



Wetenschappelijke onderbouwing

van de werkwijze

Een overzicht van de theorieën en bronnen waarop de metingen, de begeleiding en de audioreeksen van Synco rusten.

Bronbasis. Chivo Kennisinstituut.

Selectie. Onderstaande 36 theorieën zijn geselecteerd op belang en op de stevigheid van hun bewijs (meta-analyse, grote of cross-culturele steekproef).

Waarom deze onderbouwing

Synco werkt met een groot samenhangend wetenschappelijk fundament. De mens is een complex wezen en gedrag heeft meerdere theoretische lagen nodig om verklaard te kunnen worden. Door selectief te zijn op de kwaliteit en omvang van een onderzoek, is de kwaliteit van de puzzelstukken dusdanig, dat ze goed op elkaar aansluiten. Dat wil zeggen, ze overlappen een klein beetje en vullen elkaar aan en vormen zo samen een raamwerk dat in de praktijk keer op keer leidt tot de meest doelgerichte interventies.

Deel 1 Het fundament

Twee dragende theorieën. De eerste verklaart wat motivatie is en wanneer ze duurzaam is; de tweede waarom rechtvaardigheid en samenwerking daarin onmisbaar zijn.

Zelfdeterminatietheorie (ZDT)

Niet de hoeveelheid motivatie telt, maar het type. Motivatie loopt van amotivatie via gecontroleerde vormen (moeten) naar autonome vormen (willen, omdat het klopt bij wie je bent). Alleen autonome motivatie houdt op termijn stand en gaat samen met welzijn én prestatie. De motor: drie psychologische basisbehoeften; autonomie, competentie en

verbondenheid. Synco meet en beïnvloedt precies die behoeften, aangevuld met rechtvaardigheid:

Chivo-eigen accent. Binnen dit raamwerk voeren we rechtvaardigheid op als kandidaat-vierde basisbehoefte; eerlijk delen en behandelen op basis van gelijkwaardigheid. Nu nog geen gevestigd onderdeel van de ZDT, maar een voorgestelde toevoeging die getoetst wordt aan de behoeftecriteria.

Kernbron. Deci, E. L. & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits. *Psychological Inquiry*, 11(4).
Meta-analyse: Ng et al. (2012), *Perspectives on Psychological Science*, 7(4).

Moraliteit als Coöperatie (MaC)

Moraliteit als een set oplossingen voor terugkerende samenwerkingsproblemen: helpen, delen, loyaliteit, wederkerigheid, respect en eerlijk verdelen worden vrijwel overal als moreel goed gezien.

Kernbron. Curry, O. S. (2016). *Morality as cooperation*. In: *The Evolution of Morality*. Springer. Toetsing: Curry, Chesters & Van Lissa (2019), *Journal of Research in Personality*, 78.

Deel 2 Het bredere theoretische veld

Zesendertig theorieën, geordend naar de domeinen die het werk van Synco raken. Per theorie: in één regel wat het is, met de kernbron. De twee dragende theorieën staan hier bij hun domein genoemd, maar zijn uitgewerkt in Deel 1.

1 Motivatie, doelen & gedrag

- ▶ **Zelfdeterminatietheorie.** Type motivatie (van moeten naar willen) bepaalt welzijn en prestatie. *(uitgewerkt in Deel 1)* — Deci & Ryan, 2000
- ▶ **Basispsychologische-behoefthetorie.** Autonomie, competentie en verbondenheid als motor onder motivatie. — Ryan & Deci, 2017
- ▶ **Goal Setting Theory.** Concrete, uitdagende doelen met feedback leiden tot betere prestatie. — Locke & Latham, 1990
- ▶ **Sociaal-cognitieve theorie.** Geloof in eigen kunnen (self-efficacy) stuurt inzet en volharding. — Bandura, 1997
- ▶ **Theory of Planned Behavior.** Attitude, norm en ervaren controle → intentie → gedrag. — Ajzen, 1991
- ▶ **COM-B – gedragsveranderwiel.** Gedrag vraagt kunnen, mogen (omgeving) én willen tegelijk. — Michie et al., 2011
- ▶ **Flow.** Volledige opgang in een taak bij balans tussen uitdaging en vaardigheid. — Csikszentmihalyi, 1990

2 Moraal, rechtvaardigheid & samenwerking

- ▶ **Moraliteit als Coöperatie.** Moraal als oplossing voor samenwerkingsproblemen; basis voor rechtvaardigheid. (*uitgewerkt in Deel 1*) — Curry, 2016
- ▶ **Morele fundamenten.** Morele oordelen rusten op een handvol universele intuïties. — Haidt & Graham, 2007
- ▶ **Morele ontwikkeling.** Moreel redeneren ontwikkelt zich in herkenbare stadia. — Kohlberg, 1969
- ▶ **Dual-process moraal.** Morele oordelen ontstaan uit intuïtie én redenering samen. — Greene, 2013
- ▶ **Theorie van dyadische moraliteit.** We lezen morele situaties als een dader–slachtoffer-relatie. — Gray & Wegner, 2012

