



Aut viam inveniam, aut faciam

Sigma mannen en INTJ-persoonlijkheid: tussen internetcultuur en persoonlijkheidspsychologie

Inleiding

De term *sigma man* is de afgelopen jaren sterk zichtbaar geworden op sociale media. Op platforms zoals TikTok, YouTube, Instagram en X wordt de sigma man vaak afgebeeld als een onafhankelijke, zelfverzekerde en introverte man die zich weinig aantrekt van sociale verwachtingen. Hij zou zijn eigen weg volgen, weinig behoefte hebben aan erkenning en liever zelfstandig opereren dan onderdeel zijn van een groep.

Tegelijkertijd wordt het begrip *sigma man* regelmatig gekoppeld aan het persoonlijkheidstype **INTJ** uit de Myers-Briggs Type Indicator (MBTI). Een INTJ wordt in populaire beschrijvingen vaak voorgesteld als analytisch, introvert, strategisch, zelfstandig en toekomstgericht. Hierdoor ontstaat gemakkelijk het beeld dat een INTJ automatisch een sigma man zou zijn.

Vanuit wetenschappelijk perspectief is die conclusie echter te sterk. De psychologie kent geen wetenschappelijk erkend persoonlijkheidstype dat officieel "sigma man" heet. Het begrip is vooral ontstaan binnen internetcultuur en online discussies over mannelijkheid. Onderzoek naar sigma-discours laat zien dat het begrip onderdeel is geworden van een bredere online identiteit en discussie over mannelijkheid, autonomie en de afwijzing van traditionele sociale hiërarchieën.

De vraag is daarom interessanter dan alleen: "*Is een INTJ een sigma man?*" Een wetenschappelijkere vraag is:

Welke persoonlijkheidskenmerken worden aan het sigma-ideaal toegeschreven en in hoeverre kunnen deze kenmerken worden verklaard vanuit bestaande persoonlijkheidstheorieën?

1. Wat is een sigma man?

Het begrip *sigma man* is geen officieel psychologisch concept. Er bestaat geen gevalideerde psychologische test waarmee kan worden vastgesteld of iemand een sigma man is. Ook is er geen algemeen aanvaarde wetenschappelijke theorie waarin mensen worden ingedeeld in alpha-, beta- en sigma-mannen.



Het begrip kan beter worden beschouwd als een **sociaal en cultureel archetype**. De typische sigma man wordt in populaire media beschreven als iemand die:

- onafhankelijk is;
- weinig behoefte heeft aan sociale goedkeuring;
- zelfstandig beslissingen neemt;
- relatief introvert of gereserveerd is;
- sterk gericht is op persoonlijke doelen;
- niet voortdurend op zoek is naar status;
- zich weinig aantrekt van groepsdruk;
- zelfdiscipline en zelfcontrole belangrijk vindt.

Deze eigenschappen zijn op zichzelf echter geen bewijs voor een afzonderlijk persoonlijkheidstype. Het zijn kenmerken die in verschillende combinaties bij allerlei mensen kunnen voorkomen.

Recent academisch onderzoek naar het online sigma-discours laat bovendien zien dat "sigma" niet alleen een persoonlijkheidslabel is, maar ook een manier kan zijn waarop online groepen een bepaalde identiteit construeren. In een studie naar sigma-discours op X/Twitter werd het begrip bijvoorbeeld onderzocht als onderdeel van een bredere online countercultuur rond mannelijkheid, traditionele waarden en maatschappelijke normen.

Daarmee is *sigma* eerder een **cultureel identiteitsconcept** dan een psychologische diagnose of persoonlijkheidscategorie.

2. De aantrekkingskracht van het sigma-ideaal

Waarom spreekt het sigma-idee zoveel mensen aan?

Een mogelijke verklaring ligt in de menselijke behoefte aan **autonomie en identiteit**. Mensen willen niet alleen ergens bij horen, maar willen zichzelf ook ervaren als iemand die zelfstandig keuzes kan maken.

Het sigma-archetype combineert verschillende aantrekkelijke eigenschappen. De persoon wordt voorgesteld als onafhankelijk, competent, rustig en moeilijk te beïnvloeden. Daardoor ontstaat een ideaalbeeld van iemand die niet afhankelijk is van sociale goedkeuring.

