

# Hoofdstuk 1

## Geschiedenis en onderzoeksmethoden van de psychologie

### Inleiding

Waarom zou een hulpverlener iets moeten weten over psychologie? Zou het niet nuttiger zijn om een vak over methodieken in de hulpverlening te volgen, of een aanvullend vak dat betrekking heeft op onderzoeksvaardigheden? Een inleiding op het vakgebied van de psychologie is standaard binnen iedere studie die betrekking heeft op sociaal werk, maar waarom eigenlijk?

Psychologie houdt zich bezig met de gedachten, de emoties en het gedrag van mensen. Kennis van de psychologie is dan ook om twee redenen van belang voor een hulpverlener. Wie als hulpverlener aan tafel zit met een cliënt, wil om te beginnen weten wat er in die specifieke situatie speelt. De cliënt denkt, voelt of gedraagt zich op een bepaalde manier en je vraagt je als hulpverlener dikwijls af: ‘Wat is er met mijn cliënt aan de hand?’ Kennis van de psychologie kan je handvatten bieden om de situatie van een cliënt te verklaren. Als je weet waarom iemand op een bepaalde manier denkt of zich op een bepaalde manier voelt of gedraagt, dan biedt dat een ingang voor hulpverlening die aansluit bij deze cliënt.

Een andere reden waarom psychologische kennis van groot belang is voor een hulpverlener, is dat je er zelf ook een bepaalde manier van denken, voelen en je gedragen op nahoudt. Als hulpverlener probeer je een specifieke situatie in kaart te brengen, maar daarbij kun je in valkuilen trappen. Je vormt een bepaald beeld van de situatie, maar hoe gaat dat precies in zijn werk? Welke denkprocessen spelen daarbij een rol? Sommige cliënten kunnen bijvoorbeeld heftige emoties bij je oproepen. Als je kennis van psychologie hebt, kun je deze kennis aanwenden om te verklaren waarom zij dat effect op je hebben en hoe je als hulpverlener een beeld van iemand vormt. Kortom, kennis van de psychologie biedt niet alleen handvatten om de situatie van de cliënt beter te begrijpen en om hulp te bieden die aanslaat, maar geeft ook inzicht in je eigen gedrag, emoties en gedachten.

## Casus: De bezoekregeling

Ik zit in de wachtkamer van een pleegzorginstelling. Aanwezig zijn een pleegzorgmedewerker en een crisispleegmoeder; in mijn armen heb ik een baby van ongeveer vier weken oud. De vader is buiten beeld en de moeder is ernstig verslaafd. In het bloed van de baby werden sporen van heroïne en cocaïne aangetroffen. Direct na de bevalling is het kind onder toezicht van de jeugdbescherming gesteld. De kinderrechter is akkoord gegaan met de uithuisplaatsing van het kind, maar de moeder heeft wel recht op een bezoekregeling. Als de moeder haar afspraken nakomt, kan de baby wellicht weer terug naar huis.

De moeder zou er om 10:00 uur zijn en het is nu 10:05. ‘Vijf minuten te laat ... moet kunnen,’ denk ik, maar ik merk aan de pleegzorgmedewerker dat deze niet gelooft dat de moeder nog komt. De moeder komt inderdaad niet opdagen. Bij de tweede afspraak is ze wel aanwezig. Het is een vrouw van begin 30 met een afgeronde hbo-opleiding. Ze ziet er echter veel ouder uit dan 30 en hoewel ze een goede functie bij een rechtbank had, heeft ze nu al lange tijd geen dagbesteding meer.

De moeder is boos. Op ons, omdat wij het kind van haar hebben afgepakt. Ze geeft aan dat ze zal afkicken om ervoor te zorgen dat ze haar kind weer terugkrijgt. Bij de derde en vierde afspraak komt ze echter weer niet opdagen. Ik vraag, in overleg met een gedragswetenschapper, een indicatie aan voor langdurig verblijf in een permanent pleeggezin.

