

1

Geschiedenis en onderzoeksmethoden van de psychologie

Inleiding

Waarom zou een hulpverlener iets moeten weten over psychologie? Zou het niet nuttiger zijn om een extra vak over methodieken in de hulpverlening te volgen, of een 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 zich 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.

De 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. Voor een hulpverlener is deze zelfkennis van groot belang, want als hulpverlener ben je je eigen instrument. Inzicht in wie jij bent, betekent ook inzicht in hoe je jezelf als professional gedraagt. Deze zelfkennis heeft invloed

op de interactie die je als hulpverlener met een cliënt hebt. Wanneer je als hulpverlener op de hoogte bent van je eigen vooroordelen en automatische denkprocessen, ben je beter in staat om de cliënt te zien zoals deze werkelijk is, zonder dat je dit beeld automatisch inkleurt.



Casus: De bezoekenregeling

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. Artsen hebben in het bloed van de baby 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 het verzoek van de Raad voor de Kinderbescherming om een uithuisplaatsing van het kind, maar de moeder heeft wel recht op een bezoekenregeling. Als de moeder haar afspraken binnen de uitgesproken maatregel nakomt, kan de baby wellicht terug naar huis.

De moeder zou er om 10:00 uur zijn en het is nu 10:05 uur. 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. Ze 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 terugkrijgt. Bij de derde en vierde afspraak komt ze echter weer niet opdagen. Ik vraag in overleg met een gedragswetenschapper voor de baby een indicatie aan voor langdurig verblijf in een pleeggezin.

Naderhand vraag ik me meerdere keren af wat deze moeder bezielt. Waarom bleef ze drugs gebruiken tijdens de zwangerschap en waarom komt ze haar afspraken niet na? Ze is geen domme vrouw, maar toch doet 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 een wetenschap waarbij het zich verplaatsen in een ander een belangrijke rol speelt. Psychologie werd in 1879 officieel erkend als wetenschap, omdat wetenschappers vanaf toen psychologische experimenten deden, en ontwikkelde zich in een kort tijdsbestek tot een zeer populaire studie. De kennis die we in dit vakgebied opdoen passen we tegenwoordig op talloze terreinen toe. Reclamemakers passen psychologische principes toe 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. Het onderwijs zet psychologische kennis in om leerlingen en studenten zo goed mogelijk te laten leren en gebruikt intelligentietests om te beoordelen of een kind eventueel moet overstappen naar een andere vorm van onderwijs. Binnen het sociaal werk gebruiken we psychologische kennis om het gedrag van cliënten te verklaren. Op basis van deze verklaringen ontwikkelen we **interventies**. De verschillende verklaringen voor gedrag staan centraal in hoofdstuk 2; de interventies die hieruit voortvloeien behandelen we in hoofdstuk 9. 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. Vervolgens brengen onderzoekers een andere aap binnen, en zetten hem 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 hoe de onderzoekers hem behandelen oneerlijk? 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 (hoewel dit op zichzelf natuurlijk ook weer een interpretatie is).

Apen worden boos wanneer je ze oneerlijk behandelt. Maar hoe zit dat bij mensen? Hoe gaan mensen om met oneerlijkheid? 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 honderd euro mag verdelen en jou het aanbod doet dat jullie allebei vijftig euro krijgen. Waarschijnlijk ga je hiermee akkoord. Stel echter dat je partner suggereert dat jij drie euro krijgt en hij zelf 97 euro houdt. 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).

Deze 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 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 weggooien van het voedsel.

Het belang van subjectiviteit en interpretatie speelt ook in het werkveld van social work een grote rol. Als hulpverlener kom je in bepaalde (thuis)situaties terecht waarvan je iets vindt, maar deze mening is uiteindelijk jouw interpretatie als hulpverlener. De kans dat je cliënt een andere mening heeft over de situatie is zeer waarschijnlijk.

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, 2018). Een variant van de psychologie is de **klinische psychologie**. Hier ligt de focus op stoornissen en bekijken we hoe emoties, gedachten en gedrag afwijken van wat gemiddeld is. Hulpverleners in het sociaal werk komen veelvuldig in aanraking met de klinische psychologie. Waarop we baseren wat nu eigenlijk gemiddeld is en wat van die norm afwijkt, komt in hoofdstuk 9 aan de orde.

