S&P 4HW

Hoofdstuk 4: Emoties

Je wordt boos, je schrikt, je bent dolblij of je schaamt je dood: emoties kleuren elke dag van je leven. Maar wat is een emotie eigenlijk? Waarom hebben we ze, en waarom tonen we ze niet overal op dezelfde manier?

In dit hoofdstuk ontdek je wat er in je hoofd en in je lichaam gebeurt bij een emotie, waarvoor emoties dienen, en hoe je er goed mee omgaat. Je onderzoekt of emoties overal ter wereld hetzelfde zijn. En je leert wat er gebeurt als emoties zo zwaar worden dat iemand er ziek van wordt, en waar je dan hulp vindt.

Wat moet je kunnen?

- ✓ Emotie, stemming en temperament onderscheiden, en de drie componenten van een emotie herkennen.
- ✓ De zes basisemoties opnoemen, en de adaptieve functie van emoties uitleggen (vechten, vluchten, verstijven, tend-and-befriend).
- ✓ De dubbele sociale functie van emoties uitleggen met voorbeelden.
- ✓ Emotionele intelligentie en strategieën om emoties te reguleren uitleggen en beoordelen.
- ✓ De invloed van nature en nurture op emoties uitleggen met het onderzoek van Ekman en zijn critici, en een tabel met resultaten lezen.
- ✓ Uitingsregels uitleggen, en verschillen tussen culturen verklaren met individualisme en collectivisme.
- ✓ Aspecten van emoties herkennen in een casus over depressie.
- ✓ Een correlatie lezen in een spreidingsdiagram, en uitleggen waarom een correlatie geen oorzaak bewijst.

Inhoud

1. Les 1: Wat is een emotie?
2. Les 2: Basisemoties, en waarom we bang worden
3. Les 3: Emoties als boodschap
4. Les 4: Emotionele intelligentie
5. Les 5: Zijn emoties overal hetzelfde?
6. Les 6: Uitingsregels
7. Les 7: Casus: depressie
8. Les 8: Correlatie is geen oorzaak

Vaktermen

Les 1: Wat is een emotie?

Wat moet je kunnen?

- ✓ Emotie, stemming en temperament van elkaar onderscheiden
- ✓ De drie componenten van een emotie uitleggen en herkennen

Wat denk jij?

De leerkracht toont de "foto van het jaar" van 2021. Kijk een minuut, zonder iets te lezen.

Vraag 1 **Wat zie je? Welke vragen, gedachten en gevoelens roept de foto bij je op? Waarom zou de jury juist deze foto gekozen hebben?**

Emotie, stemming en temperament

Psychologen maken een onderscheid tussen drie begrippen die in het dagelijks leven door elkaar lopen.

Emotie	een kortdurende en intense reactie op een prikkel die je belangrijk vindt. Die prikkel kan iets zijn wat nu gebeurt, maar ook een gedachte of een herinnering. Bijvoorbeeld: je bent woedend omdat je broer het laatste stuk taart opgegeten heeft.
Stemming	een gevoel dat langer duurt en minder intens is dan een emotie. De oorzaak is vaak minder duidelijk. In het dagelijks leven heet het je **humeur**. Bijvoorbeeld: je bent met het verkeerde been uit bed gestapt, en je bent de hele dag nors.
Temperament	een blijvende neiging om vaak bepaalde emoties of stemmingen te ervaren. Je kent het uit het derde jaar: het aangeboren stukje van je persoonlijkheid. Bijvoorbeeld: je bent verlegen van aard, en voelt je daardoor vaak onzeker of angstig bij nieuwe mensen.

Vraag 2 **Is dit een emotie, een stemming of temperament?**

Kies uit: Emotie · Stemming · Temperament

1. Yusuf schrikt zich een hoedje als er plots een ballon knalt.

   Antwoord: _____ Waarom? _____

2. Sinds het regent, voelt Lies zich al de hele week wat lusteloos.

   Antwoord: _____ Waarom? _____

3. Lucas is al van kleins af een vrolijk en rustig kind.

   Antwoord: _____ Waarom? _____

4. Als ze hoort dat ze geslaagd is, springt Nina een gat in de lucht.

   Antwoord: _____ Waarom? _____

5. Kobe is zo'n type dat altijd snel geïrriteerd raakt.

   Antwoord: _____ Waarom? _____

6. Na de vakantie is Amal een paar dagen wat somber, zonder dat ze weet waarom.

   Antwoord: _____ Waarom? _____

Drie componenten van een emotie

Een emotie speelt zich op drie plaatsen tegelijk af. Je kent die drie soorten gedrag uit het derde jaar: mentaal gedrag, fysiologisch gedrag en uiterlijk waarneembaar gedrag.

Subjectieve component	hoe je de situatie inschat (een gedachte), en wat je voelt. Bijvoorbeeld: "Die hond gaat me bijten!", en je voelt je bang.
Fysiologische component	wat er in je lichaam gebeurt. Bijvoorbeeld: je hart klopt sneller, je ademt sneller, je spieren spannen zich op.
Gedragscomponent	hoe je de emotie uitdrukt, en wat anderen kunnen zien. Bijvoorbeeld: je schreeuwt, en loopt weg.

