

Psychologie

► MARC BRYLSBAERT



PSYCHOLOGIE



ACADEMIA
PRESS

Academia Press
P. Van Duyseplein 8
9000 Gent
Tel. 09 233 80 88 Fax 09 233 14 09
info@academiapress.be www.academiapress.be

Uitgeverij Academia Press maakt deel uit van Lannoo Uitgeverij,
de boeken- en multimediat divisie van Uitgeverij Lannoo nv.

Vormgeving & cover: Twin Media, Culemborg, Nederland
Inhoudelijke redactie en advies: François Dumoulin
Taalcorrectie: François Dumoulin en Lies Vandercoilden
Illustraties: Herbert De Meyer en Dirk Dewitte
Beelden: Belgaimage

Marc Brysbaert
Psychologie
Gent, Academia Press, 2016
Derde, herziene editie

De eerste editie van het boek verscheen in 2006 en werd vier maal herdrukt. De tweede, volledig herziene editie verscheen in 2014. Dit is een herdruk van de tweede editie met een aantal kleine correcties.

ISBN 978 90 382 2601 9
D/2016/4804/70
NUR 770

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgeverij.

BEKNOPTE INHOUD

- 1 Wat is psychologie? **2**
- 2 De biologische basis van het gedrag **52**
- 3 Gewaarwording **92**
- 4 De waarneming **130**
- 5 Aandacht, cognitieve controle, bewustzijn **170**
- 6 Conditionering en leren **216**
- 7 Onthouden en vergeten **250**
- 8 Taal **300**
- 9 Denken **340**
- 10 Emotie en motivatie **386**
- 11 Intelligentie **438**
- 12 De persoonlijkheid **486**
- 13 Psychopathologie **534**
- 14 Therapieën **580**
- 15 Gedrag en gezondheid **626**
- 16 Sociale psychologie **662**
- 17 Toegepaste psychologie **710**

INHOUD

1 Wat is psychologie? 2

- 1.1. Een definitie van psychologie 4
- 1.2. Ontwikkelingen die de psychologie mogelijk gemaakt hebben 5
 - Rede, intuïtie en geloof 5
 - De wetenschappelijke revolutie 5
 - De groeiende macht van de wetenschappen en het ontstaan van twee culturen 6
 - De toepassing van de wetenschappelijke methode op het menselijke functioneren 7
 - De evolutietheorie 8
- 1.3. Het ontstaan van de psychologie 9
 - Ontwikkelingen binnen de filosofie 9
 - Psychologie als nieuwe wetenschap 10
- 1.4. Onderzoeksmethoden in de psychologie 15
 - Beschrijvend onderzoek 17
 - GEVALSTUDIE: Geheugenverlies na een verkeersongeval 21
 - Correlatieonderzoek 21
 - IN DE KIJKER: Een kwalitatief onderzoek naar de gevolgen van zwangerschapscomplicaties 22
 - Experimenteel onderzoek 25
 - IN DE KIJKER: Ethiek bij psychologisch onderzoek 28
 - Is wetenschap altijd juist? 28
- 1.5. Het belang van biologische factoren voor de verklaring van menselijk gedrag 33
 - Een goede werking van het centrale zenuwstelsel 33
 - Invloed van het lichaam op de geest 33
 - Erfelijkheid 34
 - Invloeden vanuit de menselijke evolutie 35
- 1.6. De onmisbaarheid van cognities 37
 - Redenen waarom het behaviorisme niet is blijven bestaan 38
 - Het ontstaan van de cognitieve psychologie 39
- 1.7. De mens maakt deel uit van een groep 40
 - Iedereen is met elkaar verbonden 40
 - Culturele verschillen 40
 - Culturele of biologische verschillen? 41

- 1.8. Het biopsychosociale model 42
 - Het biopsychosociale model in de geneeskunde 42
 - Interacties 43
 - IN DE KIJKER: Hoe kunnen we agressie begrijpen? 43
 - 1.9. De plaats van de psychologie in de samenleving 46
 - De psychologisering van de maatschappij 46
 - Het beeld van de psycholoog 46
 - Psychologen in het beroepenveld 48
- TERUGBLIK VANUIT DE DRIE INVALSHOEKEN 49
KERNBEGRIPPEN 49
AANBEVOLEN LITERATUUR 50
INTERNETACTIVITEITEN 50

2 De biologische basis van het gedrag 52

- 2.1. De bouwstenen van het zenuwstelsel 54
 - Neuronen 55
 - Communicatie binnen een neuron 56
 - Communicatie tussen neuronen 58
 - Neurotransmitters 59
 - De gliacellen 61
- 2.2. Overzicht van het zenuwstelsel 62
 - Het centrale zenuwstelsel 62
 - Het perifere zenuwstelsel 62
- 2.3. De hersenen 63
 - De hersenstam 63
 - De kleine hersenen 64
 - De thalamus en de hypothalamus 64
 - Het limbische systeem en de basale ganglia 65
 - De grote hersenen 66
 - GEVALSTUDIE: Wanneer de frontale lobben aftakelen 69
- 2.4. Het brein in actie 70
 - Technieken om de werking van de hersenen te bestuderen 70
 - Netwerken in de hersenen 73
 - Hersenspecialisatie 76
 - Hersenspecialisatie 79
 - IN DE KIJKER: Verschillen de hersenen van mannen en vrouwen? 80

2.5. Het endocriene systeem 82

De hypofyse 82
De bijnieren 82
De geslachtsklieren 83
De pijnappelklier 83

2.6. Erfelijkheid en prenatale invloeden 84

Erfelijkheid en gedragsgenetica 84
Het belang van de prenatale omgeving 87

TERUGBLIK VANUIT DE DRIE INVALSHOEKEN 90

KERNBEGRIPPEN 90

AANBEVOLEN LITERATUUR 91

INTERNETACTIVITEITEN 91

3 Gewaarwording 92

3.1. Gewaarwording versus waarneming 94

Waarneming vereist de interpretatie van
gewaarwordingen 94
Hoeveel zintuigen zijn er? 95

3.2. Het gezichtsvermogen 96

De fysica van het licht 96
Het oog en de gezichtsbanen 98
Helderheid en lichtheidsperceptie 103
Kleurperceptie 104

3.3. Het gehoor 109

De fysica van het geluid 109
Het oor 110
Toonsterkte, toonhoogte en klankkleur
gewaarworden 111
Auditieve lokalisatie 112
Gehoorverlies en de behandeling ervan 113

3.4. De reukzin 114

Geuren detecteren en identificeren 114
Feromonen 116

3.5. De smaakzin 117

De basissmaken en hun receptoren 117
Umami en vet 118
Het belang van de geur 118
IN DE KIJKER: Psychofysica en het bepalen van
waarnemingsdrempels 119