3 Waarden & persoonlijkheid

- ▶ **Schwartz waardentheorie.** Tien cross-cultureel gevalideerde basiswaarden sturen keuzes. — Schwartz, 1992
- ▶ **HEXACO-model.** Big Five plus een zesde, morele dimensie: eerlijkheid-nederigheid. — Ashton & Lee, 2007
- ▶ **Five Factor Model.** Vijf brede persoonlijkheidstrekken als beschrijvend raamwerk. — McCrae & Costa, 1997

4 Leiderschap

- ▶ **Evolutionair Leiderschapstheorie.** Waarom mensen leiders volgen en wanneer ze dat niet doen. — Van Vugt et al., 2008
- ▶ **Transformationeel leiderschap.** Leiders die volgers inspireren en tot ontwikkeling bewegen. — Bass, 1990
- ▶ **Dienend leiderschap.** Leiden vanuit het dienen van de groei en behoeften van anderen. — Van Dierendonck et al., 2014

5 Emotie & regulatie

- ▶ **Procesmodel van emotieregulatie.** Emoties zijn op meerdere momenten in hun ontstaan bij te sturen. — Gross, 1998
- ▶ **Cognitieve appraisal-theorie.** Niet de situatie, maar je beoordeling ervan bepaalt de emotie. — Lazarus & Folkman, 1984
- ▶ **Geconstrueerde emotie.** Het brein construeert emoties uit lichaamssignalen en context. — Barrett, 2017
- ▶ **Basisemoties (evolutionair).** Een set universele, biologisch verankerde basisemoties. — Ekman, 1983; Darwin, 1872
- ▶ **Broaden-and-Build.** Positieve emoties verbreden denken en bouwen hulpbronnen op. — Fredrickson, 1998
- ▶ **Zelfregulatie & ego-depletion.** Zelfbeheersing put uit een begrensde, herstelbare bron. — Baumeister & Heatherton, 1996

- ▶ **Omgevings sensitiviteit (HSP).** Mensen verschillen aangeboren in gevoeligheid voor prikkels. — *Aron & Aron, 1997*
- ▶ **Polyvagaaltheorie.** Het autonome zenuwstelsel stuurt veiligheid, verbinding en stress. — *Porges, 2011*

6 Identiteit & zelf

- ▶ **Psychosociale ontwikkeling.** Identiteit vormt zich via levensfasen met eigen spanningen. — *Erikson, 1968*
- ▶ **Identiteitsstatussen.** Identiteit langs de assen exploratie en commitment. — *Marcia, 1966*
- ▶ **Narratieve identiteit.** Wie je bent is het verhaal dat je over jezelf vertelt. — *McAdams, 2006*
- ▶ **Sociale-identiteitstheorie.** Een deel van het zelf komt voort uit groepslidmaatschap. — *Tajfel & Turner, 1979*
- ▶ **Self-discrepancy.** Afstand tussen werkelijk, ideaal en behoorlijk zelf stuurt emotie. — *Higgins, 1987*
- ▶ **Hechtingstheorie.** Vroege hechting vormt hoe we ons later verbinden. — *Bowlby, 1969; Ainsworth, 1978*

7 Begeleiding, leren & besluitvorming

- ▶ **Persoonsgericht werken.** Echtheid, empathie en onvoorwaardelijke acceptatie als motor van groei. — *Rogers, 1951*
- ▶ **Werkalliantie.** De band voorspelt het resultaat. — *Bordin, 1979*
- ▶ **GROW-model.** Gestructureerd coachen via Goal, Reality, Options, Will. — *Whitmore, 1992*
- ▶ **Dual-process (Systeem 1 & 2).** Snel-intuïtief en traag-reflectief denken naast elkaar. — *Kahneman, 2011*

8 Wilskracht & gewoonteverandering

- ▶ **Zelfregulatie & ego-depletion.** Wilskracht als een begrensde, herstelbare hulpbron. — *Baumeister & Heatherton, 1996*
- ▶ **Implementatie-intenties.** Als-dan-plannen koppelen gewenst gedrag aan een concrete situatie — de brug van willen naar doen. — *Gollwitzer & Schaal, 1998*
- ▶ **Actiefasen (Rubicon-model).** Van wikken via beslissen naar handelen: elke fase vraagt iets anders. — *Gollwitzer, 1990*
- ▶ **Gewoonte als automatisch gedrag.** Herhaald gedrag raakt los van bewuste keuze en gaat op signalen lopen. — *Verplanken & Aarts, 1999; Neal, Wood & Quinn, 2006*
- ▶ **Gewoontesterkte meetbaar.** De Self-Report Habit Index maakt gewoontes meetbaar; ze verklaren een middelgroot deel van gedrag. — *Verplanken & Orbell, 2003*
- ▶ **Reflectieve én automatische processen.** Nieuw gedrag vormen én volhouden zijn twee verschillende opgaven. — *Rothman, Sheeran & Wood, 2015*