1. Je volleybalploeg wint de laatste match van het seizoen, en wordt kampioen.
2. Je hoort dat een vriendin roddels over je vertelt.

Vraag 3 **Werk de drie componenten uit voor elke situatie. Schrijf in volledige zinnen.**

Les 2: Basisemoties, en waarom we bang worden

Wat moet je kunnen?

- ✓ De zes basisemoties van Ekman opnoemen en herkennen
- ✓ De drie functies van emoties opnoemen
- ✓ De adaptieve functie van emoties uitleggen, met de vecht-of-vluchtreactie en tend-and-befriend

Wat denk jij?

Vraag 1 **Probeer met je gezicht, zonder iets te zeggen, zes emoties uit te beelden: je buur raadt welke. Welke emoties waren het gemakkelijkst te raden, en welke het moeilijkst?**

Zes basisemoties

De Amerikaanse psycholoog Paul Ekman (geboren in 1934) onderzocht gezichtsuitdrukkingen in verschillende culturen. Hij vond zes emoties die volgens hem overal ter wereld voorkomen, met dezelfde gezichtsuitdrukking.

> **Definitie**
> Een **basisemotie** is een emotie die bij alle mensen voorkomt, en overal dezelfde gezichtsuitdrukking uitlokt. Volgens Ekman zijn er zes: **blijdschap**, **verdriet**, **angst**, **woede**, **walging** en **verrassing**.

Andere emoties zijn volgens Ekman **varianten** of **mengvormen** van de basisemoties. Ongerustheid en paniek zijn een lichte en een zware vorm van angst. Jaloezie is een mengvorm van woede en angst. Later voegde Ekman nog emoties toe, zoals schaamte en trots, maar die zijn minder gemakkelijk aan het gezicht te herkennen.

Waarvoor dienen emoties?

Emoties zijn niet zomaar lastig of storend. Ze hebben een **functie**. Onderzoekers onderscheiden er drie.

Adaptieve functie	emoties sturen je gedrag in een richting die helpt om te overleven. Bijvoorbeeld: angst doet je weglopen van gevaar.

Sociale functie	emoties helpen je om te communiceren en om te gaan met anderen (les 3). Bijvoorbeeld: je verdriet toont anderen dat je hulp nodig hebt.
Cognitieve functie	emoties verhogen je aandacht, en zorgen dat je iets beter onthoudt. Bijvoorbeeld: je weet nog precies waar je was toen je een schokkend nieuwsbericht hoorde.

Emoties helpen je overleven

De Britse natuurwetenschapper Charles Darwin (1809-1882), de grondlegger van de evolutietheorie, schreef in 1872 een boek over emoties bij mensen en dieren. Hij was een van de eersten die zeiden dat emoties een **functie** hebben: wie bang is voor een roofdier, vlucht sneller, en heeft meer kans om te overleven en kinderen te krijgen.

Evolutiepsychologen gaan nog altijd zo te werk: ze verklaren menselijk gedrag door te zoeken welk nut het had in de oertijd, voor overleven en voortplanting.

Vraag 2 **Wat zou het nut van spijt kunnen zijn, als je denkt zoals een evolutiepsycholoog? Formuleer je antwoord in een volledige zin.**

Vechten, vluchten of verstijven

Wat gebeurt er in je lichaam als je bang bent? Je hart klopt sneller, je bloeddruk en je ademhaling gaan omhoog, je spieren spannen zich op, en je pupillen worden groter. Al die veranderingen helpen je om snel te reageren: meer zuurstof naar je spieren, en een scherper zicht. Je lichaam maakt zich klaar om te **vechten** of te **vluchten**.

> **DEFINITIE**
> De **vecht-of-vluchtreactie** is de automatische reactie van het lichaam op gevaar: hartslag, bloeddruk en ademhaling stijgen, de spieren spannen zich op, zodat je kunt vechten of vluchten.

Er is nog een derde reactie: **verstijven**. Sommige dieren (en mensen) verroeren zich niet meer bij gevaar. Zo vallen ze minder op, of weten ze niet hoe ze moeten reageren. Een deel van je hersenen vooraan, de **prefrontale cortex**, kan zulke automatische reacties afremmen, zodat je eerst kunt nadenken. Dat deel van de hersenen is pas volgroeid rond je 25ste: daarom reageren jongeren soms impulsiever.

Tend-and-befriend

De Amerikaanse psychologe Shelley Taylor merkte op dat de vecht-of-vluchtreactie vooral bij mannen onderzocht was. Volgens haar kan stress ook een andere reactie uitlokken, vooral bij vrouwen: **tend-and-befriend**. Je **zorgt** voor je kinderen en je naasten (tend), en je zoekt **steun** bij je groep (befriend).

> **DEFINITIE**
> **Tend-and-befriend** is een reactie op stress waarbij je zorgt voor je naasten en steun zoekt bij anderen, in plaats van te vechten of te vluchten.