Ik vroeg mij naderhand meerdere keren af wat deze moeder bezielde. Waarom bleef ze drugs gebruiken tijdens de zwangerschap en waarom kwam ze haar afspraken niet na? Het was geen domme vrouw, maar toch deed ze ‘domme’ dingen. Hoe kan een verslaving zo sterk zijn dat je zelfs de gezondheid van je kind ervoor op het spel zet, en je je kind erdoor kunt verliezen...?

Bron: Persoonlijke ervaring van de auteur.

## Leerdoelen

Na het lezen van dit hoofdstuk:

1. ben je bekend met de geschiedenis van de psychologie;
2. kun je de belangrijkste thema's in de psychologie concreet benoemen;
3. kun je de diverse onderzoeksmethoden binnen de psychologie en hun kenmerken beschrijven.

### 1.1 De studie psychologie

Iedereen vraagt zich wel eens af waarom mensen doen wat zij doen. In de voorgaande casus kun je je als hulpverlener afvragen waarom een cliënt zich op een bepaalde manier gedraagt. Je gaat op zoek naar antwoorden en je probeert je in de cliënt te verplaatsen. Dit kan ons helpen om het gedrag van anderen beter te begrijpen. **Psychologie** is de

wetenschap waarbij het zich verplaatsen in een ander een belangrijke rol speelt. Psychologie werd in 1879 officieel erkend als wetenschap en ontwikkelde zich in een kort tijdsbestek tot een zeer populaire studie. De kennis die in dit vakgebied is opgedaan, wordt tegenwoordig op talloze terreinen toegepast. In de reclamewereld worden psychologische principes toegepast om mensen ertoe aan te zetten een product te kopen. Organisaties gebruiken psychologische kennis om de juiste mensen te selecteren voor een baan en om deze mensen vervolgens gemotiveerd te houden voor de organisatie. In het onderwijs wordt psychologische kennis gebruikt om leerlingen zo goed mogelijk te laten leren en worden intelligentietests ingezet om te beoordelen of een kind eventueel moet overstappen naar een andere vorm van onderwijs.

Binnen het sociaal werk wordt psychologische kennis gebruikt om het gedrag van cliënten te verklaren en worden op basis van deze verklaringen **interventies** ontwikkeld. De verschillende verklaringen voor gedrag staan centraal in hoofdstuk 2; de interventies die hieruit voortvloeien worden in hoofdstuk 9 behandeld. In dit hoofdstuk staan de geschiedenis van de psychologie en de wetenschappelijke methoden die psychologen toepassen om kennis te vergaren centraal.

### 1.1.1 Het belang van interpretatie

Een aap zit in een kooi. Hij heeft zojuist een trucje geleerd. Elke keer als iemand de aap een steentje geeft, slaat hij daarmee tegen de wand van zijn kooi. Wanneer hij dat doet, krijgt hij een stukje komkommer. De aap vertoont telkens zijn trucje: hij houdt van komkommer. Maar vervolgens wordt een andere aap binnengebracht, op een plaats die duidelijk zichtbaar is voor de eerste aap. Die andere aap krijgt een paar druiven als hij precies hetzelfde trucje vertoont. De meeste apen vinden druiven lekkerder dan komkommer. De vraag is wat de eerste aap nu doet. Blijft hij zijn trucje vertonen om aan een stukje komkommer te komen, of vindt hij dat hij oneerlijk behandeld wordt? Uit onderzoek (Brosnan & De Waal, 2003) komt duidelijk naar voren dat de aap nu boos is vanwege de oneerlijke behandeling. Hij schudt aan de tralies, springt op en neer, begint te schreeuwen en gooit zijn komkommer terug naar de proefleider. 'Liever honger lijden dan oneerlijk behandeld te worden,' lijkt de aap te denken.

Apen worden boos wanneer zij oneerlijk behandeld worden. Maar hoe zit dat bij mensen? Stel je voor dat je meedoet aan een onderzoek. Iemand met wie je samenwerkt, mag een geldprijs verdelen. Als je akkoord gaat met zijn verdeling, krijgen jij en je partner het voorgestelde bedrag. Als je weigert, krijgen jullie allebei niets. Stel dat je partner 100 euro mag verdelen en hij doet het aanbod dat jullie allebei 50 euro krijgen. Waarschijnlijk ga je hiermee akkoord. Stel echter dat je partner suggereert dat jij 3 euro krijgt en hijzelf 97 euro wil houden. Zou je dan akkoord gaan? De meeste mensen kiezen er liever voor om helemaal niets te krijgen dan om zo'n oneerlijke verdeling te accepteren (Tabibnia et al., 2008).