Dit is interessant vanuit de persoonlijkheidspsychologie. Een individu kan bijvoorbeeld relatief laag scoren op extraversie en tegelijkertijd hoog op consciëntieusheid. Zo iemand kan graag alleen werken, maar toch zeer doelgericht en succesvol zijn.

Het is dus niet noodzakelijk de "sigma-identiteit" die het gedrag veroorzaakt. Het kan ook andersom zijn: bepaalde persoonlijkheidskenmerken worden door internetcultuur samengevoegd tot het beeld van de sigma man.



Aut viam inveniam, aut faciam

3. INTJ: wat betekent het?

INTJ is één van de zestien persoonlijkheidstypen binnen de Myers-Briggs Type Indicator. De vier letters staan voor:

I – Introversion

N – Intuition

T – Thinking

J – Judging

Binnen het MBTI-model wordt een INTJ doorgaans beschreven als iemand die relatief introvert is, gericht is op abstracte informatie, beslissingen analytisch benadert en voorkeur heeft voor structuur en planning.

Het beeld van de INTJ vertoont daardoor opvallende overeenkomsten met het populaire beeld van de sigma man.

Een INTJ wordt bijvoorbeeld vaak geassocieerd met:

- onafhankelijk denken;
- strategisch plannen;
- analytisch redeneren;
- langetermijndenken;
- voorkeur voor zelfstandigheid;
- behoefte aan intellectuele uitdaging;
- relatief beperkte behoefte aan oppervlakkige sociale contacten.

Hier ontstaat echter een belangrijk wetenschappelijk probleem.

Een persoonlijkheidstype is niet hetzelfde als een wetenschappelijk vaststaand psychologisch profiel.

4. Hoe wetenschappelijk is MBTI?

De Myers-Briggs Type Indicator is enorm populair en is gedurende tientallen jaren onderzocht. Recent onderzoek naar de MBTI Form M analyseerde bijvoorbeeld 193 studies uit de periode 1999–2024, met in totaal meer dan 57.000 deelnemers. De auteurs vonden goede interne consistentie en aanwijzingen voor convergente validiteit. Tegelijkertijd merkten zij op dat er in die literatuur weinig recente gegevens beschikbaar waren over structurele validiteit en test-hertestonderzoek.



Daar staat tegenover dat verschillende psychologen fundamentele kritiek hebben op het theoretische uitgangspunt van MBTI. Een belangrijke kritiek is dat MBTI mensen in afzonderlijke categorieën probeert te plaatsen, terwijl persoonlijkheidskenmerken in werkelijkheid vaak **dimensioneel** zijn.

Een persoon is bijvoorbeeld niet simpelweg introvert óf extravert. Iemand kan relatief introvert zijn, maar in bepaalde omstandigheden zeer sociaal en extravert gedrag vertonen.

Onderzoekers Stein en Swan wijzen daarom op belangrijke conceptuele problemen in de MBTI-theorie en plaatsen het model tegenover de bredere wetenschappelijke traditie van de sociale en persoonlijkheidspsychologie.

De juiste wetenschappelijke conclusie is daarom niet dat MBTI "waardeloos" is, maar evenmin dat een MBTI-type een objectieve beschrijving van iemands persoonlijkheid is.

MBTI kan bruikbaar zijn voor **zelfreflectie en communicatie**, maar moet voorzichtig worden geïnterpreteerd wanneer het gaat om wetenschappelijke uitspraken over menselijk gedrag.

5. De Big Five als wetenschappelijk alternatief

Binnen de persoonlijkheidspsychologie wordt het **Five-Factor Model**, beter bekend als de Big Five, veel breder gebruikt als wetenschappelijk onderzoeksmodel.

De vijf dimensies zijn:

1. **Extraversie**
2. **Altruïsme/Agreeableness**
3. **Consciëntieusheid**
4. **Neuroticisme**
5. **Openheid voor ervaringen**

Het Five-Factor Model is gebaseerd op uitgebreid onderzoek naar persoonlijkheidskenmerken. McCrae en Costa beschreven het model als een hiërarchische structuur waarin vijf brede dimensies belangrijke aspecten van persoonlijkheid samenvatten.