Oefenen

Vraag 3 **Welke reactie op stress of gevaar zie je hier?**

Kies uit: Tend-and-befriend · Vechten · Verstijven · Vluchten

1. Een hond springt grommend op Zoë af. Ze zet het op een lopen.

   Antwoord: _____ Waarom? _____

2. Bij een overval blijft een kassierster stokstijf staan, en zegt niets.

   Antwoord: _____ Waarom? _____

3. Een jongen wordt bedreigd op de tram, en duwt de dader hard weg.

   Antwoord: _____ Waarom? _____

4. Na het slechte nieuws belt Hanne meteen haar zus en haar beste vriendin.

   Antwoord: _____ Waarom? _____

Les 3: Emoties als boodschap

Wat moet je kunnen?

- ✓ De dubbele sociale functie van emoties uitleggen met voorbeelden
- ✓ Uitleggen welke boodschap je geeft met een emotie

Wat denk jij?

Psychologen keken naar bowlers. Als een speler een strike gooide, keek hij meestal eerst naar de kegels, en pas daarna naar zijn vrienden. De onderzoekers zagen dat de spelers veel vaker glimlachten als ze zich naar hun vrienden omdraaiden, dan als ze naar de kegels keken. Ze waren nochtans al blij toen de kegels vielen.

Vraag 1 **Waarom glimlachen de bowlers vooral naar hun vrienden, en minder naar de kegels? Wat zegt dat over waarvoor we emoties tonen?**

Een dubbele sociale functie

Emoties zijn een communicatiemiddel: je stuurt er boodschappen mee naar de mensen rond je. Dat werkt in twee richtingen.

Jouw emoties beïnvloeden anderen	De emoties van anderen beïnvloeden jou
Ik huil, en mijn vriendin troost me.	Mijn vriendin is boos. Ik laat haar even met rust.
Ik lach om een grap, en de verteller vertelt er nog een.	Mijn vader zucht als ik binnenkom. Ik vraag wat er scheelt.

Vraag 2 **Geef een eigen voorbeeld van hoe jouw emoties het gedrag van anderen beïnvloeden, en een voorbeeld van hoe de emoties van anderen jouw gedrag beïnvloeden.**

Een baby en een gezicht zonder emotie

In de jaren 1970 deed de Amerikaanse psycholoog Edward Tronick een beroemd experiment: het **still face experiment**. Een moeder speelt met haar baby: ze lacht, praat en reageert op alles wat de baby doet. Dan krijgt ze de opdracht om plots een **uitdrukkingsloos gezicht** te zetten, en niet meer te reageren. De baby probeert eerst van alles om het contact terug te krijgen: lachen, wijzen, geluiden maken. Als dat niet lukt, wordt hij onrustig, draait zich weg, en begint te huilen. Zodra de moeder weer reageert, kalmeert de baby.

Vraag 3 **Hoe zie je in het still face experiment de dubbele sociale functie van emoties?**

Blozen

Blozen doe je bijvoorbeeld na een stommiteit. Je kunt het niet nadoen, en ook niet tegenhouden. Daarom is het een betrouwbaar signaal: wie bloost, schaamt zich echt. Onderzoek toont dat mensen iemand die bloost na een misstap sneller vergeven, en zijn excuses oprechter vinden.

Oefenen

Vraag 4 **Welke boodschap geef je aan de mensen rond je als je angst toont? En als je verdriet toont? En blijdschap?**

Les 4: Emotionele intelligentie

Wat moet je kunnen?

- ✓ De drie aspecten van emotionele intelligentie uitleggen
- ✓ Uitleggen waarom woede nuttig kan zijn, en vooroordelen over woede weerleggen
- ✓ Vijf strategieën om emoties te reguleren herkennen, en onderdrukken en herbeoordelen vergelijken

Wat denk jij?

Vraag 1 **Ken je iemand die goed met emoties kan omgaan: met zijn eigen emoties, en met die van anderen? Beschrijf een situatie waarin die persoon dat toonde. Waarom koos je juist die persoon?**

Drie aspecten

Het begrip emotionele intelligentie werd bekend door het boek *Emotionele intelligentie* (1995) van de Amerikaanse journalist en psycholoog Daniel Goleman. Hij sprak ook van een **EQ** (emotioneel quotiënt), naast het IQ.

> **Definitie**
> **Emotionele intelligentie** is het vermogen om op een goede manier om te gaan met je eigen emoties en die van anderen.

Ze bestaat uit drie aspecten:

1. **Herkennen**: je merkt en begrijpt emoties bij jezelf en bij anderen. Dat laatste is **empathie** (hoofdstuk 2).
2. **Reguleren**: je kunt je emoties bijsturen, en onder controle houden.
3. **Uiten**: je kunt je emoties op een gepaste manier tonen.

Volgens Goleman is emotionele intelligentie niet gewoon aangeboren: je kunt ze **oefenen**. Mensen met autisme bijvoorbeeld voelen de blijdschap van een ander niet altijd spontaan aan, maar kunnen leren om ze te herkennen aan de mond en de ogen.