In tegenstelling tot de klinische psychologie houdt de psychologie zich bezig met gebruikelijke gedachten en emoties en gebruikelijk gedrag. Al zolang mensen bestaan, houden we ons bezig met deze drie psychologische thema's. Maar aan de oorsprong van de psychologie als wetenschap verbinden we twee namen: 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 (Mook, 2001). Bijvoorbeeld, een onderzoeker onderzocht eens het effect van de naam onder een sollicitatiebrief (Krueger, 2002). Hierbij stuurde hij sollicitatiebrieven naar bedrijven in Boston en Chicago. De helft van deze brieven ondertekende hij met een 'witte naam' (Kristen Jones), de andere helft met een 'zwarte naam' (Latoya Jones). Het bleek dat potentiële werkgevers de fictieve sollicitanten met de witte naam

vaker uitnodigden voor een kennismakingsgesprek dan de sollicitanten met de ‘zwarte naam’, hoewel de brieven identiek waren.

In het dagelijks leven kunnen managers een subjectief vooroordeel hebben dat mensen van kleur minder slim of minder gemotiveerd zijn dan witte mensen en op basis daarvan iemand van wie ze denken dat diegene niet wit zal zijn, niet uitnodigen voor een gesprek. De manager die alleen witte mensen heeft uitgenodigd, zal uiteindelijk een wit persoon aannemen en nooit ontdekken of het vooroordeel ook maar enigszins terecht was. Wetenschappers gaan echter een stapje verder en stellen vragen als: Hebben mensen met verschillende huidskleuren 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 Verenigde Staten? Daarnaast kunnen we ook vragen van een ander kaliber stellen, zoals: Waarom heeft deze manager deze vooroordelen? Heeft iedereen raciale vooroordelen en wat doet het met iemand om niet eens in aanmerking te komen voor een gesprek, ondanks een goede brief en een uitmuntend cv?

Waar de dagelijkse kennis ophoudt, gaat wetenschappelijke kennis verder. Het verschil tussen wetenschap en het dagelijks leven zit niet zozeer in de vragen die we stellen, als wel in de grondigere methoden die we gebruiken om een antwoord op deze vragen te krijgen (Mook, 2001). Deze methoden lichten we toe in het tweede deel van dit hoofdstuk, 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 we vroeger onderzochten 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 we haar als een officiële wetenschap beschouwden) schrijven we vaak toe 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, min of meer noodgedwongen, ook in Nederland liet drukken. Een aantal van zijn opvattingen ging namelijk in tegen de stellingen van



René Descartes (1596-1650).

Bron: The Gallery of Portraits With Memoirs Encyclopedia, United Kingdom, 1833. Georgios Kollidas/Shutterstock.

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 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 hadden het vooroordeel dat witte mensen geschikter waren voor een functie dan mensen van kleur 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 mensen en mensen van kleur. Zo 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



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.

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.

Onze vrije wil bepaalt volgens Descartes inderdaad sommige handelingen (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 gloeiend hete pan vastpakt, zul je deze direct loslaten. Het lijkt erop dat het brein soms gedrag voortbrengt waarover je geen controle hebt of 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 we veronderstellen dat we een deel van het menselijk gedrag wetenschappelijk kunnen onderzoeken. Vanaf het moment dat onderzoek naar reflexmatig gedrag begon, hebben we 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 we gedrag wetenschappelijk kunnen onderzoeken, 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 twee delen die met elkaar in contact stonden: een onstoffelijke ziel en een stoffelijk 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 we al eeuwenlang schrijven over het fenomeen van telekinese, hebben we 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.



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

Bron: INTERFOTO/Alamy Stock Photo.

Toch vindt op een andere manier elke dag telekinese in je leven plaats. Je lichaam bestaat uit vocht, botten en spieren; allemaal materie. Desondanks kun je deze materie met je gedachten laten bewegen. Je kunt je hand besturen, terwijl je hand slechts een samenraapsel is van wat botten, spieren en huid. Hoe kan een gedachte (vanuit 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 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 het tweede thema 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 met de Engelse term ‘**nature**’ aangeduid. 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 hebben gekeken naar aangeboren eigenschappen en naar de vraag of dieren ook verslaafd konden zijn. Omdat verslaving ook bij dieren kan voorkomen, zou hij hebben gesteld dat verslaving ontstaat door een aangeboren kenmerk dat onderdeel is van de dierlijke ziel. In hoeverre deze verklaring correct is, zullen we in hoofdstuk 5 uitwerken. 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: in hoeverre zijn eigenschappen van een persoon nu aangeboren en in hoeverre hebben we ze door de omgeving aangeleerd? Bepaalt de omgeving verschillen tussen mensen vooral of bepalen aangeboren kenmerken die? In Groot-Brittannië leefde enkele eeuwen geleden een filosoof, John Locke, die hier een uitgesproken mening over had en een boek schreef, *An Essay Concerning Human Understanding* (1690/1975) dat een enorme invloed heeft uitgeoefend op de Europese en later ook de Amerikaanse cultuur.