Ook onderzoek met verschillende meetinstrumenten en beoordelaars heeft ondersteuning gevonden voor de vijf-factorstructuur.

De Big Five heeft bovendien een belangrijk voordeel ten opzichte van een strikt typemodel: persoonlijkheid wordt gezien als een **continuüm**.



Iemand is dus niet simpelweg "introvert". Hij of zij kan bijvoorbeeld laag tot gemiddeld scoren op extraversie.

6. Hoe zou een "sigma man" er volgens de Big Five uitzien?

Als we het internetbeeld van de sigma man proberen te vertalen naar de Big Five, ontstaat een interessant hypothetisch profiel.

Sigma-eigenschap	Mogelijke Big Five-relatie
Graag alleen werken	Lagere extraversie
Onafhankelijkheid	Niet één specifieke Big Five-factor
Doelgerichtheid	Hogere consciëntieusheid
Zelfdiscipline	Hogere consciëntieusheid
Nieuwsgierigheid	Hogere openheid
Weinig behoefte aan sociale aandacht	Lagere extraversie
Emotionele stabiliteit	Mogelijk lagere neuroticisme
Weinig behoefte aan conflicten	Mogelijk hogere agreeableness
Dominantie	Kan samenhangen met extraversie/assertiviteit

Dit is echter een **interpretatie**, geen wetenschappelijk vastgesteld sigma-profiel.

Een belangrijk punt is dat onafhankelijkheid niet automatisch hetzelfde is als introversie. Een zeer extraverte ondernemer kan bijvoorbeeld ook bijzonder autonoom zijn. Omgekeerd kan een introverte persoon sterk afhankelijk zijn van sociale goedkeuring.

Daarom is de combinatie "introvert + onafhankelijk = sigma" psychologisch te simplistisch.

7. INTJ en sigma: waarom worden ze vaak met elkaar verbonden?

De overeenkomst tussen beide concepten ontstaat vooral doordat bepaalde eigenschappen elkaar overlappen.

Een populaire beschrijving van een sigma man benadrukt:

"Ik bepaal mijn eigen koers."



Een populaire beschrijving van een INTJ benadrukt:

"Ik analyseer eerst en bepaal daarna mijn eigen strategie."

Beide beelden leggen daardoor nadruk op autonomie, onafhankelijk denken en een relatief geringe behoefte aan voortdurende sociale bevestiging.

Maar er is een belangrijk verschil.

De term *sigma* beschrijft vooral een **sociaal archetype**: hoe iemand zich ten opzichte van andere mensen en sociale hiërarchieën zou positioneren.

INTJ beschrijft binnen het MBTI-model een **voorkeursprofiel voor informatieverwerking en besluitvorming**.

Het zijn dus twee verschillende concepten.

Een INTJ kan sociaal zeer succesvol zijn. Een INTJ hoeft geen eenzeling te zijn. Evenmin hoeft een persoon die zichzelf als sigma ziet INTJ te zijn.

8. Introversie betekent niet dat iemand asociaal is

Een van de grootste misverstanden rond sigma mannen en INTJ's is de gelijkstelling van introversie met antisociaal gedrag.

Introversie betekent niet dat iemand mensen haat, geen vrienden heeft of niet kan communiceren.

Introversie verwijst eerder naar verschillen in sociale energie, stimulatie en voorkeur voor sociale interactie.

Een introvert persoon kan bijvoorbeeld:

- uitstekend leidinggeven;
- grote sociale netwerken hebben;
- goed presenteren;
- succesvol onderhandelen;
- een sterke sociale intelligentie hebben.

Het verschil zit eerder in de manier waarop iemand sociale situaties ervaart en waar iemand zijn energie uit haalt.



Dit onderscheid is belangrijk omdat het populaire sigma-beeld soms suggereert dat sociale afstand automatisch betekent dat iemand sterker of intelligenter is. Daar bestaat geen wetenschappelijke basis voor.

9. Onafhankelijkheid versus sociale isolatie

Een ander belangrijk onderscheid betreft **autonomie** en **isolatie**.