Bovenstaande voorbeelden, die beide uit onderzoek naar voren zijn gekomen, zijn eigenlijk best wonderlijk. De komkommer die de aap krijgt nadat hij de beloning van de andere aap gezien heeft, is immers gewoon dezelfde, lekkere komkommer gebleven. En waarom zou iemand liever helemaal geen geld willen ontvangen dan drie euro? Drie euro is toch nog altijd meer dan niets. Dit wijst erop dat de objectieve werkelijkheid niet

altijd bepaalt wat we doen; ook onze interpretatie van de situatie speelt een rol. In het ene geval maakt een stukje komkommer de ontvanger trots en laat hij een trucje zien, terwijl dezelfde beloning in een andere context leidt tot woede en het weggooiën van het voedsel.

### 1.1.2 De drie thema's van de psychologie

In de voorgaande voorbeelden kunnen we een wisselwerking zien tussen drie zaken. Namelijk: onze gedachten, onze emoties en ons gedrag. Wie het aanbod van drie euro als onrechtvaardig ziet, kan boos worden en het aanbod weigeren. Onze gedachten bepalen voor een deel onze emoties, en omgekeerd kan een sombere stemming leiden tot negatieve gedachten. Ook kan bepaald gedrag weer leiden tot prettige emoties.

De psychologie houdt zich bezig met de wisselwerking tussen deze zaken. Psychologie is de wetenschap die zich richt op het beschrijven, verklaren en voorspellen van het *gedrag*, de *gedachten* en de *emoties* van mensen (Gray & Bjorklund, 2014). Een variant van de psychologie is de **klinische psychologie**. Hier ligt de focus op stoornissen en wordt bekeken hoe emoties, gedachten en gedrag afwijken van wat normaal is. Hulpverleners in het sociaal werk komen veelvuldig in aanraking met de klinische psychologie. Waarop gebaseerd wordt wat normaal is en wat van die norm afwijkt, komt in hoofdstuk 9 nader aan de orde.

In tegenstelling tot de klinische psychologie houdt de psychologie zich bezig met normale gedachten, emoties en gedrag. Al zolang mensen bestaan, hebben we ons beziggehouden met deze drie psychologische thema's. Maar aan de oorsprong van de psychologie als wetenschap worden twee namen verbonden: de Duitser Wilhelm Wundt en de Amerikaan William James. We beschouwen hen als grondleggers omdat zij de psychologische onderwerpen (emoties, gedrag, denken) voor het eerst aan wetenschappelijk onderzoek onderwierpen.

Wat maakt wetenschappelijke kennis over psychologie nu zoveel anders dan de kennis die we in het dagelijks leven opdoen over onszelf en over anderen? Het belangrijkste verschil is dat wetenschappers veronderstellingen grondiger toetsen voordat ze tot een oordeel komen. Bijvoorbeeld, in een onderzoek werd het effect van de naam onder een sollicitatiebrief onderzocht (Krueger, 2002). Hierbij werden sollicitatiebrieven naar bedrijven in Boston en Chicago gestuurd. De helft van deze brieven werd ondertekend met een 'witte naam' (Kristen Jones), de andere helft met een 'zwarte naam' (Latoya Jones). Het bleek dat de fictieve sollicitanten met een witte naam vaker werden uitgenodigd voor een kennismakingsgesprek dan de zwarte sollicitanten, hoewel de brieven identiek waren.

In het dagelijks leven kunnen managers denken dat zwarte mensen minder slim of minder gemotiveerd zijn dan witte mensen en op basis daarvan iemand niet uitnodigen voor een gesprek. De manager die alleen witte mensen heeft uitgenodigd, zal uiteindelijk een wit persoon aannemen en nooit ontdekken of zijn vooroordeel ook maar enigszins correct is. Wetenschappers gaan echter een stapje verder en stellen vragen als: Hebben witte en zwarte mensen daadwerkelijk verschillende psychische kenmerken? Zo ja, hoe zou je die verschillen dan kunnen meten? Zou je deze resultaten ook krijgen bij andere steden in de vs? Daarnaast kunnen ook vragen van een ander kaliber gesteld worden, zoals: Waarom

heeft deze manager deze vooroordelen? Heeft iedereen raciale vooroordelen en wat doet het met iemand dat hij niet eens uitgenodigd wordt voor een gesprek, ondanks een goede brief en een uitstekend cv?

