, beslissingen nemen, …
* De bekwaamheid om zich aan te passen aan nieuwe problemen en nieuwe situaties in het leven
* Datgene wat de intelligentietest meet
  + Intelligentiequotiënt = (verstandelijke leeftijd / werkelijke leeftijd) x 100
  + Werkelijke/chronologische leeftijd <> geestelijke/verstandelijke leeftijd (afgeleid uit intelligentietests)
  + Klassieke intelligentietest meet probleemoplossend vermogen van complexe schoolopgaven
  + Voorkennis en gebruiken van cognitieve strategieën zijn even belangrijk bij het voorspellen van schoolsucces
  + Spreiding van intelligentie = Gauss-curve



## Soorten intelligentie

* Praktische intelligentie (Steinberg en Wagner) 🡪 kennis die men al doende geleerd heeft
* Multipele intelligenties (Gardner)
  + Verbaal 🡪 gebruik van taal
  + Persoonlijk 🡪 interpersoonlijk en intrapersoonlijk
  + Logisch-mathematisch 🡪 getallenkennis, wiskunde, logica
  + Lichamelijk 🡪 vaardigheden, bewegingen
  + Muzikaal 🡪 waarderen, uitvoeren en componeren van muziek
  + Ruimtelijk 🡪 vorm en onderlinge positie t.o.v. elkaar opmerken
  + Naturalistisch 🡪 fauna en flora

## Vraagjes

* Wat is het standpunt van Gardner over intelligentie?
  + Het gaat niet om testresultaten maar om culturele kwaliteiten. Intelligentie komt in verschillende vormen voor.
* Wat is volgens Gardner de voorwaarde om intelligent te zijn?
  + Als het gewaardeerd wordt in uw eigen cultuur.
* Belangrijkste kritiek op Gardners visie?
  + Men zegt dat hij talent verwart met intelligentie.

Gardner zegt dat zijn visie implicaties heeft op het gebied van school. Alle studenten hebben verschillende intelligenties en men moet het dus op verschillende manieren aanleren.

* Hoe wordt de erfelijkheid van intelligentie onderzocht?
  + Tweelingenstudies en adoptiestudies
* Wat is het standpunt van R. Plomin over invloed van erfelijkheid/omgeving op intelligentie?
  + 50 – 50 = gemiddeld over de hele bevolking
    - 1 individu 🡪 niet bepaald hoeveel nature en hoeveel nurture is
    - Omgeving kan een positieve en een negatieve invloed hebben op intelligentie
    - Intelligente mensen gaan een stimulerende omgeving zoeken (gepaste partner, hobby’s,…)

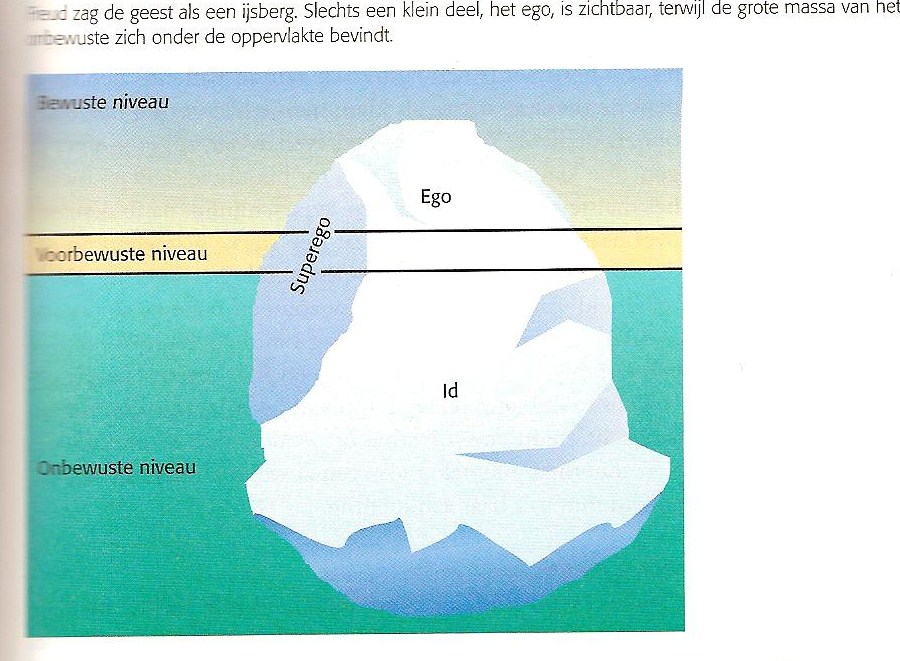
Hoofdstuk 5: Persoonlijkheid

# Begripsomschrijvingen

* Persoonlijkheid = karakteristieke gedragspatroon dat iemand in verschillende situaties vertoont 🡪 de manier waarop iemand met verschillende situaties omgaat
* Persoonlijkheid = combinatie van eigenschappen die in contact met anderen zichtbaar worden
  + Temperament
    - Gedragskenmerken die door een aangeboren reactiepatroon worden bepaald
    - Blijven onveranderd
  + Karakter
    - Wat wij van een persoon ervaren en hoe we het benoemen 🡪 met bepaalde trekken
    - Eenzelfde karakter zal anders benoemd worden (afhankelijk van de soort omgeving en de persoon die waarneemt)
  + Constitutie
    - Fysisch aspect van de persoon 🡪 lichaamsbouw en lichamelijk functioneren
    - Er lijkt een verband te zijn tussen hoe iemand eruit ziet en zijn persoonlijkheid
  + Typologie
    - Manier om mensen te classificeren (o.b.v. temperament, karakter en constitutie)