Vraag 2 **Wat is volgens jou belangrijker om succes te hebben in het leven: een hoog IQ of een hoog EQ? Geef een argument.**

Omgaan met boosheid

Woede is voor veel mensen de moeilijkste emotie, bij zichzelf en bij anderen. Er bestaan ook veel vooroordelen over.

Vraag 3 **Juist of fout?**

Kies uit: Fout

1. Woede is een negatieve emotie die je beter niet voelt.

   Antwoord:

2. Woede gaat meestal samen met agressie.

   Antwoord:

3. Je woede afreageren (op een kussen slaan, vloeken) maakt je rustiger.

   Antwoord:

4. Vrouwen worden minder vaak boos dan mannen.

   Antwoord:

Woede is dus niet slecht. Maar als je ze verkeerd uit, kan ze leiden tot agressie en geweld. Daarom is het belangrijk om ze te leren **reguleren**.

Emoties reguleren

> **DEFINITIE**
> **Emotieregulatie** is de manier waarop je je emoties beïnvloedt: welke emoties je hebt, wanneer, hoe sterk, en hoe je ze uit.

Ella wordt altijd heel boos als haar favoriete voetbalploeg verliest. Ze probeert haar woede aan te pakken. Dat kan op vijf manieren.

Vraag 4 **Welke strategie gebruikt Ella?**

Kies uit: Afleiding zoeken · De emotie aanvaarden · De emotie onderdrukken · De situatie herbeoordelen · De situatie vermijden

1. Ella kijkt niet naar de match.

   Antwoord: _____ Waarom? _____

2. Tijdens de spannende momenten scrolt Ella door haar berichten.

   Antwoord: _____ Waarom? _____

3. "Ach, het is maar een spelletje. Volgende week winnen ze wel."

   Antwoord: _____ Waarom? _____

4. Ella bijt op haar tanden, zodat ze niet zou schreeuwen.

   Antwoord: _____ Waarom? _____

5. "Ik ben boos, en dat mag. Het gaat wel weer over."

   Antwoord: _____ Waarom? _____

Onderdrukken of herbeoordelen?

Welke strategie werkt het best? Onderzoekers vergeleken vooral onderdrukken en herbeoordelen.

	Onderdrukken	**Herbeoordelen**
Wat verandert er?	Alleen de **gedragscomponent**: je toont de emotie niet. Wat je voelt en wat er in je lichaam gebeurt, blijft.	De **subjectieve component**: je kijkt anders naar de situatie. Daardoor veranderen ook je lichaam en je gedrag.
Het effect	Wie vaak onderdrukt, voelt zich op lange termijn **slechter**.	Wie vaak herbeoordeelt, voelt zich op lange termijn **beter**.

Al in 1964 toonde de Amerikaanse psycholoog Joseph Speisman dat aan. Proefpersonen keken naar een film met pijnlijke beelden. De ene groep kreeg er een uitleg bij die de beelden minder erg maakte; de andere groep niet. Bij de groep met de geruststellende uitleg was de lichamelijke stressreactie veel kleiner. Wat je **denkt** over een situatie, verandert dus ook wat je **lichaam** doet.

Vraag 5 **Welke strategie gebruik jij zelf het vaakst als je boos bent? Werkt ze? Welke strategie zou je eens willen proberen?**

Les 5: Zijn emoties overal hetzelfde?

Wat moet je kunnen?

- ✓ Uitleggen hoe Ekman onderzocht of basisemoties universeel zijn
- ✓ Een tabel met onderzoeksresultaten lezen en er een besluit uit trekken
- ✓ Kritiek op het onderzoek van Ekman uitleggen, en een besluit formuleren over nature en nurture

Wat denk jij?

Vraag 1 **Stel dat jij wilt onderzoeken of een gezichtsuitdrukking (bijvoorbeeld van angst) overal ter wereld herkend wordt. Hoe zou je dat aanpakken?**

Het onderzoek van Ekman

Paul Ekman toonde foto's van gezichten met de zes basisemoties aan mensen in verschillende landen, en vroeg welke emotie ze zagen. Dit zijn de resultaten voor vier van die landen.

Land (aantal proefpersonen)	Blijdschap	Walging	Verrassing	Verdriet	Woede	Angst
Verenigde Staten (99)	97 %	92 %	95 %	84 %	67 %	85 %
Brazilië (40)	95 %	97 %	87 %	59 %	90 %	67 %
Argentinië (168)	98 %	92 %	95 %	78 %	90 %	54 %
Japan (29)	100 %	90 %	100 %	62 %	90 %	66 %

Bron: Ekman (1972). Het percentage proefpersonen dat de juiste emotie herkende.

Vraag 2 **Welke emotie werd het best herkend? Welke het minst goed? Welk besluit trok Ekman, denk je? Formuleer je antwoorden in volledige zinnen.**

Kritiek, en een nieuw onderzoek

Er kwam kritiek: alle landen in het onderzoek waren sterk beïnvloed door westerse films, tijdschriften en televisie. De proefpersonen konden de gezichtsuitdrukkingen dus ook **geleerd** hebben.