Daar waar de dagelijkse kennis ophoudt, gaat wetenschappelijke kennis verder. Het verschil tussen wetenschap en het dagelijks leven zit niet zozeer in de vragen die gesteld worden, als wel in de grondigere methoden die gebruikt worden om een antwoord op deze vragen te krijgen (Mook, 2001). Deze methoden worden in het tweede deel van dit hoofdstuk toegelicht, maar eerst gaan we dieper in op het ontstaan van de psychologie als wetenschap. Het eerste deel van dit hoofdstuk staat in het teken van de geschiedenis van het vakgebied. Kennis van deze geschiedenis is van belang omdat de thema's die vroeger onderzocht werden nog altijd actueel zijn. De vragen die filosofen zich honderden jaren geleden stelden, spelen nog altijd een rol in psychologisch onderzoek. Zo zijn de vragen of de verschillen tussen mensen aangeboren of aangeleerd zijn, en hoe de geest en het lichaam met elkaar in verbinding staan, tot op de dag van vandaag kwesties waarover psychologen zich het hoofd buigen.

## 1.2 Het begon met filosofie

Het eerste, voorzichtige begin van de psychologie (dus nog voordat het een officiële wetenschap werd) wordt vaak toegeschreven aan René Descartes, die in de zeventiende eeuw leefde (Bem, 2008). Descartes was een Fransman die een groot deel van zijn leven in Nederland doorbracht en zijn boeken ook in Nederland liet drukken. Een aantal van zijn opvattingen ging namelijk in tegen de stellingen van de in Frankrijk zeer machtige katholieke kerk, waardoor hij de brandstapel riskeerde (Watson, 2002).

Descartes was in de eerste plaats een filosoof. Hij hield zich sterk bezig met de vraag wat waarheid nu precies was en hoe iemand er zeker van kon zijn dat iets 'waar' was. Op het moment dat je dit leest, heb je waarschijnlijk het idee dat je een boek (of tablet/e-reader) vasthoudt, maar zou dit niet een droom kunnen zijn? Hoe kun je er zeker van zijn dat een voorwerp echt bestaat? De vraag wat waarheid is, is een van de grondvragen in de filosofie. Uiteindelijk kwam Descartes tot de conclusie dat je eigenlijk altijd moet twijfelen aan je opvattingen. Systematische twijfel zou een manier zijn om een



*René Descartes (1596-1650).*

Bron: [The Gallery of Portraits With Memoirs Encyclopedia](#), United Kingdom, 1833. Georgios Kollidas/Shutterstock.

pad naar de waarheid te openen (Watson, 2002). Je kunt hierbij ook denken aan het eerder beschreven onderzoek naar de omgang met sollicitatiebrieven. De managers in dit onderzoek geloofden dat witte mensen geschikter waren voor een functie dan zwarte mensen en nodigden daarom vooral witte mensen uit voor een sollicitatiegesprek. Maar op die manier ontdek je natuurlijk nooit of er echt een verschil bestaat tussen witte en zwarte mensen. Op die manier blijven vooroordelen in stand.

### 1.2.1 Niet alles is vrije wil: aangeboren eigenschappen en reflexen

Als filosoof dacht Descartes niet alleen na over de aard van de waarheid, maar ook over de aard van de mens. Hij wist dat hij nadacht en dat dit nadenken zich in zijn geest afspeelde. Hij wist ook dat hij van vlees en bloed was, dus hij kwam tot de conclusie dat een mens een combinatie van lichaam en geest was (Descartes, 1649/1985). In die tijd was het een gevaarlijke zaak om na te denken over de werking van de geest. Volgens de leer van de katholieke kerk had ieder mens een goddelijke ziel, waarvan de geest een onderdeel was, en deze goddelijke ziel liet zich niet in wetmatigheden vangen. Onze ziel bepaalde ál ons gedrag en die ziel (en daarmee dus ook de geest) was goddelijk. Daarom vielen verklaringen voor menselijk gedrag buiten het bereik van de wetenschap.