# Persoonlijkheidstheorie van Freud

* Es = lustprincipe
  + Als pasgeborene 🡪 aantal mogelijkheden/reflexen om te overleven
  + Onmiddellijke bevrediging = enige wat telt
* Ich = realiteitsprincipe
  + Komt tot ontdekking dat er iets moet zijn buiten zichzelf
  + Merkt verschil tussen “iets anders” en zichzelf
  + Uitvoerder 🡪 lost problemen op voor het Es, helpt Es in bereiken van zijn doelen
  + Houdt rekening met eisen en regels van omgeving 🡪 bevrediging van behoeften uitstellen
* Über-Ich = normen en waarden, geboden en verboren, gewetensfunctie
  + Het kind zal willen zijn zoals het ouderdeel van hetzelfde geslacht
  + Het kind gaat de waarden en normen van de gelijkgeslachtige ouder overnemen.



## Psychoseksuele ontwikkelingsfasen 🡪 fixatie op een bepaalde lichaamszone

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Orale fase** | *Eerste levensmaanden* | Zone van mond is de zone van het lichaam die het meest gevoelig is voor prikkeling, heel veel lust beleefd aan deze zone 🡪 wanneer de omgeving gepast ingaat op de noden van het kind, kan het kind een vertrouwensvolle relatie opbouwen met de omgeving |
| **Anale fase** | *Tweede en derde levensjaar* | Streek rond de anus is erogeen. Het kind kan hierdoor een beheersing van de sluitspieren aanleren tijdens de zindelijkheidstraining. Sterke confrontatie met willetjes en regeltjes van anderen 🡪 grote rol in ontwikkeling van Ich. Wanneer dit vlot verloopt, wordt het basisvertrouwen gestimuleerd doordat het kind lust aan zichzelf ervaart. |
| **Fallische fase** | *Tussen 3 en 6 jaar* | Lustgevoelens aan genitaliën. Meisjes gaan in deze periode hun lichaam als minderwaardig ervaren omdat zij geen penis hebben. Ze zouden volgens Freud een penisnijd ervaren wat volgens hem de oorsprong is van vrouwelijke minderwaardigheidsgevoelens. |
| **Oedipale periode** |  | Sterk begaan met de verschillen tussen geslachten en enorm geboeid door het tegengeslachtelijk ouderdeel. Het kind heeft hier positieve gevoelens voor het ouderdeel van het andere geslacht en negatieve gevoelens voor het ouderdeel met hetzelfde geslacht. |

# Persoonlijkheidstheorie van Erikson

* Psychosociale ontwikkeling met in elk stadium een identiteitscrisis
* 8 fasen: ontwikkeling van specifieke persoonlijkheidskenmerken
* In elke fase 🡪 bepaald bestaansthema + 1 aspect van menselijke relatie centraal
* Iedere overgang = crisis

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Vertrouwen vs. wantrouwen** | *Geboorte – 18 maanden* | * Relatie met verzorgende persoon 🡪 meestal de moeder * Wantrouwen 🡪 kan aanleiding geven tot affectieve stoornissen |
| **Zelfstandigheid vs. schaamte/twijfel** | *18 maanden – 3 jaar* | * Relatie met ouders * Kinderen willen hun eigen autonomie en zelfstandigheid hebben * Wanneer we kinderen niet zelfstandig laten zijn, gaan ze gevoelens van schaamte en twijfel ontwikkelen |
| **Initiatief vs. schuld** | *3 – 6 jaar* | * Relatie met het gezin * Het kind komt meer voor zichzelf op, neemt meer initiatief en leert de wereld om zich heen ontdekken * Schuld ontwikkelt zich wanneer het kind de kans niet krijgt om verantwoordelijkheid te nemen en dingen op een eigen manier uit te proberen 🡪 kind denkt dat alles wat hij wil fout is |
| **Handvaardigheid vs. minderwaardigheid** | *7 – 12 jaar* | * Relatie met school en buurt * Kinderen zijn leergierig waardoor ze vaardigheden ontwikkelen en hun eigen capaciteiten leren kennen. * Er kunnen spanningen ontstaan tussen de thuiswereld en de wereld van de leeftijdsgenoten. |
| **Identiteit vs. identiteitsverwarring** | 1. *– 18 jaar* | * Relatie met leeftijdsgroep en identificatiegroep * Jongeren gaan meer nadenken over zichzelf. Hun identiteit en hun beeld dat ze van zichzelf opbouwen is vaak gekoppeld aan uiterlijke kenmerken. * Adolescent twijfelt in zijn keuzes, kan een negatieve identiteit opbouwen, kan zich rollen aanmeten die in de maatschappij niet worden aanvaard… |
| **Intimiteit vs. isolement** | *19 – 40 jaar* | * Relatie met partners en groepsleden * Er worden interpersoonlijke stabiele relaties en engagementen aangegaan. Het nemen van verantwoordelijk en het geven en aanvaarden van kritiek hoort daarbij. * Isolement te boven komen is het belangrijkste om een volwaardige wederzijdse intimiteit te realiseren. |
| **Generativiteit en productiviteit vs. egocentrisme en stagnatie** | *40 – 65 jaar* | * Relatie met personen met wie men werkt en samenleeft * Zorgvorming en leiden van de volgende generatie * Midlifecrisis kan voorkomen 🡪 negatieve inschatting maken van wat geweest is en wat nog moet komen |
| **Integriteit vs. wanhoop** | *65 en ouder* | * Het nadenken en aanvaarden van wat geweest is * Men neemt verantwoordelijkheid voor wat er gebeurd is. Mijn kijkt terug op het leven en is tevreden. * Wanhopig zijn omdat men niet bereikt heeft wat men wil bereiken en omdat er geen tijd meer is om er nog iets aan te doen. |