3.6. De zintuigen van de huid 121

Druk en temperatuur 121
Pijn 122
IN DE KIJKER: Kan psychologie helpen bij de
behandeling van chronische pijn? 124

3.7. Kinesthesie en het evenwichtsgevoel 124

3.8. Interacties tussen de zintuigen 125

Crossmodale integratie 125
Compensaties bij het uitvallen van een zintuig 125
Synesthesie 126

TERUGBLIK VANUIT DE DRIE INVALSHOEKEN 127

KERNBEGRIPPEN 127

AANBEVOLEN LITERATUUR 128

INTERNETACTIVITEITEN 128

4 De waarneming 130

4.1. Van zintuiglijke gewaarwording naar waarneming 132

Waarneming is een actief proces 133
Illusies als venster op de onderliggende
mechanismen 134

4.2. Van de retina naar de hersenen: bottom- upprocessen 137

De primaire schets 137
Perceptuele organisatie 138
IN DE KIJKER: De gestaltpsychologie 139
Patroon- en objectherkenning 141

4.3. De perceptie verbeteren door de informatieopname te sturen: top- downprocessen 144

Evidentie voor top-downinvloeden 144
Een model voor top-downinvloeden 147
IN DE KIJKER: Een interactief model van
woordherkenning 149

4.4. Waarneming van diepte en beweging 151

De waarneming van diepte 151
De waarneming van beweging 155

4.5. Waarneming en actie 157

Spiegelneuronen 157
Impliciete activering van responsen 158
De grijpbeweging 159
IN DE KIJKER: Hoe goed gelijken mentale beelden op
visuele stimuli? 160

4.6. Hoe belangrijk is leren bij de waarneming? 161

Als een blinde voor het eerst kan zien 161
De gevolgen van visuele vervorming 163
Perceptuele capaciteiten bij pasgeborenen 164
Perceptueel leren bij volwassenen 166

TERUGBLIK VANUIT DE DRIE INVALSHOEKEN 168

KERNBEGRIPPEN 168

AANBEVOLEN LITERATUUR 169

INTERNETACTIVITEITEN 169

5 Aandacht, cognitieve controle, bewustzijn 170

5.1. Aandacht: het selecteren van informatie 172

Evidentie voor selectieve aandacht 172

Modellen voor selectieve aandacht 174

Wat doet de selectieve aandacht? 176

Discussiepunten 177

Aandacht en inhibitie 181

Beperkingen ten gevolge van selectieve aandacht 182

Aandachtsproblemen na een hersen-aandoening 183

GEVALSTUDIE: De rechtse wereld van de heer P. 184

5.2. Cognitieve controle: taken goed uitvoeren 184

De kosten om van de ene taak naar de andere over te schakelen 185

Gecontroleerde vs. automatische processen 186

Inhibitie van ongewenste reacties 188

Hoe worden cognitieve controleprocessen geactiveerd? 191

Stoornissen in cognitieve controle 192

5.3. Bewustzijn: hoe bewust zijn mensen van hun handelingen? 193

Evidentie voor onbewuste perceptie 194

Evidentie voor onbewuste actiecontrole 196

Mythes over onbewuste processen 197

IN DE KIJKER: Het proefleidereffect: een kwelduivel bij psychologisch onderzoek 199

