



Stap 3: Schematiseren

Oefening 1: Lineair schema

Doelstelling: een schema leren maken op basis van jouw markeringen in de tekst.

Duur: 20 minuten

Lees onderstaande tekst. Markeer de titels/subtitels en tekst zoals geleerd. Maak daarna een lineair schema van wat je hebt aangeduid.

7 HABITUATIE

7.1 Het basismodel

Habituatie, ook wel gewenning genoemd. Dit is een eerste leerparadigma in die zin dat dit een manier is waarop mensen als gevolg van vroegere ervaringen hun gedrag veranderen. Bij habituatie is de gedragsverandering een verandering in de reactie van mensen op een bepaalde prikkel. Doordat ze zeer veel met die prikkel geconfronteerd werden wordt die prikkel na verloop van tijd niet meer opmerkt en gaat men er dan ook niet meer op reageren. Hoezeer het hier gaat om een zeer elementaire vorm van leren, heeft deze vorm van leren toch belangrijke consequenties voor het gedrag van mensen.

Habituatie wordt als de eenvoudigste vorm van leren gezien. Dagdagelijks komen voortdurend allerlei prikkels op je af. Je kan onmogelijk aan alle prikkels aandacht besteden en dus moet je voortdurend, altijd en overal, zonder dat je je daar bewust van bent prikkels selecteren. Niet relevante prikkels moet je opzij schuiven. Bij dit selectieproces speelt habituatie een cruciale rol. Habituatie is een leerproces waarbij je went aan bepaalde prikkels, zodat je die na verloop van tijd niet meer opmerkt. Je gaat daardoor minder fel reageren op een prikkel naarmate die prikkel meer wordt aangeboden.

Stel je komt op bezoek bij iemand die net koffie heeft gezet. Als je binnen komt zal je die koffiegeur onmiddellijk opmerken. Na enkele minuten zal die koffiegeur je niet meer opvallen. Je bent er aan gewend geraakt, er treedt habituatie op.

In essentie gaat habituatie over de gewenning aan één prikkel die zich herhaalt. Hoe groter het aantal aanbiedingen hoe minder, na verloop van tijd, de intensiteit van de reactie op die prikkel wordt.

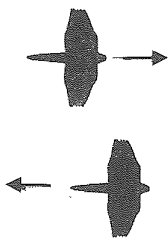
Eerst hoor je het tikken van de wekker nog, maar na verloop van tijd merk je die niet meer op.

Je vindt een filmpje over een experiment met muizen die zeer snel wennen aan het geluid van een schot op canvas

7.2 Wetmatigheden bij habituatie

- Habituatie treedt ook op bij soortgelijke stimuli als de stimulus die de habituatie uitlokte. We noemen dit een **generalisatie-effect**.
- Habituatie is **niet duurzaam**.
Je gewent snel aan het geluid van een wekker, maar als een week later de wekker terug hoort dan blijkt dit gewenningseffect weer volledig verdwenen en hoor je het irritante getik opnieuw.
- Habituatie is **afhankelijk van de biologische relevantie van de prikkel**.
Dat wil zeggen dat er bij bepaalde prikkels van nature uit veel sneller een habituatie-effect optreedt dan bij andere prikkels.

Het experiment van TINBERGEN toont aan dat vogels snel habitueren aan het profiel van een gans en niet habitueren bij het zien van het profiel van een havik. Habituatie treedt blijkbaar niet op bij prikkels met een aangeboren gevaarbetekenis.



TINBERGEN liet boven een nest jonge vogels het volgende voorwerp bewegen. Wanneer dit voorwerp van links naar rechts bewoog, leek het voorwerp op een overvliegende roofvogel, een havik. De vogels reageerden angstig en er trad nauwelijks habituatie op.

Wanneer dit voorwerp echter van rechts naar links bewoog, leek het voorwerp op een overvliegende gans. De vogels reageerden in eerste instantie ook angstig, maar deze reactie verdween vrij snel bij herhaalde aanbiedingen.

Je went snel aan het geluid van een wekker, maar aan het scherpe geluid van een sirene wen je bijv. veel minder snel.

7.3 Het gebruik van habituatie in de hulpverlening

Flooding is een hulpverleningstechniek die gebruikt wordt om mensen van angsten af te helpen, door gebruik te maken van het habituatieprincipe. De therapeut stelt alles in het werk om de cliënt een zo langdurige en heftig mogelijke angst te laten ervaren, net zo lang tot de angst uitdooft. Vanuit de wetenschap dat de respons in intensiteit afneemt bij de herhaalde aanbieding van éénzelfde prikkel dompelt men mensen onder in hun grootste angst. Door habituatie wordt die angstreactie op die prikkel geleidelijk aan minder fel en verdwijnt die uiteindelijk. Niemand kan immers aan een stuk door bang blijven. Het angstig gevoel dooft vroeg of laat altijd.



Kato heeft hoogtevrees. Haar ouders verhuizen naar een appartement op de 25^{ste} verdieping. Toen ze de eerste dag uit het raam naar beneden keek, werd ze overweldigd door angst. Hoe langer ze er woonden en hoe meer ze door het raam keek, hoe minder angstig ze werd.



Christine heeft smetvrees. Ze wast wel 40 keer per dag haar handen. Bij de flooding techniek laat de therapeut Christine haar handen extreem vuil maken zonder dat ze deze kan wassen. Nadat de angst eerst fel zal stijgen, zal deze na verloop van tijd afnemen.

Deze techniek mag echter niet gebruikt worden bij angsten die verworven zijn via klassieke conditionering. Wanneer iemand bijvoorbeeld niet meer met de auto durft te rijden na een ernstig ongeluk, is het niet raadzaam om deze persoon aan flooding te onderwerpen. Op deze manier kan men immers de verbinding die de cliënt maakt tussen 'autorijden' en 'angst' nog versterken.

Alhoewel flooding effectief is, wordt er in de praktijk meer gekozen voor meer geleidelijke technieken zoals exposure. Mensen met smetvrees worden dan bijvoorbeeld geleidelijk aan blootgesteld aan zaken waar ze bang voor zijn.