*Het begin van de psychologie: een afbeelding uit het werk van Descartes. Deze persoon brandt zich aan vuur en trekt vervolgens reflexmatig de voet weg, een handeling die buiten de vrije wil om gaat. Volgens Descartes was het mogelijk om ten minste een deel van het menselijk gedrag, het deel dat mensen en dieren gemeen hebben, wetenschappelijk te onderzoeken.*

Bron: World History Archive/Alamy Stock Photo.

Sommige handelingen van een mens worden volgens Descartes inderdaad door onze vrije wil bepaald (1637/1972). De mate waarin je het boek dat je nu in je handen hebt een stukje naar links of naar rechts beweegt, is volledig een product van de vrije wil. Stel echter dat je dit boek leest op een schommelstoel en die stoel dreigt voorover te vallen. Wat gebeurt er dan? Hoogstwaarschijnlijk steek je een been naar voren om te voorkomen dat je valt. Dit is een voorbeeld van een **reflex**: een automatische handeling die razendsnel plaatsvindt. Stel dat je naar de keuken loopt om wat te drinken te halen (een keuze uit vrije wil) en je struikelt. Waarschijnlijk zul je dan direct en zonder nadenken je armen naar voren bewegen om de klap op te vangen, om niet op je gezicht terecht te komen. Volgens Descartes bepaalt niet de goddelijke ziel maar de dierlijke ziel deze reflexen. Dieren hebben immers ook reflexen en over onze reflexen hebben wij niet altijd bewuste controle.

Een reflex is meestal een snelle, automatische handeling. Als je een gloeiendhete pan vastpakt, zul je deze direct loslaten. Het lijkt erop dat het brein soms gedrag voortbrengt waar je geen controle over hebt of over nadenkt. Wanneer je over alles bewust zou moeten nadenken, zou je waarschijnlijk te langzaam reageren. Iemand die struikelt kan niet rustig alle mogelijkheden overdenken; direct handelen is noodzakelijk.

Wat Descartes tot zo'n belangrijk persoon voor de psychologie heeft gemaakt, is zijn stelling dat reflexmatig gedrag kan plaatsvinden zonder invloed van de goddelijke ziel. Nu zijn reflexen niet direct het belangrijkste onderwerp in de psychologie, maar Descartes heeft wel de deur geopend naar een wereld waarin wordt verondersteld dat een deel van het menselijk gedrag wetenschappelijk te onderzoeken valt. Vanaf het moment dat onderzoek naar reflexmatig gedrag begon, is ook ander menselijk gedrag nader bekeken en zo is de invloed van de katholieke kerk steeds meer naar de achtergrond verdwenen.

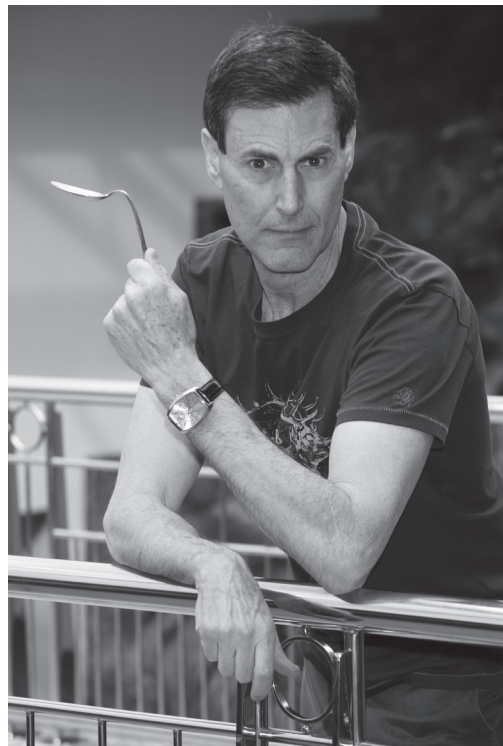
### 1.2.2 Een goddelijke ziel in een sterfelijk lichaam