De huidige kijk op bewuste en onbewuste processen 199

5.4. Slapen en dromen 202

Lichaamsritmen 202

Kenmerken van de slaap 202

Functies van de slaap 204

Dromen 207

5.5. Hypnose 208

Hypnose definiëren 209

Kan iedereen gehypnotiseerd worden? 209

Kan hypnose pijn verminderen? 210

Kan hypnose het geheugen verbeteren? 211

TERUGBLIK VANUIT DE DRIE INVALSHOEKEN 213

KERNBEGRIPPEN 213

AANBEVOLEN LITERATUUR 214

INTERNETACTIVITEITEN 214

6 Conditionering en leren 216

6.1. Klassieke conditionering 218

De inzichten van Pavlov 219

Kenmerken van klassieke conditionering 220

Problemen met de behavioristische interpretatie 222

Het cognitieve alternatief 224

Klassieke conditionering bij mensen 225

6.2. Operante conditionering 228

Thorndike en Skinner 228

Bekrachtiging 229

Straf 231

Positieve en negatieve bekrachtiging/straf 231

Waarom is straf dikwijls niet effectief? 232

Vermijdingsleren en aangeleerde hulpeloosheid 233

Verwerving en extinctie 235

Het belang van de context 237

Wat wordt bij operante conditionering geleerd? 238

IN DE KIJKER: Onderzoek over navigatie met de Morriswatertank 241

6.3. Observerend leren 242

Angst en agressie 242

Culturele verschillen 244

IN DE KIJKER: Is bewustzijn nodig voor conditionering? 245

TERUGBLIK VANUIT DE DRIE INVALSHOEKEN 248

KERNBEGRIPPEN 248

AANBEVOLEN LITERATUUR 249

INTERNETACTIVITEITEN 249

7 Onthouden en vergeten 250

7.1. Achtergrond 252

De reminiscentiebult 252

De bevindingen van Ebbinghaus in de 19de eeuw 253

IN DE KIJKER: Metaforen bij geheugenonderzoek 255

7.2. Het geheugenmodel van Atkinson en Shiffrin 255

De sensorische geheugens 255

Het kortetermijngeheugen (KTG) 257

Het langetermijngeheugen (LTG) 258

7.3. Verdere ontwikkelingen in de geheugentheorieën 259

Van KTG naar werkgeheugen 259

Nauwe interacties tussen het werkgeheugen en het LTG 261

IN DE KIJKER: Is het werkgeheugen bij iedereen even groot? 262

Een realistischer kijk op de informatieoverdracht van werkgeheugen naar LTG 262

Het LTG is een complex systeem 265

7.4. Informatie verwerven 266

Het belang van hercodering en organisatie 267

Verwerkingsniveaus 269

Hoe snel kunnen we informatie verwerven? 270

IN DE KIJKER: Geheugensteuntjes 271

7.5. Informatie opslaan en bewaren 273

Gedistribueerde representaties 273

Inhoudgebaseerde in plaats van adresgebaseerde organisatie 273

7.6. Informatie oproepen 276

Onderzoek over het belang van oproepingsaanwijzingen 277

Interferentie bij het oproepen 281

De wonderbaarlijke kracht van toetsen en examens 284

7.7. Herinnering is reconstructie 287

Organisatieschema's 288

Ooggetuigenverklaringen 290

Reconstructie en verdrongen herinneringen 291

7.8. Amnesie en het impliciete geheugen 292

Types van amnesie 292

De ontdekking van het impliciete geheugen 295

GEVALSTUDIE: H.M. (1926-2008) 294

TERUGBLIK VANUIT DE DRIE INVALSHOEKEN 298

KERNBEGRIPPEN 298

AANBEVOLEN LITERATUUR 299

INTERNETACTIVITEITEN 299

8 Taal 300

8.1. Spreken 302

Van brabbelen naar zinnen 303

Van preverbale boodschap naar spraakklanken 305

Kenmerken van de normale spraak 306

Afasie 308

GEVALSTUDIE: Spraak bij afasiepatiënten 309

8.2. Luisteren en lezen 310

Gesproken taal begrijpen 310

Lezen 312

Dyslexie 314

8.3. Van woorden naar conversaties 316

Moeilijke en gemakkelijke woorden 316

Wie doet wat met wie? 319

Van losse zinnen een verhaal maken 320

Het belang van de sociaal-culturele context 321

8.4. Hoe leidt taal tot betekenis? 322

Het semantische systeem 323

Concepten en categorisatie 323

Concepten en sensomotoriek (embodied cognition) 327

Associaties tussen concepten 327

Concepten combineren tot proposities 329

8.5. Andere taalvormen 330

Gebaren en taal 330

Meertaligheid 332

IN DE KIJKER: Kunnen dieren taal leren

gebruiken? 336

TERUGBLIK VANUIT DE DRIE INVALSHOEKEN 338

KERNBEGRIPPEN 338

AANBEVOLEN LITERATUUR 339

INTERNETACTIVITEITEN 339

9 Denken 340

9.1. Problemen oplossen 342

Algoritmen 342

Heuristieken 344

Zoeken naar een analogie 345

Instelling en functionele gefixeerdheid 346

Inzicht 347

Mentale modellen 350

IN DE KIJKER: Denken kinderen anders dan

volwassenen? 352

9.2. Redeneren 356

Deductief redeneren 356

Verklaringen voor deductief redeneren 357

Inductief redeneren 359

De confirmatieneiging 360

IN DE KIJKER: Waarom blijven mensen geloven in

grafologie? 363

9.3. Beslissingen nemen 365

Het signaaldetectiemodel 365

Factoren die de perceptie van het signaal beïnvloeden 367

Factoren die een rol spelen bij het antwoordcriterium 370

Emotionele vertekeningen 372

Helpt slapen bij het nemen van beslissingen? 374

Beslissingen evalueren: 'Ik heb het altijd geweten' 375

9.4. In hoeverre wordt het denken beïnvloed door de taal? 377

Taal en kleurperceptie 377

Taal, tijd en ruimte 378

Taal en sociale cognitie 379

OPLOSSINGEN VAN DE PROBLEMEN 381

TERUGBLIK VANUIT DE DRIE INVALSHOEKEN 383

KERNBEGRIPPEN 383

AANBEVOLEN LITERATUUR 384

INTERNETACTIVITEITEN 384

10 Emotie en motivatie 386

10.1. Wat is emotie? 389

Evaluatie van de stimulus 389

De lichamelijke component van emoties 392

Bewuste, subjectieve ervaring 396

Dimensies van emoties 397

IN DE KIJKER: Emoties bij mannen en vrouwen 399

10.2. Emotie en cognitie 400

Invloed van emotie op cognitie 400

Invloed van cognitie op emotie 404

10.3. De neurologie van emoties 407

Zijn emoties gelokaliseerd of worden ze geconstrueerd? 407

Gebieden in de cortex die emoties verbinden met het denken 408

10.4. Wat is motivatie? 410

Motivatie en behoeften 410

Motivatie en doelen 412

Conflicterende motivaties 414

10.5. Honger 417

Biologische signalen voor honger en verzadiging 418

Cognitieve en sociaal-culturele invloeden 419

10.6. Seks 421

Hormonen en seksueel gedrag 421

Sociaal-culturele factoren 422

Homoseksualiteit en biseksualiteit 424

10.7. Prestatiemotivatie 427

De verschillende componenten van prestatiemotivatie 427

Prestatiemotivatie wordt geleerd 428

De wet van Yerkes en Dodson 431

IN DE KIJKER: Wordt onze maatschappij te prestatiegericht? 433

TERUGBLIK VANUIT DE DRIE INVALSHOEKEN 435

KERNBEGRIPPEN 435

AANBEVOLEN LITERATUUR 436

INTERNETACTIVITEITEN 436

11 Intelligentie 438

11.1. Wat verstaan mensen onder intelligentie? 440

11.2. Analytische intelligentie 441

De ontwikkeling van intelligentietests 441

Kenmerken van intelligentietests 445

De structuur van de analytische intelligentie 448

Hoe stabiel zijn IQ-scores? 452

Evidentie voor een erfelijke component in IQ-scores 456

Evidentie voor een milieucomponent in IQ-scores 457

Schattingen van de nature-nuturebijdragen in onze maatschappij 461

Zijn vrouwen intelligenter dan mannen? 462

Waarom is iemand intelligent? 464

IN DE KIJKER: Over de zin en de onzin van intelligentietests 466

11.3. Praktische intelligentie 468

De theorieën van Howard Gardner en Robert Sternberg 469

Evidentie voor het belang van praktische intelligentie 470

Tests voor praktische intelligentie 471

Waarom verschillen mensen in praktische intelligentie? 472

11.4. Sociale en emotionele intelligentie 473

Componenten van de sociaal-emotionele intelligentie 474

Tests voor sociaal-emotionele intelligentie 474

Het leren van sociale vaardigheden 477

11.5. Abnormale intelligentie 478

Verstandelijke beperking 478

Intellectueel begaafde kinderen 480

OPLOSSING VAN DE OPGAVEN 483

TERUGBLIK VANUIT DE DRIE INVALSHOEKEN 484

KERNBEGRIPPEN 484

AANBEVOLEN LITERATUUR 485

INTERNETACTIVITEITEN 485

12 De persoonlijkheid 486

12.1. Drie klassieke visies op de persoonlijkheid 489

Psychoanalyse 489

IN DE KIJKER: Visies geïnspireerd op Freud 494

Humanistische psychologie 496

Behaviorisme en cognitieve psychologie 498

12.2. Het meten van persoonlijkheidsverschillen en de trekbenadering 501

Klassieke theorieën over persoonlijkheidstypes 501

Allport, Cattell, Eysenck 504

De Grote Vijf (Big Five) 507

12.3. Huidig onderzoek naar persoonlijkheidsverschillen 508

Hoe kunnen we persoonlijkheidstrekken het best meten? 508

Welke rol speelt de biologie bij persoonlijkheidstrekken? 514

Hoe stabiel zijn persoonlijkheidstrekken? 514

Wat is het relatieve belang van trekken en alsdanrelaties? 516

IN DE KIJKER: Geven vrienden en familieleden een betere beoordeling van je persoonlijkheid dan jijzelf? 520