Autonomie kan positief zijn. Een autonoom persoon kan zelfstandig beslissingen nemen, verantwoordelijkheid nemen voor zijn gedrag en zich niet gemakkelijk laten beïnvloeden door groepsdruk.

Sociale isolatie is iets anders.

Iemand kan ervoor kiezen om zelfstandig te werken en tegelijkertijd sterke sociale relaties onderhouden. Een persoon kan ook weinig sociale contacten hebben zonder daadwerkelijk onafhankelijk te zijn.

Het sigma-archetype maakt deze begrippen soms door elkaar.

Vanuit wetenschappelijk perspectief is het daarom beter om te vragen:

Is iemand autonoom, of is iemand sociaal geïsoleerd?

Dat zijn twee verschillende psychologische situaties.

10. Status: niet iedereen die onafhankelijk is, vermijdt status

Het sigma-concept wordt vaak omschreven als iemand die buiten de traditionele sociale hiërarchie staat.

De sociale psychologie maakt echter onderscheid tussen verschillende manieren waarop mensen status kunnen verkrijgen. Onderzoek onderscheidt bijvoorbeeld tussen **dominantie** en **prestige**. Dominantie is gebaseerd op invloed door bijvoorbeeld macht, competitie of intimidatie, terwijl prestige kan voortkomen uit competentie, vaardigheden en het respect van anderen.

Dat onderscheid is interessant voor het sigma-idee.



De populaire sigma man wordt vaak voorgesteld als iemand die geen behoefte heeft aan status. Tegelijkertijd wordt hij in internetbeelden vaak juist afgebeeld als uitzonderlijk succesvol, intelligent, fysiek sterk of financieel onafhankelijk.

Daar ontstaat een paradox:

De sigma man zou zogenaamd niet geïnteresseerd zijn in status, maar wordt tegelijkertijd vaak gepresenteerd als iemand met uitzonderlijk hoge status.

Dit laat zien dat het sigma-concept niet alleen over persoonlijkheid gaat, maar ook over maatschappelijke ideeën over succes en mannelijkheid.

11. De donkere kant van het sigma-ideaal

Het sigma-concept hoeft op zichzelf niet problematisch te zijn. Zelfstandigheid, discipline en onafhankelijk denken kunnen positieve eigenschappen zijn.

Het wordt problematischer wanneer het concept wordt gebruikt om sociale vaardigheden, empathie of samenwerking als zwakte te presenteren.

Een gezonde persoonlijkheid bestaat immers niet alleen uit onafhankelijkheid. In werk, relaties en samenleving zijn ook samenwerking, communicatie, empathie en flexibiliteit belangrijk.

Een persoon die altijd weigert rekening te houden met anderen is niet noodzakelijk "sterk onafhankelijk". Het kan ook wijzen op gebrekkige sociale vaardigheden of inflexibiliteit.

Daarom moet worden voorkomen dat het sigma-label gedrag automatisch positief waardeert.

12. Sigma als moderne identiteitsconstructie

Vanuit sociologisch en psychologisch perspectief is het interessant om het sigma-concept te zien als een **identiteitsconstructie**.

Internetgebruikers krijgen via sociale media voortdurend voorbeelden van hoe een "succesvolle man" eruit zou moeten zien. De sigma man vormt daarin een alternatief voor de traditionele tegenstelling tussen alpha en beta.

De boodschap is ongeveer:

Je hoeft niet de leider van de groep te zijn om succesvol te zijn; je kunt je eigen weg volgen.



Dat idee kan aantrekkelijk zijn voor mensen die zich niet herkennen in traditionele sociale verwachtingen.

Onderzoek naar online sigma-discours ondersteunt de gedachte dat het begrip functioneert als onderdeel van identiteitsvorming binnen online gemeenschappen.

Daarmee is sigma vooral interessant als **sociaalpsychologisch fenomeen**, niet als nieuw persoonlijkheidstype.

13. Wat kunnen we wetenschappelijk wel en niet zeggen?

Op basis van de huidige persoonlijkheidspsychologie kunnen we redelijk goed spreken over eigenschappen zoals:

- extraversie;
- introversie;
- consciëntieusheid;
- openheid;
- emotionele stabiliteit;
- sociale dominantie;
- autonomie;
- sociale verbondenheid.