Daarom reisde Ekman in 1967 naar de **Fore**, een volk in Papoea-Nieuw-Guinea dat toen bijna geen contact had met westerlingen, en geen televisie of films kende. Hij vertelde hen korte verhalen ("zijn kind is net gestorven") en liet hen de passende foto kiezen. De Fore kozen meestal de juiste foto. Omgekeerd herkenden Amerikaanse studenten de emoties op foto's van de Fore.

Later onderzoek bij de **Himba**, een volk in Namibië, ging over **geluiden**: lachen, huilen, een kreet van angst. De Himba herkenden de geluiden bij de basisemoties van westerlingen, maar niet de geluiden bij andere emoties, zoals opluchting of trots.

Nog altijd kritiek

Niet alle psychologen zijn overtuigd. De Spaanse onderzoekers Carlos Crivelli en Sergio Jarillo herhaalden het onderzoek in 2016 bij de bewoners van de **Trobriandeilanden** (Papoea-Nieuw-Guinea) en bij de **Mwani** in Mozambique. Kinderen in Madrid wezen probleemloos de juiste gezichten aan, maar de Trobrianders en de Mwani niet: alleen blijdschap herkenden ze vrij goed. Het gezicht dat wij als "angst" lezen, zagen de Trobrianders als een **dreiging**. De onderzoekers vonden ook dat Ekman bij de Fore niet nauwkeurig genoeg gewerkt had, onder meer omdat hij met tolken werkte.

Vraag 3 **Wat besluit je uit al die onderzoeken? Zijn emoties aangeboren (nature), of aangeleerd (nurture)?**

Les 6: Uitingsregels

Wat moet je kunnen?

- ✓ Het begrip uitingsregels uitleggen, met een voorbeeld
- ✓ Het onderzoek van Friesen en het onderzoek van Vingerhoets uitleggen, en met elkaar verbinden
- ✓ De begrippen individualistisch en collectivistisch gebruiken om verschillen in het uiten van emoties te verklaren

Wat denk jij?

Vraag 1 **Zie je verschillen tussen hoe mensen hier hun emoties tonen, en hoe ze dat doen in het land van je ouders of grootouders, of in een andere familie die je goed kent? Denk aan een feest, een begrafenis, een ruzie. Komen die verschillen door de cultuur, of eerder door de generatie?**

Uitingsregels

> **Definitie**
> **Uitingsregels** (in het Engels display rules) zijn sociale regels of normen die voorschrijven hoe je in een groep met emoties omgaat: welke emoties je mag tonen, wanneer, en hoe sterk.

Je kent ze allemaal, ook al staan ze nergens geschreven. Op een begrafenis lach je niet luid. Als je een cadeau krijgt dat je niet mooi vindt, toon je toch blijdschap. Een topsporter die verliest, feliciteert de winnaar, ook al is hij teleurgesteld. Uitingsregels zijn een voorbeeld van **normen** (hoofdstuk 1), en je leert ze door socialisatie.

Alleen, of met iemand erbij?

In 1972 deed de Amerikaanse psycholoog Wallace Friesen een experiment met Amerikaanse en Japanse studenten. Ze keken naar akelige filmfragmenten: een operatie, een ongeval. Een verborgen camera filmde hun gezicht.

— Eerst keek elke student **alleen**. Amerikanen en Japanners toonden dezelfde negatieve emoties: walging, angst, verdriet.

— Daarna keken ze nog eens, met een **proefleider** in de kamer. De Amerikanen toonden nog altijd duidelijk hun emoties. De Japanners toonden veel minder negatieve emoties, en glimlachten vaker.

Vraag 2 **Vat de resultaten samen in een tabel. Wat besluit je over uitingsregels?**

Wie huilt er het meest?

De Nederlandse psycholoog Ad Vingerhoets onderzoekt al zijn hele carrière waarom mensen huilen. Hij zag grote verschillen tussen culturen.

— Bij de **Yolmo Sherpa** in Nepal zie je zelden tranen. Wie verdriet heeft, zingt speciale liederen met algemene teksten.

— Bij de **Maori** in Nieuw-Zeeland wordt er op begrafenissen overvloedig gehuild. Verdriet tonen zonder te huilen, vindt men er onbeleefd.

Vingerhoets onderscheidt twee soorten tranen. **Spontane tranen**, uit verdriet of pijn, verschillen weinig tussen culturen. **Sociale** of **rituele** tranen, bijvoorbeeld op een begrafenis, versterken de band in de groep: daar zijn de regels per cultuur heel verschillend.

Samen met collega's vergeleek hij hoe vaak mensen huilen in 37 landen. In welvarende, democratische en **individualistische** landen huilden mensen meer. Daar wordt het meer aanvaard dat je je eigen gevoelens toont. In meer **collectivistische** culturen staat de groep centraal, en wordt het minder aanvaard dat je je persoonlijke gevoelens uitdrukt, zeker in het openbaar.