12.4. Persoonlijkheidsstoornissen 522

Persoonlijkheidsstoornissen diagnosticeren 523

De antisociale persoonlijkheidsstoornis 524

GEVALSTUDIE: John 525

De borderline persoonlijkheidsstoornis 527

GEVALSTUDIE: patiënte A 528

IN DE KIJKER: Is er een overeenkomst tussen gewone persoonlijkheidstrekken en persoonlijkheidsstoornissen? 528

TERUGBLIK VANUIT DE DRIE INVALSHOEKEN 531

KERNBEGRIPPEN 531

AANBEVOLEN LITERATUUR 532

INTERNETACTIVITEITEN 532

13 Psychopathologie 534

13.1. Wat zijn mentale stoornissen? 536

Drie criteria om mentale stoornissen te definiëren 536

Factoren die een rol spelen bij mentale stoornissen 538

Mentale stoornissen classificeren: de DSM 542

13.2. Stoornissen in de kinderleeftijd 544

De autismespectrumstoornis 545

GEVALSTUDIE: Autismespectrumstoornis met beperkingen in taal en intellectueel functioneren 547

GEVALSTUDIE: Een hoogfunctionerende persoon met ASS 548

13.3. Aan een middel gebonden stoornissen 548

Stoornis in alcoholgebruik en alcoholintoxicatie 548

13.4. Psychotische stoornissen 550

Schizofrenie 550

GEVALSTUDIE: Schizofrenie met achtervolgingswanen 553

Oorzaken van schizofrenie 553

13.5. Stemmingsstoornissen 556

Bipolaire stoornis 556

GEVALSTUDIE: Een te energieke vrouw 556

Depressiestoornis 557

GEVALSTUDIE: De depressie van Dhr. J. 557

Oorzaken van depressie 557

13.6. Angststoornissen en obsessieve-compulsieve stoornissen 562

Fobieën 563

GEVALSTUDIE: Angst voor bloed 563

Sociale-angststoornis 563

Veralgemeende angststoornis 563

Paniekstoornis 564

Obsessieve-compulsieve en gerelateerde stoornissen 564

GEVALSTUDIE: Paniekaanvallen 564

GEVALSTUDIE: Dwangrituelen 565

13.7. Preoccupatie met somatische symptomen 566

De somatische symptoomstoornis 566

GEVALSTUDIE: Ademhalingsproblemen 566

GEVALSTUDIE: Gepreoccupeerd door kanker 567

GEVALSTUDIE: Constant vermoeid 567

IN DE KIJKER: Mogelijke gevolgen van veranderde diagnosecriteria 567

Conversiestoornis 568

13.8. Dissociatieve stoornissen 568

Dissociatieve amnesie en identiteitsstoornis 568

GEVALSTUDIE: Dissociatieve amnesie met fugue 569

IN DE KIJKER: Alternatieve manieren om mentale stoornissen te diagnosticeren 571

13.9. De prevalentie van mentale stoornissen 572

Wat betekenen de cijfers? 572

Prevalentie en comorbiditeit 573

De beginleeftijd 575

IN DE KIJKER: Hoe sterk beïnvloeden de media onze reacties op mensen 576

TERUGBLIK VANUIT DE DRIE INVALSHOEKEN 578

KERNBEGRIPPEN 578

AANBEVOLEN LITERATUUR 579

INTERNETACTIVITEITEN 579

14 Therapieën 580

- 14.1. De behandeling van mentale stoornissen 582**
Het ontstaan van gespecialiseerde diensten 582
Therapeutische benaderingen 583
Types van therapeuten 583
IN DE KIJKER: Gedwongen opname 584
- 14.2. Biologische therapieën 585**
Geneesmiddelen therapie 585
GEVALSTUDIE: Op zoek naar de juiste dosis 586
Elektroconvulsieve therapie 588
Psychochirurgie 588
Lichttherapie en psychomotorische therapie 588
De doeltreffendheid van de biologische therapieën 589
- 14.3. Psychologische therapieën 594**
Gemeenschappelijke kenmerken van psychotherapieën 594
GEVALSTUDIE: Een crisisopname 594
Ethische kwesties bij psychotherapie 595
IN DE KIJKER: Is suïcide te voorspellen? 597
- 14.4. Psychoanalytische therapieën 598**
Vrije associatie, droomanalyse en interpretatie van afweermechanismen 598
Weerstand, overdracht en catharsis 599
Psychoanalyse sinds Freud 600
- 14.5. Humanistische therapieën 601**
Cliëntgerichte therapie 601
Focussen 603
Huidige ontwikkelingen 603
- 14.6. Gedragstherapieën 603**
Technieken op basis van klassieke conditionering 604
Technieken op basis van operante conditionering 606
Technieken op basis van observerend leren 607
- 14.7. Cognitieve gedragstherapieën 607**
De rationeel-émotieve therapie 607
De cognitieve theorie van Beck 608
Andere cognitieve technieken 609
Probleemspecifieke therapieën en protocollen 610
IN DE KIJKER: Mindfulness, een nieuwe vorm van therapie 611
- 14.8. Huwelijks- en gezinstherapie, groepstherapie en gemeenschapvoorzieningen 611**
GEVALSTUDIE: Te bang om naar buiten te gaan 611
Huwelijks- en gezinstherapie 612
Groepstherapie 612
Gemeenschapvoorzieningen 613

- 14.9. De effectiviteit van psychotherapieën 614**
IN DE KIJKER: Op zoek naar het werkzame element in een therapie 615
Werkt psychotherapie? 615
GEVALSTUDIE: Hoe moet depressie worden behandeld? 617
Welke factoren bepalen het succes? 618
IN DE KIJKER: Hoe lang mag een therapie duren? 622
- TERUGBLIK VANUIT DE DRIE INVALSHOEKEN 623**
KERNBEGRIPPEN 624
AANBEVOLEN LITERATUUR 624
INTERNETACTIVITEITEN 624