Descartes heeft niet alleen een deur geopend naar een wereld waarin gedrag wetenschappelijk te onderzoeken valt, hij heeft ook twee thema's in de psychologie aangeboord die tot op heden relevant zijn. Het eerste thema wordt het **dualisme** genoemd. Volgens Descartes bestond ieder mens uit een ziel en een lichaam en was de ziel in staat

het lichaam aan te sturen. Dit sluit aan bij het idee van telekinese. Sommige mensen beweren dat zij met hun gedachten voorwerpen op afstand kunnen besturen. Denk bijvoorbeeld aan een illusionist die beweert dat hij met zijn gedachten een lepel kan ombuigen. Is dit mogelijk?

Hoewel er al eeuwenlang wordt geschreven over het fenomeen van telekinese, is er nooit overtuigend wetenschappelijk bewijs voor gevonden. Probeer maar eens met je gedachten een pen op tafel een stukje te verschuiven: waarschijnlijk lukt dit niet.

Toch vindt op een andere manier elke dag telekinese in je leven plaats. Je lichaam bestaat uit vocht, botten en spieren; allemaal materie. Toch kun je deze materie met je gedachten laten bewegen. Je kan je hand besturen, terwijl je hand slechts een samenraapsel is van wat botten, spieren en huid. Hoe kan een gedachte (onze geest) materie in beweging brengen? Descartes had hier geen sluitend antwoord op. De vraag hoe lichaam en geest met elkaar interacteren is tot op



*Uri Geller claimde jarenlang met zijn gedachten lepels te kunnen ombuigen.*

Bron: INTERFOTO/Alamy Stock Photo.

de dag van vandaag relevant. We weten het nog steeds niet precies. Blijkbaar staan onze gedachten ‘in verbinding’ met onze spieren. Hoe deze verbinding eruitziet, is nog altijd niet glashelder (Kalat, 2016).



Op MyLab vind je de interactieve tool Visual Brain, met ondersteunend materiaal over de relatie tussen hersenprocessen en de aansturing van beweging.

### 1.2.3 Aangeboren eigenschappen

Ook een tweede punt dat Descartes aandroeg, is nog altijd actueel. Volgens Descartes was het verschil tussen mens en dier het bestaan van de goddelijke ziel; alleen mensen bezaten deze. Hierdoor konden mensen taken uitvoeren die voor dieren niet haalbaar waren, zoals logisch redeneren, en hadden alleen mensen een vrije wil. Volgens Descartes hadden mensen bij hun geboorte dus al kenmerken die bij een dier ontbraken; deze kenmerken moesten aangeboren zijn. Het uitgangspunt dat mensen met bestaande eigenschappen worden geboren, wordt binnen de psychologie **nature** genoemd.

Dit hoofdstuk begon met de casus over iemand met een verslaving. Hoewel Descartes nooit iets over het fenomeen verslaving heeft geschreven, zou hij om het gedrag van de moeder te verklaren gekeken hebben naar aangeboren eigenschappen en naar de vraag of dieren ook verslaafd konden zijn. Omdat verslaving ook bij dieren voor kan komen, zou hij gesteld hebben dat verslaving ontstaat door een aangeboren kenmerk dat onderdeel is van de dierlijke ziel. In hoeverre deze verklaring correct is, zal in hoofdstuk 5 worden uitgewerkt. Hoofdzaak is dat Descartes bij het verklaren van gedrag vooral naar aangeboren eigenschappen keek.

Het is tot op de dag van vandaag een actueel thema in de psychologie: zijn eigenschappen van een persoon nu aangeboren of door de omgeving aangeleerd? In Groot-Brittannië leefde enkele eeuwen geleden een filosoof, John Locke, die hier een uitgesproken mening over had en een boek schreef dat een enorme invloed heeft uitgeoefend op de Europese en later ook de Amerikaanse cultuur.