Vraag 3 **Leg een verband tussen het besluit van Vingerhoets en het experiment van Friesen. Gebruik de begrippen individualistisch en collectivistisch.**

Oefenen

Vraag 4 **Gaat dit vooral over iets aangeborens (nature) of over een uitingsregel (nurture)?**

Kies uit: Nature · Nurture

1. Een baby die nog nooit een ander gezicht zag, lacht als hij blij is.

   Antwoord: _____ Waarom? _____

2. Op een sollicitatiegesprek verberg je je zenuwen achter een glimlach.

   Antwoord: _____ Waarom? _____

3. Een blinde atlete trekt na haar overwinning hetzelfde blije gezicht als haar ziende tegenstanders.

   Antwoord: _____ Waarom? _____

4. In sommige families huilen de mannen niet op een begrafenis, de vrouwen wel.

   Antwoord: _____ Waarom? _____

Les 7: Casus: depressie

Wat moet je kunnen?

- ✓ De kenmerken, mogelijke oorzaken en behandelingen van een depressie beschrijven
- ✓ Aspecten van emoties (componenten, regulatie) herkennen in een casus

Wat denk jij?

Vraag 1 **Wat is het verschil tussen je een paar dagen down voelen, en een depressie hebben? Wat denk jij?**

Wat is een depressie?

Bij sommige psychische problemen worden emoties zo sterk of zo langdurig, dat iemand er zwaar onder lijdt: bij een paniekstoornis (angst), na een traumatische ervaring, of bij een depressie.

> **DEFINITIE**
> Een **depressie** is een psychische aandoening waarbij iemand minstens twee weken lang bijna de hele dag somber is, of zijn interesse en plezier in bijna alles verliest. Daarbij komen andere klachten, zoals vermoeidheid, slecht slapen en zich waardeloos voelen.

Kenmerken van een depressie zijn onder meer:

- een sombere, lege of prikkelbare stemming (bij jongeren vaak prikkelbaar);
- geen zin of plezier meer in dingen die je vroeger graag deed;
- weinig energie, snel moe;
- slecht of net heel veel slapen, minder of net meer eten;
- je niet kunnen concentreren, moeilijk beslissingen nemen;
- je waardeloos of schuldig voelen;
- denken aan de dood, of aan zelfdoding.

Oorzaken en behandeling

Een depressie heeft zelden één oorzaak. Meestal spelen verschillende factoren samen:

- **biologische** factoren: erfelijke aanleg, veranderingen in de hersenen;
- **psychologische** factoren: veel negatieve gedachten over jezelf, een groot verlies, langdurige stress, perfectionisme;
- **sociale** factoren: eenzaamheid, pesten, discriminatie, ruzie thuis, problemen op school of op het werk.

Een depressie is goed te **behandelen**. Een psycholoog of psychotherapeut helpt om te praten over wat er gebeurd is, negatieve gedachten te herkennen en te veranderen, en stap voor stap weer actief te worden. Soms schrijft een arts **medicatie** voor (antidepressiva): die neemt de depressie niet weg, maar kan helpen om weer de kracht te vinden om aan je herstel te werken. Ook bewegen, een vaste dagstructuur en steun van mensen rond je helpen.

Een casus

Sam (17) was altijd de grappigste van de klas, en speelde in de eerste ploeg van de basketbalclub. Sinds de zomer is hij veranderd. Zijn oma, bij wie hij elke woensdag at, stierf in juli. Bij hem thuis wordt daar niet over gepraat: "We moeten verder." Sam lacht nog als zijn vrienden erbij zijn, maar thuis ligt hij uren op bed. Hij slaapt slecht, en is 's ochtends doodmoe. Naar de training gaat hij al weken niet meer: "Wat maakt het uit." Zijn punten zakken. Als zijn moeder vraagt wat er scheelt, zegt hij: "Niks. Ik ben gewoon moe." Hij voelt zich een last voor iedereen.

Vraag 2 **Welke emoties herken je bij Sam? Beschrijf de drie componenten. Welke strategieën om zijn emoties te reguleren gebruikt hij? Welke kenmerken van een depressie zie je, en welke mogelijke oorzaken?**

Hulp zoeken

Voel je je zelf al een tijd somber, of maak je je zorgen over iemand? Praat erover met iemand die je vertrouwt: je ouders, een vriend, een leerkracht, de leerlingenbegeleiding, het CLB of je huisarts. Je kunt ook anoniem en gratis bellen of chatten:

- Awel: voor kinderen en jongeren, bel 102, of chat
- Nu praat ik erover: chat voor jongeren

- Tele-Onthaal: bel 106, dag en nacht
- Zelfmoordlijn: bel 1813, dag en nacht, als je aan zelfdoding denkt, of je zorgen maakt over iemand

Les 8: Correlatie is geen oorzaak

Wat moet je kunnen?

- ✓ Uitleggen wat een correlatie is, en wanneer onderzoekers correlatieonderzoek gebruiken
- ✓ Een spreidingsdiagram lezen, en de grootte en de richting van een correlatie aflezen
- ✓ Met drie mogelijke verklaringen uitleggen waarom een correlatie geen oorzaak bewijst

Wat denk jij?

Op dagen dat er veel ijsjes verkocht worden, moeten de redders aan zee ook vaker iemand uit het water halen.

Vraag 1 **Betekent dat dat ijsjes eten gevaarlijk is om te zwemmen? Hoe verklaar jij dat de twee samengaan?**

Wat is een correlatie?