15 Gedrag en gezondheid 626

- 15.1. Stress en gezondheid 628**
Bronnen van stress 629
Gevolgen van stress 630
Omgaan met stress 633
- 15.2. Veelvoorkomende gezondheidsproblemen 635**
Zwaarlijvigheid 635
Eetstoornissen 638
GEVALSTUDIE: Omgaan met een onbedwingbare eetlust 640
Roken 640
Hart- en vaatziekten 641
Seksueel overdraagbare aandoeningen 643
- 15.3. Gezondheidspsychologie 643**
Het ontstaan van de gezondheidspsychologie 643
Optimaliseren van de behandeling 645
Preventie 648
De psychologie van arbeid en gezondheid 651
IN DE KIJKER: Sociale relaties en gezondheid 652
- 15.4. Positieve psychologie 654**
Het subjectieve welzijn 654
Welke factoren bepalen het subjectieve welzijn? 655
Kan men het subjectieve welzijn verhogen? 658
- TERUGBLIK VANUIT DE DRIE INVALSHOEKEN 660**
KERNBEGRIPPEN 660
AANBEVOLEN LITERATUUR 661
INTERNETACTIVITEITEN 661

16 Sociale psychologie 662

16.1. Sociale beïnvloeding 665

- Conformisme 665
- Gehoorzaamheid 666
- Deïndividualisatie 668
- Helpen 669
- Inschikkelijkheid 670
- Sociale facilitatie en sociaal lijntrekken 670

16.2. Aantrekking en hechte relaties 672

- Aantrekking 672
- Vriendschap 676
- Liefde 678

16.3. Het gedrag van anderen beïnvloeden 679

- Wanneer overtuigt een boodschap? 679
- Wanneer komen attitudes tot uiting in het gedrag? 681
- De kracht van cognitieve dissonantie 682

16.4. Persoonsperceptie 683

- De eerste indruk 683
- Gedrag verklaren: attributies 689
- Vertekeningen bij attributies 690

16.5. Groepsperceptie 693

- Stereotypering 693
- Vooroordelen 696
- Stereotypen en vooroordelen ontkrachten 699

16.6. Zelfperceptie 702

- Wat weten we over onszelf? 703
- Onze zelfwaardering hoog houden te midden van anderen 705

TERUGBLIK VANUIT DE DRIE INVALSHOEKEN 708
KERNBEGRIJPPEN 708
AANBEVOLEN LITERATUUR 709
INTERNETACTIVITEITEN 709

17 Toegepaste psychologie 710

17.1. Omgevingspsychologie 713

- De omgeving beter laten aansluiten bij de behoeften van de gebruikers 713
 - IN DE KIJKER: Welk product kiest men in de winkel? 714
- Wanneer is er sprake van overbevolking? 715
- Lawaai in de buurt 717

17.2. Rechtspsychologie 718

- Kunnen we voorspellen wie geweld zal plegen? 718
- Ontoerekeningsvatbaarheid en psychische overmacht 719
- Wanneer kan een ooggetuige een dader identificeren? 720
- Kunnen we zien of iemand de waarheid spreekt? 722

17.3. School- en onderwijspsychologie 725

- Taken van schoolpsychologen 725
- Onderwijspsychologie 726
- Goede scholen en goede leerkrachten 726
- Kenmerken van een goed handboek 730

17.4. Arbeids- en organisatiepsychologie 732

- Personeelsselectie 733
- Werkmotivatie en arbeidsvreugde 736
- Efficiënt leiderschap 739
 - IN DE KIJKER: Ploegendienst en nachtarbeid 742

17.5. Ergonomie 743

- Verkeersveiligheid 743
- Machines gebruiksvriendelijk maken 745
- Werken met een computer 747

TERUGBLIK VANUIT DE DRIE INVALSHOEKEN 750
KERNBEGRIJPPEN 750
AANBEVOLEN LITERATUUR 751
INTERNETACTIVITEITEN 751

Referentielijst A-1

Personenregister A-47

Trefwoordenregister A-59

Over de auteur A-85

WOORD VOORAF

Psychologie is een onderwerp dat velen interesseert. Elke goede opleiding bevat dan ook een inleiding tot de psychologie. Dit bewijst hoe belangrijk deze kennis in onze maatschappij geworden is.

De vraag naar goed psychologieonderwijs vormt een grote uitdaging voor docenten. Lesgeven is een van de meest onderschatte activiteiten. Ik herinner me hoe ik aan mijn eerste lessenreeks begon. Ik was er toen van overtuigd dat dit perfect te combineren viel met het schrijven van een eigen cursus. Gelukkig heeft een ervaren collega mij op andere gedachten gebracht. Hij adviseerde mij om een bestaand handboek te gebruiken.

Lange tijd was een goed handboek synoniem aan een Amerikaans handboek. Daarbij was het 'meegenomen' dat de studenten gestimuleerd werden om Engels te lezen. Maar we vergaten dat een Engelstalig handboek een handicap is voor studenten die aan een volledig nieuw vak beginnen, dat we de studenten bijna alleen maar vertellen over Amerikaans onderzoek en dat velen daardoor nooit echt affiniteit voelen met de kennis die ze in de colleges krijgen. Een cursus psychologie was een vak dat geleerd moest worden en niet iets dat van belang was voor het eigen leven.

Al vlug kwam ik tot de overtuiging dat de studenten en de psychologie beter af zouden zijn met een goede Nederlandse inleiding. Daarom heb ik mijn schouders gezet onder het initiatief van Academia Press om met een dergelijk handboek op de markt te komen. Onze eerste stap was een vertaling en bewerking van een Amerikaans handboek (Roediger et al., 1998). De volgende stap was een volledig nieuw handboek, specifiek geschreven voor Nederland en Vlaanderen (Brybaert, 2006). Ondertussen zijn we acht jaar verder en is het tijd voor een update. Tot mijn genoegen heb ik vastgesteld dat er in de vorige versie geen fouten stonden die gecorrigeerd moesten worden, wat aantoonde dat psychologie een volwaardige wetenschap geworden is. Wel was het nodig om hier en daar de onderzoeksresultaten te actualiseren en nieuwe bevindingen te rapporteren. Tegelijk heb ik besloten om het hoofdstuk over ontwikkelingspsychologie weg te laten en de belangrijkste bevindingen ervan in de andere hoofdstukken te integreren.

Specifieke kenmerken van het boek

De volgende overwegingen hebben bij het maken van dit boek meegespeeld. Ten eerste wilden we dat alle klassieke theorieën en onderzoeken aan bod kwamen. Iemand die het boek leest, moet een duidelijk overzicht krijgen van wat de psychologie als wetenschap in de afgelopen 150 jaar ontdekt heeft. Deze kennis vormt de kern van elk goed handboek en mag dus niet ontbreken.

