

Inhoud

Inleiding	9
1 Het belang van menselijke relaties	13
1.1 De need to belong	13
1.1.1 Sociale steun als overlevingsmechanisme	17
1.1.2 Samenwerking als overlevingsmechanisme	26
1.1.3 Voortplanting als drijfveer	30
1.2 Sociale netwerken	32
1.2.1 Eenzaamheid	37
1.2.2 Aantasting van de zelfwaardering	38
Samenvatting hoofdstuk 1	42
Opdrachten	43
2 Sociale invloed	45
2.1 Vormen van sociale beïnvloeding	46
2.1.1 Klassieke conditionering	46
2.1.2 Operante conditionering	50
2.1.3 Sociaal leren	56
2.1.4 Sociale normen	58
2.1.5 Macht	62
2.1.6 Emotionele besmetting	67
2.1.7 Sociale vergelijking	72
2.1.8 <i>Priming</i>	77
2.1.9 Overreding	80
2.2 Resistentie tegen sociale invloed	85
2.2.1 Bewust of onbewust	86
2.2.2 Geloof in de vrije wil	87
2.2.3 Persoonlijkheid	88

2.2.4	Attitude versus gedrag	90
2.2.5	Defensieve reacties	92
	Samenvatting hoofdstuk 2	97
	Opdrachten	97
3	Denken over het zelf en anderen	99
3.1	Denken over het zelf	99
3.1.1	Organisatie van het zelfbeeld	100
3.1.2	Omgaan met zelf-relevante informatie	101
3.1.3	Zelfwaardering	105
3.1.4	Meerdere zelden	109
3.2	Denken over anderen	111
3.2.1	De eerste indruk	111
3.2.2	<i>Ingroup</i> versus <i>outgroup</i>	116
3.3	Oordelen en beslissingen	124
3.3.1	Attributies	124
3.3.2	Heuristieken	133
	Samenvatting hoofdstuk 3	139
	Opdrachten	139
4	Contact en communicatie	141
4.1	Belangrijke factoren voor contact	141
4.1.1	Gelijkheid	142
4.1.2	Nabijheid	143
4.1.3	Zelfonthulling	144
4.2	Communicatie	147
4.2.1	Het communicatieproces	147
4.2.2	Humor en communicatie	153
4.2.3	Automatische reactiepatronen	155
4.2.4	Culturele verschillen in de communicatie	159
4.3	Psychologische problemen die de communicatie bemoeilijken	167
	Samenvatting hoofdstuk 4	171
	Opdrachten	171
5	Verschillende soorten relaties en hun processen	173
5.1	De relatie met familie	173
5.1.1	De relatie met ouders	174
5.1.2	De relaties binnen het gezin	180

5.2	De relaties met vrienden	184
5.2.1	Vriendschap en levensloop	186
5.2.2	De 'verkeerde' vrienden	187
5.2.3	Sekseverschillen in vriendschap	189
5.2.4	De rol van uitwisseling	190
5.3	De partnerrelatie	191
5.3.1	Zelf kiezen of gearrangeerd?	194
5.3.2	Wensen in een partner	197
5.3.3	Relatiesucces en -problemen	198
5.4	Relaties op het werk	203
5.4.1	Relaties met collega's	204
5.4.2	Relaties met leidinggevenden	210
5.5	Relaties tussen cliënt en coach/hulpverlener	214
5.5.1	De rol van empathie	216
5.5.2	Het perspectief van de cliënt	219
5.5.3	Het perspectief van de coach/hulpverlener	221
	Samenvatting hoofdstuk 5	224
	Opdrachten	225
6	Emoties binnen sociale relaties	229
6.1	De sociale natuur van emoties	230
6.2	Het spectrum van emoties	231
6.3	Positieve emoties binnen relaties met anderen	232
6.3.1	Liefde	233
6.3.2	Trots	235
6.4	Negatieve emoties binnen relaties met anderen	238
6.4.1	Schaamte	239
6.4.2	Schuldgevoelens	242
6.4.3	Jaloezie	244
6.4.4	Afgunst	248
6.5	Emotieregulatie	252
6.5.1	<i>Coping</i>	254
6.5.2	Emotionele intelligentie	256
	Samenvatting hoofdstuk 6	259
	Opdrachten	259
7	Groepsprocessen	261
7.1	Psychologische processen binnen groepen	261
7.1.1	Omstandereffect	262

7.1.2	Groepssocialisatie	264
7.1.3	Leiders en volgers	267
7.1.4	Groepsprestaties	272
7.1.5	Besluitvorming in groepen	280
7.1.6	Competitie	290
7.1.7	Groepssamenstelling	295
7.2	Psychologische processen tussen groepen	300
7.2.1	Culturele verschillen tussen groepen	300
7.2.2	Agressie tussen groepen	303
7.2.3	Integratie van culturele groepen	307
7.2.4	Tegengaan van discriminatie	311
	Samenvatting hoofdstuk 7	316
	Opdrachten	317
8	Beïnvloeden, behandelen en begeleiden op basis van sociaal-psychologische principes	319
8.1	Methodisch beïnvloeden aan de hand van sociaalpsychologische theorieën	320
8.1.1	Gericht primen	320
8.1.2	Theorie van beredeneerd gedrag	322
8.1.3	Transtheoretisch model van verandering	325
8.2	Begeleidings- en behandelmethoden die gebruik maken van sociaalpsychologische principes	330
8.2.1	Gedragstherapie	333
8.2.2	Systeemtherapie: relatie- en gezinstherapie	337
8.2.3	Acceptance and Commitment Therapy (ACT)	344
	Samenvatting hoofdstuk 8	349
	Opdrachten	350
	Literatuurlijst	353
	Appendix: antwoordmodel bij de opdrachten	395
	Register	413
	Over de auteurs	419