Een **variabele** is een kenmerk dat verschillende waarden kan hebben, en dat je kunt meten: je leeftijd, je lengte, je inkomen, hoeveel uur je slaapt, je punten.

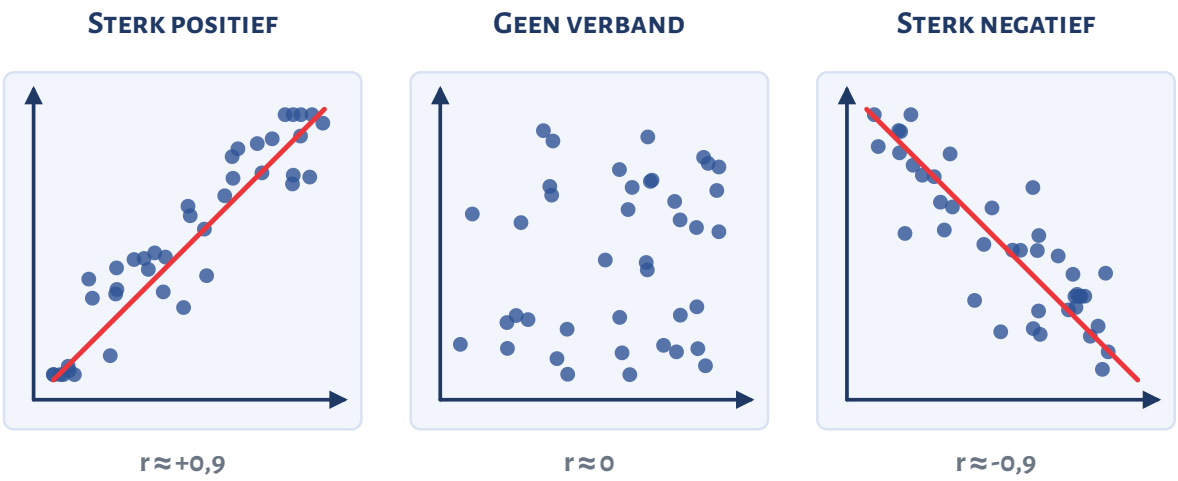
> **DEFINITIE**
> Er is een **correlatie** tussen twee variabelen als veranderingen in de ene samengaan met veranderingen in de andere. Bijvoorbeeld: hoe hoger je diploma, hoe hoger (gemiddeld) je inkomen.

In een **correlatieonderzoek** zoekt de onderzoeker verbanden tussen variabelen. Hij verandert zelf niets, maar meet wat er is: met een enquête, een observatie, of met gegevens die al bestaan.

Psychologen en sociologen gebruiken correlatieonderzoek vaak, vooral als een experiment om **praktische** of **ethische** redenen niet kan. Je kunt bijvoorbeeld niet met opzet een groep kinderen verwaarlozen om te zien wat dat doet met hun punten op school. Wel kun je de schoolresultaten vergelijken van kinderen die verwaarloosd werden en kinderen die dat niet werden.

Een spreidingsdiagram

Een correlatie stel je voor in een **spreidingsdiagram**: de ene variabele staat op de horizontale as, de andere op de verticale as. Elke onderzoekseenheid (een persoon, een school, een land) is één punt. Samen vormen de punten een **puntenwolk**. Een **trendlijn** vat de wolk samen in een rechte lijn.



Elk punt is één onderzoekseenheid. De rode lijn is de trendlijn.

Schema: gemaakt door Claude (Anthropic), met verzonnen gegevens

Hoe sterk, en in welke richting?

De sterkte en de richting van een correlatie geef je weer met een getal: de **correlatiecoëfficiënt r** (van Pearson). Hij ligt altijd tussen **-1** en **+1**.

r	Betekenis
r = 0	Geen verband (een **nulcorrelatie**)
tussen -0,30 en +0,30	Weinig of geen verband
boven +0,50 of onder -0,50	Een middelmatig tot sterk verband
+1 of -1	Een perfect verband: alle punten liggen op één lijn

Positieve correlatie (r groter dan 0)	als de ene variabele stijgt, stijgt de andere ook. Bijvoorbeeld: lengte en gewicht. Grotere mensen wegen gemiddeld meer.
Negatieve correlatie (r kleiner dan 0)	als de ene variabele stijgt, daalt de andere. Bijvoorbeeld: het aantal sigaretten per dag en de leeftijd waarop iemand sterft.

Vraag 2 **Welke correlatie verwacht je tussen deze variabelen?**

Kies uit: Geen correlatie · Negatieve correlatie · Positieve correlatie

1. Het aantal uur dat je studeert, en je punten

   Antwoord: _____ Waarom? _____

2. Het aantal uur dat je slaapt, en hoe moe je je voelt

   Antwoord: _____ Waarom? _____

3. Je schoenmaat, en je punten voor Frans

   Antwoord: _____ Waarom? _____

4. De temperatuur buiten, en de verkoop van warme chocolademelk

   Antwoord: _____ Waarom? _____

5. Het inkomen van ouders, en hoe vaak hun kinderen op reis gaan

   Antwoord: _____ Waarom? _____

Correlatie is geen causaliteit

Een correlatie zegt niets over **oorzaak en gevolg** (causaliteit). Als A en B samengaan, zijn er altijd drie mogelijke verklaringen:

1. **A beïnvloedt B.**
2. **B beïnvloedt A.**
3. **Een derde variabele C beïnvloedt A en B**, en A en B hebben eigenlijk niets met elkaar te maken. Dat heet een **schijnverband**. De ijsjes en de verdrinkingen zijn een voorbeeld: de derde variabele is de hitte.