Ten tweede wilden we dat het boek een beeld gaf over de meest recente ontwikkelingen, zoals de bijdrage van de cognitieve neurowetenschap, het (her)ontdekken van onbewuste verwerkingsprocessen, het toenemende belang van de gezondheidspsychologie, de nieuwste inzichten in de functieleer en de meest recente gegevens over de doeltreffendheid van therapieën bij psychische stoornissen.

Ten derde hebben we ernaar gestreefd om informatie over de psychologie in het Nederlandstalige gebied te vinden. Grote inspanningen werden geleverd om cijfers voor Nederland en Vlaanderen te vinden (het internet was daarbij een enorme hulp, maar soms niet voldoende). We zijn op zoek gegaan naar Nederlandstalige boeken die we konden aanraden, naast Engelstalige. En als over een bepaald onderwerp een goed artikel van Vlaamse of Nederlandse auteurs bestond, dan hebben we dit gekozen. Daarmee volgen we een praktijk die courant is in de Verenigde Staten en Groot-Brittannië. Onderzoek in Nederland en België maakt 10% uit van alle onderzoek in de psychologie dat in internationale tijdschriften gepubliceerd wordt. Dit komt in buitenlandse handboeken niet tot uiting.

Ten vierde hebben we ons telkens afgevraagd of een referentie informatief genoeg was om opgenomen te worden. Bronmateriaal is ongelooflijk interessant om meer te weten te komen over een onderwerp, maar handboeken psychologie hebben de neiging om hierin te overdrijven. In sommige psychologieboeken valt geen paragraaf te vinden zonder op zijn minst één referentie. In de vorige editie hebben we besloten om de literatuurlijst zo kort mogelijk te houden. Dit had als gevolg dat er vaak vragen kwamen van lezers en docenten die meer informatie nodig hadden over een bewering in het boek. Daarom is de literatuurlijst deze keer iets uitgebreider. Wel is het aantal namen in een referentie opnieuw tot een minimum beperkt. Referenties met een of twee auteurs bevatten altijd de naam of beide namen, maar bij drie of meer auteurs wordt alleen maar de eerste auteur vermeld en zijn de an-

deren samengevat onder de uitdrukking 'et al.' Deze uitdrukking is een afkorting in het Latijn (et alii – en anderen) en ligt gemakkelijker in de mond dan 'e.a.'

We hebben er ook voor gekozen om de studies die in het boek opgenomen zijn, voldoende gedetailleerd te bespreken, zodat de lezer een idee heeft hoe het onderzoek en de resultaten er concreet uitzagen.

Tot slot hebben we ons ingespannen om de opbouw en de vormgeving van dit boek verder te optimaliseren. Er is veel aandacht besteed aan de structuur van de hoofdstukken, de illustraties en de lay-out, om het leren zo gemakkelijk en aangenaam mogelijk te maken. Zo zijn er nu 'Wat denk je?'-vragen bijgekomen en worden de samenvattingen niet langer aan het einde van een hoofdstuk geplaatst, maar aan het einde van elke sectie. Op die manier is het gemakkelijker om de belangrijkste gegevens van de pas gelezen sectie nog eens door te nemen voordat men aan het volgende stuk begint.

Wat bevat het boek?

Het boek bestaat uit zeventien hoofdstukken, die achtereenvolgens handelen over:

- de biologie van het gedrag en de menselijke functies zoals waarnemen, aandacht, leren, geheugen, taal, denken, motivatie en emotie;
- de intelligentie en de persoonlijkheid;
- de psychopathologie en psychotherapie, de gezondheidspsychologie, de sociale psychologie en de toegepaste psychologie.

Hoewel alle hoofdstukken interessant zijn, maakt de veelheid het voor elke docent en student mogelijk om een keuze te maken afhankelijk van de opleiding waarin het vak gegeven wordt en de interesses van de lezer. Elk hoofdstuk begint met drie reeksen van vragen die in het hoofdstuk aan bod komen. De eerste reeks handelt over vragen in verband met de **biologische** basis van het gedrag. In hoeverre is het gedrag een gevolg van fysiologische processen in het lichaam? In hoeverre is het aangeboren? De tweede reeks vragen betreft de verwerkingsprocessen of **cognities** die betrokken zijn bij het gedrag. Welke gedachten en overtuigingen spelen een rol? De derde reeks gaat over de **sociaal-culturele** invloeden op het gedrag. In welke mate worden onze overtuigingen, gevoelens en gedragingen beïnvloed door wat we bij de mensen om ons heen zien?

Na deze vragen volgt een concreet voorbeeld ter opening van het hoofdstuk. In het boek vermelden we trouwens een groot aantal illustraties en gevalstudies, die de lezer een levendig beeld geven van de psychologie.

De hoofdstukken zelf bestaan uit vijf tot acht secties, die op hun beurt weer onderverdeeld zijn in paragrafen. Daar-

naast bevatten de meeste hoofdstukken een of meer kader-tjes met een casus of een andere illustratie (in het laatste geval worden ze aangegeven met het kopje IN DE KIJKER).

Elk hoofdstuk eindigt met vier rubrieken:

1. Terugblik vanuit de drie invalshoeken. In dit deel wordt het antwoord gegeven op de vragen in het begin. Hiermee hopen we duidelijk te maken dat menselijk gedrag altijd het resultaat is van drie soorten invloeden: de biologie, de eigen gedachten en overtuigingen, en invloeden van de mensen om ons heen. Alle drie deze invalshoeken zijn nodig om een persoon te begrijpen.
2. Kernbegrippen. In elk hoofdstuk worden de belangrijkste begrippen in het blauw gedrukt. De volledige lijst van deze begrippen wordt op het einde van een hoofdstuk herhaald, samen met de bladzijde waarop de begrippen besproken worden. Door deze lijst door te nemen, kun je nagaan hoe goed je de behandelde onderwerpen onthouden hebt. Weet je van elk begrip nog wat het betekent?
3. Aanbevolen literatuur. In dit deel geven we een aantal boeken waarin meer informatie te vinden is over de onderwerpen die behandeld werden. Zoals gezegd, hebben we een extra inspanning geleverd om daarbij ook interessante Nederlandstalige boeken te plaatsen.
4. Internetactiviteiten. Het internet brengt een revolutie teweeg in de manier waarop mensen studeren. Als we een vraag hebben, dan wordt onze eerste reactie hoe langer hoe meer: 'even op het web zoeken'. Dit was trouwens evenzeer het geval bij het schrijven van het boek. Probeer het zelf maar eens. Als je over een bepaald onderwerp meer wilt weten, typ dan de titel van een referentie tussen aanhalingstekens in je zoekrobot. Voor de meeste referenties zul je tientallen hits krijgen van websites die naar deze studie verwijzen. Je hebt heel veel kans dat daar iets interessants tussen zit. Om je te helpen, hebben we bovendien een selectie gemaakt van websites die je hoogstwaarschijnlijk zullen interesseren. Uit ervaring weten we dat het geen goed idee is om deze websites in een boek op te nemen, want na een jaar werkt de helft niet meer.