# Trekkentheorieën: de big five

* Trekken = blijvende persoonsgebonden karakteristieken
* De “grote” vijf

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Spontaniteit** | **Respect** | **Zorgvuldigheid** | **Stabiliteit** | **Autonomie** |
| Uitbundig  Spontaan  Open  Gesloten  Introvert  Stug | Verdraagzaam  Vreedzaam  Vergevingsgezind  Bazig  Bedillerig  Twistziek | Zorgvuldig  Stipt  Nauwgezet  Gemakzuchtig  Nonchalant | Nuchter  Onverstoorbaar  Koel  Paniekerig  Emotioneel  Overgevoelig | Dynamisch  Kritisch  Opstandig  Lijdzaam  Volgzaam  Gedwee |

* Voordelen
  + Leveren soms een heldere uitleg
  + Personen met elkaar vergelijken
  + Meetinstrument
* Nadelen
  + Bepaald door wat men al dan niet belangrijk vindt
  + Het is vooral beschrijvend

# Het zelfbeeld en de rol van de groep

## Het zelfbeeld

* Zelfbeeld = geheel van gedachten, ideeën en oordelen die je over jezelf hebt 🡪 wie ben ik?
* Sociale zelfbeeld 🡪 ontstaat door interactie met betekenisvolle personen of groepen
* Emotionele zelfbeeld 🡪 opgebouwd doordat we onze gevoelens waarnemen wanneer we ons in een specifieke situatie bevinden
* Cognitieve zelfbeeld 🡪 het beeld dat we hebben over ons schools presteren en onze intelligentie
* Fysieke zelfbeeld 🡪 uiterlijke kenmerken en lichamelijke prestaties
* Materiële zelfbeeld 🡪 opvattingen over materiële aspecten en eigen situatie i.v.m. bezit en geld

## Informatiebronnen bij de opbouw van het zelfbeeld

* Introspectie 🡪 het waarnemen van onze gevoelens en gedachten, “in onszelf kijken”
* Zelfperceptie 🡪 het waarnemen van ons gedrag en er een oordeel over vormen
* Looking glass self 🡪 de interpretatie van het gedrag van anderen die reageren op ons gedrag. Anderen dienen hierbij als spiegel voor ons (in hun reactie zien we onszelf). We hebben liever een negatieve reactie dan helemaal geen reactie, want door geen reactie voelen we ons afgewezen.
* Autobiografische herinneringen 🡪 herinneringen over ons verleden. Ons geheugen kan informatie vervormen waardoor we ons alleen maar de positieve dingen herinneren. We gaan deze gegevens aanpassen aan het beeld dat we al hebben van onszelf.

## De zelfwaardering

* Zelfwaardering = algemene oordelende houding t.o.v. onszelf 🡪 dit bepaalt ons denken, voelen en ons gedrag
* Positief – negatief zelfbeeld 🡪 heeft effecten op de persoon
  + Positief: presteren beter, leggen gemakkelijker contacten met anderen, verhoogt de kans op succes, aanvaarden zichzelf, kunnen heel wat verwerken, goed aangepast en aangenaam in de omgang
  + Negatief: angstig, zien andere mensen als een bedreiging, vermijden het liefst contact, verhoogt de kans op mislukken, onzeker, kwetsbaar, weinig zelfvertrouwen, zonderen zich af

Hoofdstuk 6: Motivatie

# Inleiding

* Behavioristen 🡪 beschreven alleen wat ze zagen, wat ze konden meten
* Andere stromingen 🡪 proberen te verklaren wat zich in het individu afspeelt en voelen een tussenliggend motief toe
* Motivatiepsychologen 🡪 zoeken antwoorden op de vragen naar die motieven
* Duwkracht 🡪 waarom stelt iemand op een bepaald ogenblik en bepaald gedrag en iemand anders niet?
* Aantrekkingskracht 🡪 wat motiveert ons, wat trekt ons aan bij het handelen?

Wanneer we het over motivaties hebben, hebben we het over het waarom en het waartoe van ons gedrag. De antwoorden op die vragen kunnen ons helpen om gedrag beter te begrijpen en om gedrag te kunnen voorspellen.