## 1.3 Een blanco blad

De zeventiende-eeuwse Brit John Locke kende de *nature*-opvattingen van Descartes, waarin aangeboren kenmerken centraal staan. Locke deelde zijn opvattingen echter niet. Hij stelde dat alle kenmerken die mensen hebben door ervaring tot stand komen. Volgens Locke wordt ieder mens geboren als een **blanco blad** en ontstaan de eigenschappen die mensen ontwikkelen door interactie met de omgeving (Fancher & Rutherford, 2012). De Latijnse term die hij daarvoor gebruikte is **tabula rasa**. Aan het eind van het leven is ieder mens een volgeschreven blad: wat er op dat blad staat, is tot stand gekomen door ervaringen.

Locke onderbouwde zijn opvatting over hoe eigenschappen door ervaring tot stand komen in het zeer invloedrijke boek *An Essay Concerning Human Understanding* (1690/1975). Hij



beschreef hierin drie principes die nog altijd onderzocht worden:

1. leren door middel van associatie;
2. leren door middel van straffen en belonen;
3. leren door middel van imiteren.

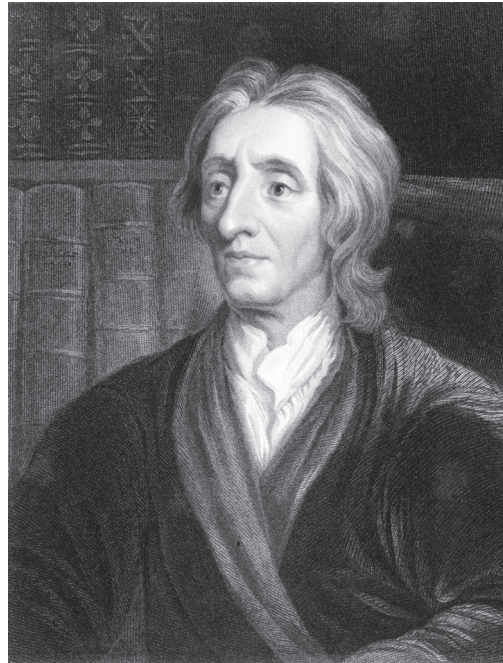
### 1.3.1 Leren door associatie

Een belangrijke vorm van leren vindt plaats door de associaties die je tussen twee zaken kunt maken (tegenwoordig heet deze vorm van leren *klassiek conditioneren*, wat in hoofdstuk 4 uitvoerig wordt beschreven). Locke waarschuwde in zijn werk voor kindermeisjes die aan kinderen vertellen dat er in het donker monsters kunnen komen. Volgens Locke ontstaat op die manier een **associatie** tussen de nacht en monsters en kunnen mensen zo hun leven lang bang zijn in het donker.

Dit verschijnsel van associatie is ook te zien bij gewoontes. Iemand die een gezelligheidsroker is, kan sigaretten prima laten liggen, maar zodra hij uitgaat, krijgt hij de behoefte om er eentje op te steken. Hij brengt uitgaan en roken met elkaar in verband. In de verslavingszorg komen we dit principe ook tegen. Iemand kan redelijk succesvol afkicken in een kliniek, maar wanneer hij daarna terugkeert in zijn vertrouwde omgeving, zijn er allerlei situaties die hem doen terugvallen in zijn oude gedrag. Hij komt bijvoorbeeld in zijn favoriete kroeg, waarvan de geur hem doet verlangen naar drugs (Carey et al., 2007).

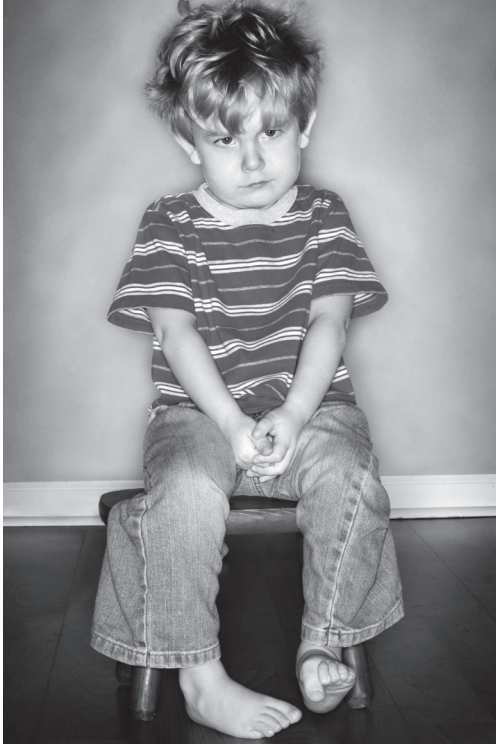
### 1.3.2 Leren door straffen en belonen