Daarom hebben we een overzichtstek gecreëerd, **<http://www.psychologiebrysaert.be>**, die we zelf zullen onderhouden en waar je altijd de nieuwste sites kunt vinden. Misschien kun je die nu al bij je favorieten zetten? Dan hoeft je er later niet meer naar te zoeken.

Aan het eind van het boek vind je drie handige registers:

1. Bibliografie. In deze rubriek vind je alle referenties uit het boek. Dit is een schier onuitputtelijke bron om meer over een onderwerp te weten te komen. Zoals hierboven gezegd, kun je dit door de titel van een referentie in een zoekrobot te typen. Als je aan een universiteit of een hogeschool studeert, dan loont het verder de moeite om uit te zoeken of die aangesloten is op het *Web of Knowledge*. In deze database vind je niet alleen de

bronartikelen, maar ook de artikelen die ernaar verwijzen. Dit maakt het mogelijk om voor elk artikel na te gaan wat over dat specifieke onderwerp recent gepubliceerd werd (een techniek die bij het schrijven van dit boek veelvuldig gebruikt werd).

2. Personenregister. Als je elders een interessante studie leest, dan kun je meteen zien of deze studie in dit boek aan bod gekomen is door het personenregister te raadplegen. Let hierbij wel op, want alleen de eerste auteurs komen erin voor. Wanneer een groep auteurs samengevat werd onder 'et al.', dan vind je die niet in het personenregister terug.
3. Trefwoordenregister. Een laatste register om te zien wat over een onderwerp geschreven staat, is het trefwoordenregister. Hier vind je voor honderden begrippen de bladzijden waarop ze aan bod komen. Deze rubriek is ook interessant voor het leggen van verbanden tussen de hoofdstukken. Misschien ben je geïnteresseerd in geslachtsverschillen of leeftijdsverschillen? Onder deze termen vind je alle bladzijden waar deze onderwerpen aan bod komen.

Ondersteuningsmateriaal

Om zowel de student als de docent te helpen het maximum uit de cursus psychologie te halen, hebben we een aantal extra middelen ontworpen:

1. Een oefenboek. Er bestaat een verschil tussen een boek lezen en een boek leren, en er bestaat ook een verschil tussen een boek leren en een boek van buiten kennen. Om je te helpen het juiste niveau te vinden, hebben we een oefenboek gemaakt. Daarmee kun je zelf je kennis en je vooruitgang testen als voorbereiding op een tentamen of een examen. Het oefenboek bevat voor elk hoofdstuk vragen over de hoofdlijnen, invuloefeningen, vragen over de kernbegrippen, twee toetsen met ja-nee-vragen en twee meerkeuzetoetsen. Ook de antwoorden op deze vragen staan in het oefenboek (samen met de pagina in het boek, waar dit onderwerp behandeld wordt). Op die manier wordt studeren heel wat concreter en efficiënter dan 'nog maar eens het boek lezen'.
2. Examenvragen. Om het voor een docent gemakkelijker te maken goede examenvragen te vinden, hebben we er zelf een grote reeks samengesteld. Per hoofdstuk zijn er meer dan 200 meerkeuzevragen (met vier antwoordalternatieven en ja-nee-vragen). Voor een deel daarvan hebben we informatie over hoe studenten hier in het verleden op geantwoord hebben.
3. Powerpointpresentaties. Alle figuren zijn beschikbaar als powerpointpagina's. Dit maakt het gemakkelijk om ze in lessen te integreren. Als hier voldoende interesse voor bestaat, overwegen we om van de hoofdstukken volledige powerpointlessen te maken.
4. Digitale filmbestanden. Voor zover mogelijk hebben we digitaal illustratiemateriaal verzameld dat op een ge-

makkelijke manier in een les te integreren is. Een voorbeeld is een kort filmpje dat een bepaald onderwerp illustreert. Een ander voorbeeld is een documentaire die op tv uitgezonden werd.

Dankbetuigingen

De belangrijkste reden waarom dit boek er voor deze prijs is kunnen komen, is dat veel studenten een inleidend college psychologie krijgen. Ik hoop dat jullie van dit boek zullen genieten en er een positieve kijk op de psychologie aan zullen overhouden. Het is een van de meest fascinerende onderzoeksgebieden en een gebied waarin nog ontzettend veel moet worden ontdekt. De vele lovende boekbesprekingen op het internet zijn alvast een aanmoediging geweest om ook voor deze editie naar perfectie te streven.

De prachtige vorm van het boek hebben we te danken aan Academia Press en in het bijzonder Peter Laroy, die er zich 200% voor ingezet heeft. Zoals de vorige keren was hij een rots in de branding, altijd weer op zoek naar een passende illustratie, de juiste tekening, het juiste woord, de laatste zetfout. Ook heeft hij ervoor gezorgd dat een van de beste vormgevers bij het project betrokken werd en heeft hij contacten gelegd met een tekenaar die goud waard bleek te zijn. Op die manier blijft het boek het niveau van de vorige edities behouden.

Een boek schrijven is aangenamer en van een hoger niveau als je een sparringpartner hebt die je kan zeggen wat goed en wat slecht is. Als dit iemand uit Nederland is, dan wordt het extra interessant, want dan komen ook verschillen in taalgebruik tot uiting. Daarom was ik erg blij dat François Dumoulin, oud-docent psychologie aan de Saxion Hogescholen en de Technische Universiteit in Enschede, er weer bij kon zijn. Hij heeft de tekst opnieuw op een niveau getrokken die ik nooit in mijn eentje had kunnen bereiken.

Tot slot dank ik mijn vrouw en kinderen, die mij tijdens deze schrijftocht met veel liefde en geduld omringd hebben. Ik begrijp de studenten die zuchten bij het zien van een 800 bladzijden dik handboek, maar hetzelfde geldt voor het schrijven ervan. Ook deze keer werden hier gedurende een periode van twee jaar veel avonden en week-ends aan opgeofferd. Niet elk gezin zou zo iets aanvaarden. Mijn dank daarvoor.

Marc Brysbaert
Gent, 4 juni 2014

HOOFDSTUK 1

WAT IS PSYCHO- LOGIE?