1.3 Een onbeschreven blad

De zeventiende-eeuwse Brit John Locke kende de *nature*-opvattingen van Descartes, waarin aangeboren kenmerken centraal stonden. Locke deelde de opvattingen van Descartes echter niet. Hij stelde dat alle kenmerken die mensen hebben door ervaring tot stand komen. Volgens Locke wordt ieder mens geboren als een **onbeschreven blad** en ontstaan de eigen-

schappen die mensen ontwikkelen door interactie met de omgeving (Fancher & Rutherford, 2016). 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 komt tot stand door ervaringen.

Locke onderbouwde zijn opvatting over hoe eigenschappen door ervaring tot stand komen in zijn zeer invloedrijke boek *An Essay Concerning Human Understanding*. Hij beschreef hierin drie principes die we nog altijd onderzoeken:

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

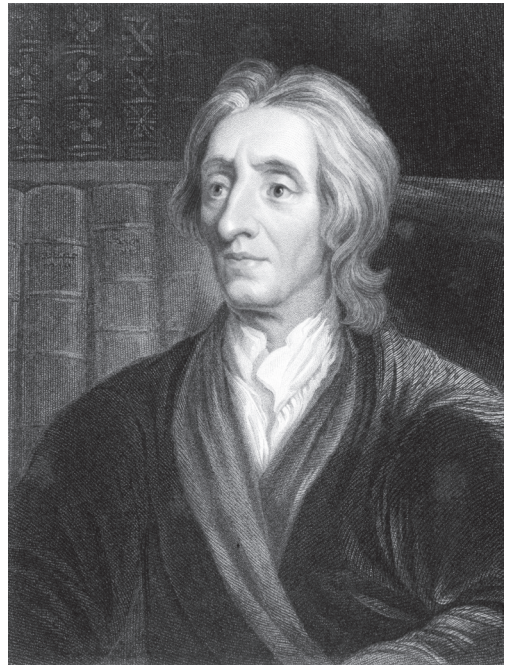
Een belangrijke vorm van leren vindt plaats door de associaties die je tussen twee zaken kunt maken (tegenwoordig heet deze vorm van leren *klassiek conditioneren*, dat we in hoofdstuk 4 uitvoerig beschrijven).

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 diegene daarna terugkeert in de vertrouwde omgeving, zijn er allerlei situaties die die persoon doen terugvallen in het oude gedrag. Bijvoorbeeld een bezoek aan een favoriete kroeg, waarvan de geur 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*. Dit beschrijven we uitvoerig in hoofdstuk 4). Iemand die hard leert voor een tentamen en daarna een tien haalt, zal waarschijnlijk ook hard leren voor een volgend tentamen. Als iemand merkt dat het gevolg van hard leren *resulteert* in een hoog cijfer, is het waarschijnlijker dat diegene voor een volgend tentamen ook weer hard leert. 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; het volgen van de colleges *resulteert* niet in meer begrip. Het



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: Wendy Riseborough/Shutterstock.

principe van straffen en belonen passen we veelvuldig toe 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 door de leeuw te straffen als hij niet sprong) leerde het dier om dit onnatuurlijke gedrag te vertonen. Het gaat bij operant conditioneren om het effect, het resultaat, van vertoond gedrag. Bij de begeleiding van kinderen passen we het principe van straffen en belonen vaak toe. Docenten in het basisonderwijs werken soms met een stickersysteem, waarbij leerlingen stickers krijgen als ze hun werkje afmaken of rustig blijven zitten. Het idee erachter is dat de kinderen dit gedrag vaker zullen vertonen als zij een beloning krijgen (Skinner, 1961). Verslaving kunnen we eveneens

met operant conditioneren deels verklaren: iemand die een drug gebruikt kan daardoor tijdelijk problemen vergeten of een gelukkig gevoel ervaren; het gebruik van de drug resulteert in minder pijn en in gevoelens van gelukzaligheid.

Bij volwassenen hanteren we het principe van belonen en straffen dus ook. 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 proberen we om het gedrag te vormen. Eveneens herkennen sommige studenten het systeem van straffen en belonen wellicht. Een student kan zich beloofd voelen met cijfers, studiepunten en eventueel een diploma. Aan de andere kant laten ze hun gedrag soms sturen door onvoldoendes of verplichte aanwezigheid 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 noemen de programmamakers een time-out. De opvoeders hopen dat het kind hierdoor het ongewenste gedrag minder vaak zal vertonen (Coie & Dodge, 1998). Een interessante vraag is natuurlijk of we het gedrag van kinderen op deze manier effectief kunnen sturen. Dit is een punt waarop we in hoofdstuk 2 terugkomen.