Een mens leert volgens Locke niet alleen van associaties, maar ook van het effect dat zijn gedrag heeft (deze vorm van leren heet tegenwoordig *operant conditioneren* en wordt in hoofdstuk 4 uitvoerig beschreven). Iemand die hard leert voor een tentamen en daarna een tien haalt, zal waarschijnlijk ook hard leren voor een volgend tentamen. Ga je als student braaf naar alle colleges maar steek je er door de matige manier van lesgeven weinig van op, dan ga je uiteindelijk niet meer. Dit principe van straffen en belonen wordt veelvuldig toegepast wanneer we dieren iets leren. Een hond krijgt een koekje wanneer hij een poot geeft, en leert op deze manier om dit gedrag te vertonen. Een circusleeuw kreeg vroeger een stuk vlees als hij door een brandende hoepel sprong: door dit gedrag te belonen (of af te straffen als de leeuw niet sprong) leerde het dier om dit onnatuurlijke gedrag te vertonen.



John Locke (1632-1704).

Bron: The Gallery of Portraits With Memoirs Encyclopedia, United Kingdom, 1836. Georgios Kollidas/Shutterstock.



*Dit kind krijgt een time-out en dient op de naughty chair plaats te nemen.*

Bron: Suzanne Tucker/123rf.com.

Ook bij de begeleiding van kinderen wordt het principe van straffen en belonen veelvuldig toegepast. In het basisonderwijs wordt soms gewerkt met een stickersysteem, waarbij leerlingen stickers krijgen als ze hun werkje afmaken of rustig blijven zitten. Het idee erachter is dat dit gedrag vaker zal plaatsvinden als het kind beloond wordt (Skinner, 1961).

Ook bij volwassenen wordt het principe van belonen en straffen toegepast. Soms kan een cliënt in een instelling een privilege verdienen (bijvoorbeeld een wandeling in de tuin mogen maken) als hij bepaald gewenst gedrag vertoont (bijvoorbeeld een maaltijd opeten als het gaat om iemand met een eetstoornis). Op die manier wordt geprobeerd om het gedrag te vormen. Voor sommige studenten is het systeem van straffen en belonen wellicht ook herkenbaar. Een student kan beloond worden met cijfers, studiepunten en eventueel een diploma. Aan de andere kant wordt gedrag ook gestuurd middels onvoldoendes en een presentieplicht bij bepaalde cursussen.

## DE PRINCIPES VAN LOCKE OP DE TELEVISIE: DE SUPERNANNY

Wie naar het televisieprogramma *Eerste hulp bij opvoeden* kijkt, ziet dat de begeleider een 'stoute stoel' gebruikt; de naughty chair. Wanneer een kind ongewenst gedrag vertoont, moet het een aantal minuten op deze stoel zitten. Deze interventie wordt een time-out genoemd. Er wordt gehoopt dat hierdoor het ongewenste gedrag minder vaak zal plaatsvinden (Coie & Dodge, 1998). Een interessante vraag is natuurlijk of het gedrag van kinderen op deze manier effectief te sturen valt. Dit is een punt waarop we in hoofdstuk 2 terugkomen.

### 1.3.3 Leren door imiteren

Het derde principe van leren betreft het leren via imitatie (een vorm van leren die tegenwoordig *modeling* wordt genoemd; dit wordt ook in hoofdstuk 4 nader toegelicht). Mensen leren niet alleen vanuit zichzelf om dingen te doen, ze kunnen ook leren van een goed (of helaas zelfs slecht) voorbeeld. Het leren via het imiteren van een rolmodel wordt ook **sociaal leren** genoemd. **Modeling** vindt vooral plaats in situaties waarin onduidelijk is wat er gedaan moet worden of waarbij een autoriteit aanwezig is (Rentfrow & Gosling,