# Begripsomschrijving

* Motivatie gaat over mechanismen die verantwoordelijk zijn voor
  + Voorkeur voor een activiteit
  + Felheid waarmee het gedrag wordt uitgevoerd
  + Volharding om een doel te bereiken
* Motivatiepsychologie = studie van het ontstaan, de richting, de intensiteit en de duur van doelgericht gedrag
  + Ontstaan = waarom begint het nu? Waarom op dat moment?
  + Richting = wat begint hij te doen?
  + Intensiteit = waarom spant hij zich daarbij hard in?
  + Duur = hoeveel tijd besteedt hij aan dat gedrag?
  + Van een doelgericht gedrag = wat wil hij ermee bereiken?
* Motivatie = niet rechtstreeks observeerbaar
  + We kunnen alleen zien of iemand gemotiveerd is en waardoor

# Doelgerichtheid van het gedrag

## Soorten doelgerichtheid

* Vermijdingsgedrag 🡪 doel = onlustvolle gedragingen voorkomen
  + Passief
  + Actief (ontsnappen)
* Toenaderingsgedrag 🡪 doel = positieve, aangename doelen bereiken
  + Iets nastreven wat men niet heeft
  + Trachten te behouden wat men heeft

## Motivationele conflicten

* Doel nastreven kan als gevolg hebben dat het in conflict komt met het nastreven van een ander doel 🡪 het ingaan op het ene motief betekent dat men niet kan ingaan op het andere motief
* Miller 🡪 motivationele conflicten
  + Toenaderings – toenaderingsconflict
    - Keuze maken en één van de doelen laten vallen
    - Makkelijk op te lossen
    - Naarmate ze eerder aanleunen bij een van de twee doelen zal de neiging om het ene doel te bereiken groter worden. De neiging naar het andere doel zal zwakker worden.
  + Toenaderings – vermijdingsconflict
    - Sommige doelen hebben zowel een negatieve als een positieve beleving 🡪 we voelen ons even sterk aangetrokken als afgeschrikt
    - Vermijdingstendens stijgt sneller dan de toenaderingstendens
    - Wanneer vermijdingstendens daalt, stijgt toenaderingstendens opnieuw
    - Moeilijk op te lossen
  + Vermijdings – vermijdingsconflict
    - Twee onaangename alternatieven 🡪 twee negatieve doelen vermijden
    - Moeilijk op te lossen
    - Conflict te moeilijk 🡪 persoon kiest voor een van de twee onaangename doelen om zo uit conflict te komen

# Motivatietheorieën

## Instincttheorieën 🡪 biologische invalshoek

* Steunt op overlevingsdrang en is geïnspireerd op Darwin
* Basisidee = mensen zijn geboren met een stel voorgeprogrammeerde gedragingen die ze nodig hebben om te overleven
* McDougall probeerde doelgerichtheid van het gedrag te verklaren door beroep te doen op het begrip “instinct” 🡪 instinct was een aangeboren capaciteit tot het stellen van doelgericht gedrag

## Drifttheorieën 🡪 biologische invalshoek

* Woodworth verving “instinct” door “drift”
* Driften: gebaseerd op concrete fysiologische toestanden van het organisme + zetten aan tot actie
  + Aangeboren driften 🡪 fysiologisch ontstane drijfveren
  + Aangeleerde driften 🡪 verschillen van cultuur tot cultuur

## Cognitieve theorieën 🡪 psychologische invalshoek

* We zetten ons voor iets in omdat we weten dat we ons prettig zullen voelen wanneer we ons doel bereiken

🡪 verwachtingen zijn opgebouwd door vroegere ervaringen

* **Attributietheorie** (Weiner) 🡪 we schrijven aan het handelen een oorzaak-gevolgverklaring toe, we trachten elke handeling te verklaren
  + Attributies = ideeën die mensen hebben over de oorzaken van bepaalde gebeurtenissen
  + Causale attributie = beschrijft hoe personen gedrag oorzakelijk verklaren
  + Slagen en mislukken wordt verklaard op 4 verschillende wijzen
    - Intern of extern 🡪 de oorzaak ligt binnen of buiten de persoon
    - Stabiel of onstabiel 🡪 de oorzaak kan gewijzigd of niet gewijzigd worden
    - Controleerbaar of niet-controleerbaar 🡪 de persoon kan de situatie al dan niet beheersen
    - Globaal of specifiek 🡪 de oorzaak slaat op vrijwel alle situaties of op een specifieke situatie
* **Fundamentele attributiefout** 
  + Falen 🡪 we overschatten de invloed van de omgeving en onderschatten de persoonlijke eigenschappen
  + Bij anderen 🡪 we onderschatten de invloed van de omgeving en overschatten de persoonlijke eigenschappen

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Bij onszelf** | **Bij anderen** |
| **Oorzaak van successen** | Interne attributie | Externe attributie |
| **Oorzaak van falen** | Externe attributie | Interne attributie |

* **Intrinsieke motivatie** 
  + Het doel van het gedrag ligt in de aard van de activiteit
  + Gemotiveerd omdat het doel de handeling zelf is
  + Leergierigheid, iets goed willen kunnen, verwachting dat je iets goed zal kunnen
* **Extrinsieke motivatie** 
  + Het doel van het gedrag ligt in de gevolgen van het gedrag
  + Je stelt gedrag o.w.v. de gevolgen die je ermee kunt bereiken.
    - Krijgen van een beloning
    - Vermijden van iets vervelends
    - Het krijgen van waardering
    - Het aanknopen bij een toekomstperspectief
  + Vertegenwoordiger = Kurt Lewin
  + Aspiratieniveau = niveau dat het individu denkt te kunnen bereiken
  + Verschil in aspiratieniveau door
    - Eigen unieke (succes)ervaringen
    - Het beeld dat we van onszelf hebben
    - Het feit of we al dan niet aandacht krijgen
* **Motivatieprobleem** (Bergen) = resultaat van een proces 🡪 5 fasen
  + Aspiratie
    - Leerling moet zich een doel leren stellen dat met enige moeite kan worden bereikt (te gemakkelijk en te moeilijk schenken allebei geen voldoening)
  + Werkhouding
    - Vermijdingsgedrag (excuses hebben om ergens niet aan te beginnen) en toenaderingsgedrag (het wel zien zitten om ergens aan te beginnen)
  + Toeschrijving
    - Falen of slagen toeschrijven aan inzet 🡪 positief resultaat in toekomst
    - Falen of slagen toeschrijven aan factoren waaraan ze zelf niets kunnen doen 🡪 niet beter presteren in de toekomst
  + Het gevoel
    - Teleurstelling of tevredenheid na het maken van een opdracht wordt beïnvloed door de waardering die iemand al dan niet krijgt vanuit zijn omgeving enerzijds en door het toeschrijven van succes of falen anderzijds
  + Toekomstverwachting
    - Realistische doelen hebben, succes en falen toeschrijven aan zichzelf en een positief gevoel hebben over gemaakte opdrachten 🡪 gemotiveerd zijn om te werken