- 1.1. Een definitie van psychologie** 4
- 1.2. Ontwikkelingen die de psychologie mogelijk gemaakt hebben** 5
Rede, intuïtie en geloof 5
De wetenschappelijke revolutie 5
De groeiende macht van de wetenschappen en het ontstaan van twee culturen 6
De toepassing van de wetenschappelijke methode op het menselijke functioneren 7
De evolutietheorie 8
- 1.3. Het ontstaan van de psychologie** 9
Ontwikkelingen binnen de filosofie 9
Psychologie als nieuwe wetenschap 10
- 1.4. Onderzoeksmethoden in de psychologie** 15
Beschrijvend onderzoek 17
 GEVALSTUDIE: Geheugenverlies na een verkeersongeval 21
Correlatieonderzoek 21
 IN DE KIJKER: Een kwalitatief onderzoek naar de gevolgen van zwangerschapscomplicaties 22
Experimenteel onderzoek 25
 IN DE KIJKER: Ethiek bij psychologisch onderzoek 28
Is wetenschap altijd juist? 28
- 1.5. Het belang van biologische factoren voor de verklaring van menselijk gedrag** 33
Een goede werking van het centrale zenuwstelsel 33
Invloed van het lichaam op de geest 33
Erfelijkheid 34
Invloeden vanuit de menselijke evolutie 35
- 1.6. De onmisbaarheid van cognities** 37
Redenen waarom het behaviorisme niet is blijven bestaan 38
Het ontstaan van de cognitieve psychologie 39
- 1.7. De mens maakt deel uit van een groep** 40
Iedereen is met elkaar verbonden 40
Culturele verschillen 40
Culturele of biologische verschillen? 41
- 1.8. Het biopsychosociale model** 42
Het biopsychosociale model in de geneeskunde 42
Interacties 43
 IN DE KIJKER: Hoe kunnen we agressie begrijpen? 43
- 1.9. De plaats van de psychologie in de samenleving** 46
De psychologisering van de maatschappij 46
Het beeld van de psycholoog 46
Psychologen in het beroepenveld 48

TERUGBLIK VANUIT DE DRIE INVALSHOEKEN 49

KERNBEGRIPPEN 49

AANBEVOLEN LITERATUUR 50

INTERNETACTIVITEITEN 50

‘Zes afleveringen lang heb ik gesproken met psychologen en psychiaters en met de mensen die hulp zochten bij deze specialisten. Voor mijn laatste gesprek keer ik terug naar ... een van de psychiaters die een duidelijk verband ziet tussen de psychische problemen van vandaag en de wereld waarin wij leven. ... Het lijkt mij alsof wij nu in een wereld leven waarin zeer veel psychologie en psychiatrie nodig is...’

► (Canvas televisie 7 december 2011; begin laatste aflevering van de serie ‘Te Gek’, waarin een journaliste psychische problemen belicht die kenmerkend zijn voor de samenleving van vandaag en die vroeger nauwelijks of niet voorkwamen.)

Het citaat aan het begin van dit hoofdstuk illustreert perfect de fascinatie die veel mensen voelen voor psychologie. We interesseren ons allemaal voor het psychische functioneren van de mens en we hebben vaak de indruk dat we in een wereld leven waarin veel psychologie nodig is. In dit boek zullen we zien wat de psychologie inhoudt. Ondanks het wijdverspreide gebruik van psychologische termen en verklaringen, hebben velen slechts vage en onnauwkeurige ideeën over wat de psychologie nu precies doet en gevonden heeft. In dit eerste hoofdstuk bespreken we wat psychologie is en op welke manier ze kennis verzamelt. In de verdere hoofdstukken diepen we deze kennis uit voor de belangrijkste deelgebieden van de psychologie.

1.1. Een definitie van psychologie

Psychologen proberen menselijk gedrag te begrijpen. Daartoe zullen ze gedrag op een systematische manier observeren en kijken hoe het beïnvloed wordt door gebeurtenissen in de omgeving (die ze soms zelf aanbrengen). Bovendien zullen ze proberen dit gedrag te begrijpen. Waarom treedt het op en welke processen zijn nodig om het te bewerkstelligen? In hoeverre is het gedrag van mensen verschillend van of gelijk aan dat van dieren? Om inzicht in het gedrag te krijgen, moet men het niet alleen observeren en meten, maar ook theorieën opstellen over de interne, onzichtbare processen en motieven die eraan ten grondslag liggen. We kunnen psychologie dan ook als volgt definiëren:

Psychologie is een wetenschap waarbij het gedrag bestudeerd wordt en waarbij die gedragsevidentie gebruikt wordt om de interne processen te begrijpen die aan dat gedrag ten grondslag liggen.

Merk op dat deze definitie van de psychologie een grote overeenkomst vertoont met de definitie van andere wetenschappen. In de sterrenkunde, bijvoorbeeld, gebruikt

men uiterst nauwkeurige metingen van de bewegingen van sterren en planeten om theorieën te formuleren over hoe het heelal ontstaan is en verder zal evolueren. Ook in de fysica en de biologie is men al lang het stadium voorbij waarin men empirisch kan vaststellen wat er precies gebeurt (omdat de processen zich bijvoorbeeld op een zodanig kleine schaal afspelen, dat ze niet meer observeerbaar zijn). Net als andere wetenschappers proberen psychologen dus door systematische observatie van meetbare kenmerken (het gedrag) inzicht te krijgen in de processen die niet rechtstreeks kunnen worden geobserveerd (de interne processen).

Verder is het goed om voor ogen te houden dat ‘observeerbaar’ binnen de wetenschappen een relatief begrip is. Wat op een bepaald moment niet waar te nemen is, kan het later wel worden. Een van de redenen waarom psychologisch onderzoek voortdurend vooruitgang boekt, is juist dat men op een steeds nauwkeuriger manier kan registreren wat er gebeurt. Dit komt gedeeltelijk door betere technieken en methoden, maar ook doordat men beter weet waarnaar men moet kijken. Een goed inzicht in de onzichtbare processen maakt het immers mogelijk om te voorspellen wat men onder bepaalde omstandigheden zou moeten vaststellen. Daar kan men dan op een heel gerichte manier naar gaan zoeken.

De psychologie heeft een lange weg afgelegd voordat ze haar huidige stadium bereikte. Hermann Ebbinghaus, een van de pioniers van de psychologie, begon zijn grootste werk, *Über das Gedächtnis* (1885), met de woorden: ‘Van het oudste onderwerp zullen wij de nieuwste wetenschap maken.’ Psychologie is inderdaad een oud onderwerp. Mensen hebben zich altijd al afgevraagd hoe hun geest werkt en wat het gedrag bepaalt. Alleen deden ze dat op een andere manier dan de psychologie aanbeveelt. Om dit te begrijpen, is het nodig een idee te hebben van de intellectuele ontwikkelingen in de westerse samenleving.