We kunnen echter niet wetenschappelijk stellen:

"Deze persoon is een sigma man en heeft daarom bepaalde psychologische eigenschappen."

Daarvoor ontbreekt een gevalideerd sigma-model.

Ook kunnen we niet stellen:

"Iedere INTJ is een sigma man."

Een INTJ-classificatie zegt binnen het MBTI-model iets over bepaalde voorkeuren, maar bepaalt niet iemands volledige gedrag, sociale ontwikkeling of levensstijl.

De wetenschappelijk sterkere formulering is:

Sommige eigenschappen die in populaire cultuur aan sigma mannen worden toegeschreven, vertonen overeenkomsten met kenmerken die binnen de



persoonlijkheidspsychologie worden beschreven als introversie, consciëntieusheid, autonomie en bepaalde vormen van assertiviteit.

14. Conclusie

Het begrip *sigma man* is vooral een product van hedendaagse internetcultuur en moet niet worden beschouwd als een wetenschappelijk vastgesteld persoonlijkheidstype. Het concept beschrijft een ideaalbeeld van de onafhankelijke man die zich weinig aantrekt van sociale hiërarchieën en zijn eigen koers bepaalt. Recent onderzoek laat zien dat sigma-discours bovendien onderdeel is van bredere online discussies over identiteit en mannelijkheid.

De vergelijking met INTJ is begrijpelijk omdat beide concepten eigenschappen benadrukken zoals onafhankelijkheid, analytisch denken, introversie en langetermijnnoriëntatie. Toch zijn ze theoretisch verschillend. INTJ is een categorie binnen de MBTI, terwijl sigma vooral een cultureel archetype is.

Voor een wetenschappelijke analyse is het daarom beter om het sigma-concept te vertalen naar bestaande persoonlijkheidsconstructen, met name de Big Five. Daarbij kunnen eigenschappen zoals lagere extraversie en hogere consciëntieusheid sommige kenmerken van het populaire sigma-beeld helpen verklaren.

De belangrijkste conclusie is dat **een mens niet kan worden gereduceerd tot één label**. Persoonlijkheid bestaat uit meerdere dimensies en wordt bovendien beïnvloed door context, ontwikkeling en sociale omstandigheden. Zelfs het Big Five-model kent beperkingen: het beschrijft belangrijke persoonlijkheidstrekken, maar verklaart niet volledig waarom iemand zich in iedere situatie op een bepaalde manier gedraagt.

Het onderscheid tussen *sigma*, *INTJ* en wetenschappelijk onderbouwde persoonlijkheidskenmerken is daarom essentieel. Wie het onderwerp serieus wil bestuderen, kan het sigma-idee beter onderzoeken als **een hedendaags cultureel en sociaalpsychologisch fenomeen**, en niet als een bewezen psychologisch persoonlijkheidstype.

Literatuur

Costa, P. T., & McCrae, R. R. (1992). *The Five-Factor Model of Personality and Its Relevance to Personality Disorders*. *Journal of Personality Disorders*, 6(4), 343–359.

McAdams, D. P. (1992). *The Five-Factor Model in Personality: A Critical Appraisal*. *Journal of Personality*, 60(2), 329–361.

McCrae, R. R. (1992). *An Introduction to the Five-Factor Model and Its Applications*. *Journal of Personality*, 60(2), 175–215.



McCrae, R. R., & Costa, P. T. (1987). *Validation of the Five-Factor Model of Personality Across Instruments and Observers*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(1), 81–90.

Stein, R., & Swan, A. B. (2019). *Evaluating the Validity of Myers-Briggs Type Indicator Theory*. *Social and Personality Psychology Compass*, 13, e12434.

Erford, B. T., et al. (2025). *A 25-Year Review and Psychometric Synthesis of the Myers-Briggs Type Indicator (MBTI) – Form M*. *Journal of Counseling & Development*, 103(4), 403–407.

Diallo, A., Le, P. H., Holzer, M., & Popova, E. (2025). *Online conversations between “real men”: A reflexive thematic analysis of sigma male discourse on Twitter*. *First Monday*, 30(3).