## Behoefteleer 🡪 psychologische invalshoek

* Maslow = vertegenwoordiger (humanistische psychologie)
* Mens wil een aantal behoeften realiseren 🡪 mens heeft niet zomaar 1 doel + streeft ook groei na
* Vertrekt van een positief mensbeeld 🡪 iedere mens tracht zijn kwaliteiten te ontwikkelen en zijn vaardigheden te optimaliseren
* **Oorspronkelijk behoeftemodel** 
  + Onderscheidt 2 tendensen
    - Behoeften die voortkomen uit een tekort = deficiëntiebehoeften
    - Behoeften die voortkomen uit de wil tot groei of zelfverwezenlijking
  + Mens streeft 5 behoeften na 🡪 behoefte op hoger niveau zal pas actief worden wanneer aan de behoeften op een lager niveau al in voldoende mate is voldaan
    - Fysiologische behoeften 🡪 meest dringende behoeften (gericht op overleving van individu en van de soort)
    - Veiligheidsbehoeften 🡪 veiligheid, bescherming, zekerheid, stabiliteit en orde
      * Niet voldaan 🡪 kunnen ons gedrag domineren
    - Behoefte aan affectie, liefde en genegenheid 🡪 behoefte ergens bij te horen
    - Behoefte aan achting, waardering 🡪 behoefte hebben aan stabiele en hoge waardering zowel van zichzelf als van anderen
      * Bevrediging 🡪 gevoel van zelfvertrouwen en grote eigenwaarde
      * Frustreren 🡪 minderwaardigheidsgevoelens en hulpeloosheid
    - Behoefte aan zelfrealisering 🡪 individu tracht zich volledig te ontplooien, te realiseren waar men geschikt voor is
* **Aanpassingen aan oorspronkelijk model**
  + Cognitieve behoeften 🡪 nastreven van kennis, het opzoeken en het begrijpen van nieuwe dingen
  + Esthetische behoeften 🡪 het opzoeken van het mooie in de wereld om ons heen
  + Op het einde van zijn leven overwoog hij om een achtste niveau toe te voegen 🡪 niveau van transcendentie = het nastreven van behoeften is niet een uitsluitend persoonlijke aangelegenheid, het draagt ook bij tot de gemeenschap waartoe men behoort
* **Bedenkingen bij Maslow** 
  + Weinig precisie
  + Gebrek aan ondersteunend onderzoek
  + Cultuurgebonden
* **Gewaardeerd o.w.v.**
  + Invoeren van de idee van zelfrealisering (ontwikkelen van de talenten van iedereen op welk domein ook)

**Artikel: Psychologen verklaren motivatiedip**

*Waarom daalt motivatie in het midden van een project?*

In het begin moet je nog veel doen en meten mensen hun vooruitgang aan wat ze al gedaan hebben. Daardoor gaat hun motivatie sterk dalen. Maar in het midden meten ze hun vooruitgang aan wat ze nog moeten doen en zo geraken ze terug gemotiveerd (U-curve).

Hoofdstuk 7: Emoties

# Inleiding

* Rationalisme (René Descartes = Ik denk dus ik ben)
  + Emoties = dierlijk, het primitiefste in de mens, staan ratio in de weg
  + Met denkvermogen kan je jezelf beheersen en planmatig handelen
* Romantische visie (Jean-Jacques Rousseau)
  + Emoties als puur natuur
  + Ratio = iets dat opgelegd wordt door de cultuur
* Darwinistische visie
  + Emoties zijn vroeg ontstaan in de evolutie en zijn zeer belangrijk
  + Survival of the fittest, evolutietheorie
  + Bepaalde emoties zijn heel belangrijk om te overleven 🡪 fight of flight
* Neurologisch en biochemisch onderzoek
  + Sterke band tussen gevoelsmatig gedrag en biologische processen die eraan ten grondslag liggen
  + Joseph LeDoux 🡪 belangrijke rol van amygdala + legt verband tussen de emoties en de structuur en de werking van de hersenen
  + Amygdala = zetel van de emoties in ons lichaam 🡪 hier worden emoties gestuurd

# Onderscheid tussen emotie, stemming en temperament

* Emotie
  + Relatief korte duur
  + In alle culturen 🡪 algemeen menselijk
  + Er moet aanleiding zijn (verwijzing naar een gebeurtenis of een gedachte)
* Stemming
  + Duren langer
  + Niet altijd een aanwijsbare aanleiding
* Temperament
  + Horen bij een bepaalde persoon
  + Manier om tegen dingen aan te kijken of op de dingen om zich heen te reageren
  + Aangeboren reactiepatroon dat het gedrag bepaalt
  + Blijft grotendeels onveranderd
  + Hebben te maken met felheid van uitvoeren en reageren, het activiteitsniveau, de bereidheid tot actie
  + Biologische processen liggen ten grondslag