Wil je weten of A echt de oorzaak is van B, dan heb je een **experiment** nodig (hoofdstuk 3, les 9).

In 1946 vond de Amerikaanse onderzoeker Ira Brophy een negatieve correlatie bij witte zeelui: hoe meer reizen ze gemaakt hadden met een bemanning van gemengde afkomst, hoe minder racistische vooroordelen ze hadden.

Vraag 3 **Geef drie mogelijke verklaringen voor die correlatie: A → B, B → A, en C → A + B.**

Onderzoekers vonden een correlatie tussen hoeveel tijd jongeren op Instagram doorbrengen, en hoe somber of depressief ze zich voelen.

Vraag 4 **Bedenk drie mogelijke verklaringen: A → B, B → A en C → A + B.**

Portfolio, deel 4: een correlatie, en mijn thema

Vraag 5 **Bedenk een correlatie over een thema uit dit jaar (referentiekader, communicatie, motivatie, emoties) die je zou kunnen onderzoeken met een enquête bij leerlingen. Noem de twee variabelen, zeg hoe je ze meet, voorspel de richting (positief of negatief), en geef drie mogelijke verklaringen. Schrijf daarna in je portfolio twee of drie thema's op die je in het tweede semester zou willen onderzoeken voor je eindopdracht.**

Vaktermen

Adaptieve functie
De functie van emoties om je gedrag te sturen in een richting die helpt om te overleven.

Basisemotie
Een emotie die volgens Ekman bij alle mensen voorkomt, met overal dezelfde gezichtsuitdrukking; blijdschap, verdriet, angst, woede, walging en verrassing.

Correlatie
Een verband tussen twee variabelen; veranderingen in de ene gaan samen met veranderingen in de andere.

Depressie
Een psychische aandoening waarbij iemand minstens twee weken bijna de hele dag somber is of zijn interesse verliest, met klachten als vermoeidheid, slecht slapen en zich waardeloos voelen.

Emotie
Een kortdurende en intense reactie op een prikkel die je belangrijk vindt; een gebeurtenis, een gedachte of een herinnering.

Emotieregulatie
De manier waarop je je emoties beïnvloedt; welke emoties je hebt, wanneer, hoe sterk, en hoe je ze uit.

Emotionele intelligentie
Het vermogen om goed om te gaan met je eigen emoties en die van anderen; ze herkennen, reguleren en gepast uiten.

Fysiologische component
Het deel van een emotie dat zich in je lichaam afspeelt, zoals een snellere hartslag of ademhaling.

Gedragscomponent
Het deel van een emotie dat anderen kunnen zien; hoe je de emotie uitdrukt met je gezicht, je stem en wat je doet.

Herbeoordelen
Een strategie van emotieregulatie waarbij je anders naar de situatie kijkt, zodat ook je gevoel en je lichaam veranderen.

Negatieve correlatie
Een verband waarbij de ene variabele daalt als de andere stijgt (r kleiner dan 0).

Onderdrukken
Een strategie van emotieregulatie waarbij je een emotie wel voelt, maar ze niet toont. Op lange termijn voel je je er slechter door.

Positieve correlatie
Een verband waarbij de ene variabele stijgt als de andere stijgt (r groter dan 0).

Schijnverband
Twee variabelen gaan samen, maar alleen omdat een derde variabele beide beïnvloedt, zoals ijsjes en verdrinkingen (door de hitte).

Sociale functie

De functie van emoties om te communiceren met anderen; jouw emoties beïnvloeden anderen, en hun emoties beïnvloeden jou.

Spreidingsdiagram

Een grafiek met een puntenwolk, waarin elk punt een onderzoekseenheid is met haar waarden op twee variabelen.

Stemming

Een gevoel dat langer duurt en minder intens is dan een emotie, met een minder duidelijke oorzaak (je humeur).

Subjectieve component

Het deel van een emotie dat zich in je hoofd afspeelt; hoe je de situatie inschat, en wat je voelt.

Temperament

Een blijvende neiging om vaak bepaalde emoties of stemmingen te ervaren; het aangeboren stukje van je persoonlijkheid.

Tend-and-befriend

Een reactie op stress waarbij je zorgt voor je naasten en steun zoekt bij anderen (Shelley Taylor).

Uitingsregels

Sociale regels of normen (display rules) over welke emoties je in een groep mag tonen, wanneer en hoe sterk.

Vecht-of-vluchtreactie

De automatische reactie van het lichaam op gevaar (hartslag, ademhaling en spierspanning stijgen), zodat je kunt vechten of vluchten.