# Het begrip emotie

* Herkenbaar aan expressie
* Er moet aanleiding zijn 🡪 als je iets hebt opgenomen of waargenomen (impressie)
* Uitingen niet eigen aan één specifieke emotie (vb.: tranen door verdriet of tranen van geluk)
* Processen in het lichaam: fysiologisch en psychologisch (cognitief, affectief, conatief) 🡪 processen zijn gevolg van verhoogde activering van het centrale zenuwstelsel

Indrukken / impressies verhoogde activering uitdrukking / expressies

* Emoties = psychologische reacties die ontstaan op grond van een gebeurtenis die betekenis heeft voor de belangen van de persoon
  + Reacties uiten zich in gedrag, in fysiologische voorbereiding op dat gedrag en in subjectieve beleving

# Belang van emoties voor ons gedrag

## Emoties in het licht van de evolutie

* Gebruik ban gegevens uit neurofysiologie om inzicht te krijgen in onze gedragingen en mentale processen
* Kennis nodig over evolutie van de hersenen om verband tussen hersenen en gedrag te kunnen begrijpen
* Amygdala = zetel van emoties

## Belang van emoties voor het gedrag

* Emoties als waarschuwingsfunctie 🡪 zeggen ons dat er iets misgaat en dat we er aandacht aan moeten besteden, signaleren ons dat er gevaar dreigt / bevestiging geven dat alles oké is
* Emoties als aanpassingsfunctie 🡪 weten hoe we ons moeten gedragen in een bepaalde situatie
* Emoties als communicatieve functie 🡪 we delen mee wat in ons omgaat (invloed uitoefenen) of we merken wat in de ander omgaat aan zijn gedrag

# Soorten emoties

* 8 basisemoties 🡪 iedereen heeft ze en herkent ze
  + Angst, verbazing, verdriet, walging, woede, verwachting, plezier, aanvaarding

## Basisemoties en cultuur

* Paul Ekman 🡪 onderzoek bij geïsoleerde culturen naar basisemoties die voorkomen in alle culturen (niemand kon beïnvloed zijn door film of televisie)
  + Ontdekte dat mensen overal ter wereld dezelfde emoties herkenden 🡪 angst, woede, verdriet en plezier

## Aangeboren, aangeleerd, cultureel verschillend

* Universeel en aangeboren (basisemoties) 🡪 ontwikkelen met het ouder worden
* Cultureel bepaald en aangeleerd 🡪 cultuur waarin we leven leert ons rekening houden met de omstandigheden

## Leerprocessen bij het aanleren van emoties

* Operant condidioneren 🡪 effecten die je emotionele gedrag heeft op de omgeving
* Leren door imiteren 🡪 nabootsing van anderen, door gerichte waarneming en door gebruik te maken van wat je vroeger hebt geleerd

# Emoties en de fysiologische voorbereiding van het gedrag

## Lichamelijke verandering

* Bereiden ons voor op het gedrag
* We hebben er meestal geen vat op
* Vb.: hartslag neemt toe, ademhaling wordt sneller
* Volgens Darwin 🡪 restanten van reacties die in een vroegere fase van de evolutie hun nut hadden (vb.: apen die tanden laten zien 🡪 mens heeft het overgenomen van de aap)

## Opvattingen over de rol van fysiologische processen bij emotie

* Perifere emotietheorie van James-Lange
  + Emoties als gevolg van lichamelijke veranderingen, waarbij verschillende lichamelijke veranderingspatronen voor evenveel verschillende emoties zorgen
  + Emotie is gevolg van de beleving van een specifieke reactie op een bepaalde stimulus

Stimulus specifieke lichamelijke reactie ervaring van de reactie (= emotie)

* Centrale theorie van Cannon-Bard
  + Stimuli zetten tegelijkertijd zowel de subjectieve beleving als de fysiologische processen in gang

Stimulus emotie + lichamelijke reactie

* Cognitieve theorie van Schachter
  + Emotie is de interpretatie die het individu maakt van de fysiologische opwinding die hij ervaart

Stimulus algemene fysiologische opwinding interpretatie = emotie

# Subjectieve gewaarwording van emoties

= persoonlijke interpretatie

* 3 componenten van emotie
  + Fysiologisch aspect
  + Gedragsveranderingen
  + Cognitieve processen
    - We interpreteren de omgeving (experiment van Schachter en Singer 🡪 adrenaline toedienen aan verschillende personen en ze in verschillende groepen plaatsen 🡪 dezelfde hoeveelheid adrenaline kon verschillende emotionele ervaringen als gevolg hebben, afhankelijk van de omgeving waarin de proefpersoon zich bevond
    - We beoordelen de situatie 🡪 beïnvloedt doro eerder opgedane ervaring en kennis
    - We zijn al dan niet bereid tot actie
    - We evalueren de emotie 🡪 emotie prettig of onprettig voelen

# Hoe ontstaan emoties?

## Emoties op basis van waarnemingsgegevens

* Belang van amygdala 🡪 amygdala weg = affectieve blindheid 🡪 geen emotionele betekenis geven aan gebeurtenissen
* Momenten in het ontstaan van een emotie o.b.v. waarnemingsgegevens
  + Waarneming
  + Lichamelijke veranderingen
  + Expressie van de emotie
  + Interpretatie van de omgeving
  + Beoordeling van de signalen
  + Actiebereidheid

## Emoties op basis van cognitieve processen

* Prikkels hebben een emotionele waarde gekregen op basis van onze ervaringen
* Emoties kunnen opgewekt worden door verwachtingen en fantasieën
* Emoties hebben vaak te maken met het nastreven en het bereiken van onze doelen
* Emotionele intelligentie = het vermogen om je eigen emoties en die van anderen te begrijpen, te sturen en op een effectieve manier te gebruiken (vb.: Marshmellowtest bij kinderen)

Hoofdstuk 8: Sociale psychologie

# Inleiding en situering

* Sociaal gedrag = alle vormen van gedrag en mentale processen die onder invloed staan van het gedrag van soortgenoten of die vertoond worden tegenover of in aanwezigheid van soortgenoten
* Sociologie = hoe de groep zich gedraagt
* Sociale psychologie = gedrag van het individu in de groep / groep is het uitgangspunt
* Klinische psychologie = studie van het abnormale gedrag van het individu, afwijkend gedrag

# Eerste indruk

* Gebaseerd op uiterlijk, accessoires, gelijkenis met onszelf, stem, “babyface” of omgekeerd
* Niet veel informatie nodig om een eerste indruk te hebben
* Waarneembare koppelen aan kennis uit het geheugen van hoe mensen in elkaar zitten
* Impliciete persoonlijkheidstheorie = gebaseerd op eigen vroegere ervaringen en kennis van informatiebronnen
* Solliciteren
  + Beschrijf kort opzet en resultaat van experiment
    - Door aan het knopje te draaien wordt de indruk doorgegeven. De eerste 5 seconden zijn zeer belangrijk. Daar wordt de beslissing al vaak gemaakt.
  + Waarop baseert men zich om een sollicitant aan te werven?
    - Uiterlijk, glimlach, kleding, houding, …
  + Hoe maakt men een goede eerste indruk tijdens een sollicitatiegesprek?
    - Geen zakken meenemen, spontaan overkomen, glimlachen, net gekleed zijn, …
* Een helpende hand
  + Opzet en resultaat
    - Lelijke en knappe vrouw moeten zware koffers de trap op krijgen
  + Welke voordelen hebben “mooie mensen”?
    - Sneller geholpen, succesvoller, zelfzekerder, …
* Lichaamslengte
  + Opzet en resultaat
    - Grote en kleine man gaan vragen aan mensen hoeveel ze denken dat hij verdient. De grote man wordt succesvoller en hoger ingeschat dan de kleine man.

# Stereotypering

* Stereotype = verzameling van vaststaande, simplistische en sterk veralgemeende opvattingen over een groep van mensen
* Groepsstereotypen vormen een onderdeel van impliciete persoonlijkheidstheorie 🡪 eigen groep is positief, andere groep is negatief
* Waarom stereotypen 🡪 realiteit vereenvoudigen
* Hoe beter we de anderen kennen, hoe positiever we gaan denken
* Stereotypen zorgen voor vooroordelen, zorgen ervoor dat personen uit andere groepen als “anders” en soms ook minderwaardig worden gezien
  + Vooroordeel = emotioneel geladen houding tegenover personen op grond van hun lidmaatschap van een groep en is vooral negatief
    - Ingroepfavoritisme = leden van een groep hebben de neiging om hun eigen groep als superieur te beschouwen
* Hoe verdrijven?
  + Beter leren kennen
  + Veel tijd doorbrengen en contact hebben met anderen
  + Contacthypothese = gedwongen samenwerking tussen groepen 🡪 een paar keer met elkaar in contact brengen is niet genoeg
* Oorsprong van vooroordelen
  + Ze concurreren met elkaar voor schaarse goederen
  + Neiging om op andere groepen neer te kijken is eigen aan de menselijke cultuur
  + Theorie van de sociale vergelijking = we begrijpen en evalueren onszelf in belangrijke mate door te kijken naar de groepen waartoe we behoren 🡪 groep waartoe we behoren moet het goed doen in vergelijking met andere groepen
* Experiment: zinloos geweld
  + Als het slachtoffer een allochtoon was, werd het geweld als minder zinloos gezien dan wanneer het slachtoffer een Belg was

# Conformeren

= neiging om de groep te volgen zonder dat de groep daar oproep toe doet

* Waarom?

🡪 groepsdruk, om erbij te horen, om discussies te vermijden, om niet als belachelijk gezien te worden, accuraatheid, aanvaarding, …

* Experiment van Sherif: autokinetisch effect (indruk dat een lichtpunt in een of andere richting beweegt)
  + Helft van de proefpersonen moest het 100x eerst alleen doen en daarna gedurende 3 opeenvolgende dagen nog 3 reeksen van 100 beurten te verwerken maar nu in groepjes van 2 of 3 personen
  + Andere helft 🡪 omgekeerde werkwijze
  + Resultaten
    - Eerste groep 🡪 vrij snel ankerpunt met weinig verschil tussen de schattingen en in groepsfase groeiden de oordelen naar elkaar toe tot een min of meer gemeenschappelijk punt
    - Tweede groep 🡪 groepsnorm ontwikkelde zich al gedurende de eerste sessie
* Dubbelzinnige prikkel 🡪 stabiel persoonlijk referentiekader vormen
* Persoonlijk referentiekader vervaagt snel door afwijkende meningen
* Samen referentiekader gevormd 🡪 blijft onze oordelen beïnvloeden
* Experiment van Asch
  + Lengte van lijntjes beoordelen en zeggen welke overeenkwamen
  + Resultaat
    - Mensen werden beïnvloedt en als er door de meerderheid een fout antwoord gegeven werd, gingen de proefpersonen gewoon ook fout antwoorden
* Mate van conformisme is afhankelijk van de situatie

|  |  |
| --- | --- |
| **MEER** | **MINDER** |
| * Naarmate groep groter en belangrijker wordt * Naarmate de taak moeilijker wordt * Meer als er wordt verondersteld dat er een expert in de groep zit | * Wanneer iemand anders weerstand biedt * Wanneer mensen hun oordeel anoniem mogen geven |

* Experiment: kuddedier
  + Mensen moesten in winkelcentrum vragen beantwoorden: 1 echte proefpersoon en de rest pseudoproefpersonen
  + Proefpersoon ging antwoorden van anderen overnemen terwijl er helemaal niets van waar was

# Helpen

Vb.: Kitty Genovese, China…

**Artikel: China**

*Waarom helpen mensen niet?*

* Ze willen zelf niet de schuld krijgen
* Bystander-effect
* Angst
* Hoe meer getuigen, hoe kleiner de kans is dat elke persoon afzonderlijk zal helpen
  + Verwatering van verantwoordelijkheid (= bystander-effect)
  + Dubbelzinnigheid van noodsituatie
  + Bang om ons belachelijk te maken
* Kans is groter dat men hulp biedt
  + Wanneer duidelijk is welke hulp er moet worden gegeven
  + Als men het slachtoffer kent

# Kritiekloos gehoorzamen

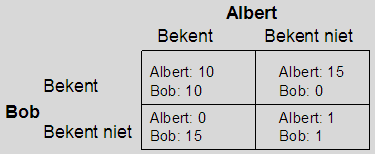
* Wanneer minder goed?
  + Dictatuur, machtsmisbruik (immorele bevelen)
* Iemand met veel macht kan anderen dwingen om te gehoorzamen
* Vaak voordeel om te gehoorzamen aan de opdrachten van wie autoriteit heeft
* Blinde gehoorzaamheid kan onrecht aandoen aan de persoonlijke identiteit van het individu
* Experimenten
  + Uniform
    - Meer autoriteit dus wordt sneller gehoorzaamd
  + Huwelijk
    - Mensen zijn bekend met de situatie want we zijn het gewoon dat we zinnen moeten nazeggen. Ookal ruiken ze onraad, ze doen toch mee
  + Kleuterschool
    - Invloed van de juf overheerst hun gevoel van goed en kwaad. Ze hebben inzicht in wat goed en slecht is, maar iemand met gezag kan hun toch overtuigen om “het slechte” te doen
  + Milgram
    - Proefpersonen moeten elektrische schokken geven aan een pseudoproefpersoon wanneer hij een fout antwoord gaf op de vraag dat hem gesteld werd
    - 65% gaat door tot 450 Volt
    - Gehoorzamen uit plichtsbesef
    - Gewone mensen kunnen gebruikt worden om verschrikkelijke dingen uit te voeren
    - Morele overtuigingen spelen nauwelijks een rol
    - Gehoorzamen aan gezag door
      * Verlangen de proefleider niet teleur te stellen
      * Angst voor negatieve reacties van de proefleider
      * Afwimpelen van verantwoordelijkheid
    - Kritiek
      * Bedrog?
      * Emotioneel leed?
      * Geen externe validiteit?
      * Ethische bezwaren?
  + Zimbardo
    - “gevangenis” 🡪 gewone mensen gekozen als cipier en gevangene
    - Ging extreem ver 🡪 macht werd enorm misbruikt
    - Na 6 dagen stopgezet

# Leiderschap in groepen

* Autoritair: mijn wil is wet
* Democratisch: wederzijds effect (in schoolsituaties = effectiever bij ontwikkeling van positief-affectief gedrag)
* Laissez-faire: gewoon laten doen
* Effect van stijlen is afhankelijk van de te bereiken doelstellingen en is afhankelijk van de situatie
* Effect van stijlen in schoolsituaties
  + Manier van omgaan met leerlingen bepaalt in grote mate de sfeer in de klas
  + Voorkeur voor democratisch leiderschap omdat dat leidt tot optimale persoonlijkheidsontplooiing

# Prisoner’s dilemma

* Sociaal dilemma: verschil in eigen belang en belang van iedereen staat centraal
* Prisoner’s dilemma: hoe meer het herhaald wordt, hoe meer het “samenspannen” gaat overheersen (samen ontkennen)



**Artikel: De prisoner in mijn krant**

* *Wat is het prisoner’s dilemma?*

Sociaal gedrag begrijpen

* *Welke strategie gaan ze toepassen wanneer het 1x gedaan wordt en waarom?*

Egoïstisch denken en dus de andere verklikken omdat dat het beste uitkomt voor hen 🡪 ze denken dat de ander niks zal zeggen en dat dat dus het beste uitkomt voor hunzelf

* *Wat wordt de strategie bij herhaling? Waarom?*

Samenwerken omdat dat meer rendeert 🡪 ze beseffen dat ze dan uiteindelijk de minste straf zullen krijgen

* *Nut?*

Sociaal gedrag bestuderen