

Op 26 juli jl. overleed Albert Bandura in zijn huis in Stanford, Californië. Hij was 95 jaar oud. Bandura was een van de meest geciteerde psychologen van de twintigste eeuw, achter giganten als Sigmund Freud, B.F. Skinner en Jean Piaget. Wat heeft hij betekend voor de sportpsychologie?

## In memoriam: Albert Bandura

### Zes lessen voor de sport

**Erik Hein i.s.m.  
Henk Kraaijenhof**

Voor ons is het tegenwoordig logisch dat we geen speelbal zijn van stimulus-respons koppelingen, maar dat we een mate van persoonlijke keuzevrijheid hebben. We vinden het ook heel logisch dat we kunnen leren door het gedrag van andere mensen te observeren, te imiteren en te modeleren. Ooit waren deze ideeën echter helemaal niet zo logisch. Er was er een moedige denker en onderzoeker voor nodig om dit uit te vinden.

#### Zes lessen

Aan de hand van een aantal kenmerkende citaten bespreken we zes lessen voor de sport die we uit het werk van Albert Bandura kunnen trekken. Bedenk bij alles wat hierna volgt dat deze ideeën ontstaan zijn in een tijd waarin gedacht werd dat mensen speelballen zijn van hun omgeving, of van onbewuste drijfveren in het *id* van de psychoanalyse.

#### Les 1

##### Persoonlijke keuzevrijheid

*'Individuals are neither powerless objects controlled by environmental forces nor entirely free agents who can do whatever they choose.'*

Als er één principe ten grondslag lag aan het werk van Bandura, dan was dit het idee van persoonlijke keuzevrijheid: dat mensen, door hun overtuigingen over zichzelf en

door de vaardigheden zelfreflectie en zelfregulering, controle over hun leven kunnen uitoefenen. Bandura gebruikte hiervoor de nu iconische term 'agency'. Agency verwijst naar het vermogen van de mens om de loop van gebeurtenissen door acties te beïnvloeden. Dit kunnen wij omdat we intentionele wezens zijn, die actieplannen en strategieën kunnen maken en realiseren. We kunnen daarnaast door vooruit te denken de toekomst een beetje voor ons zien en daarop anticiperen. Ten derde kunnen we onszelf ook reguleren en kunnen we reflecteren op onze acties. Hierdoor hebben we tot op zekere hoogte keuzevrijheid. Doelen stellen, anticiperen, *imagery*, reguleren en reflecteren. Zie je hoe alleen al in de theorie van agency (vrijwel) alle moderne sportpsychologie zit?!

#### Les 2

##### De omgeving bepaalt niet alles

*'A theory that denies that thoughts can regulate actions does not lend itself readily to the explanation of complex human behavior.'*

We leren niet alleen door bekrachtiging of bestraffing van onze acties in de omgeving. Onze cognities doen er toe! Bandura: *'Learning is bidirectional. We learn from the environment, and the environment learns and is modified thanks to our actions.'* Mensen



Albert Bandura (1926-2021) in 2005.

beschikken over mentale processen die beïnvloed worden door hun omgeving, maar die ook die omgeving weer beïnvloeden! Er is sprake van een continue dialoog en wisselwerking. Wat een modern gebalanceerd inzicht! Bandura slaat hiermee de brug tussen het behaviorisme en de cognitieve psychologie.

### Les 3

#### We leren (ook) door observeren

*'Learning would be exceedingly laborious, not to mention hazardous, if people had to rely solely on the effects of their own actions to inform them what to do.'*

We leren volgens Bandura niet alleen door dat wat we zelf aan den lijve ondervinden, maar ook door te kijken hoe anderen iets doen (observationeel leren) en door te zien welke gevolgen die andere persoon daarvan ondervindt (observationele bekrachtiging). De theorie van Bandura leert ons trainer/coaches, dat goed voorbeeld goed doet volgen. Mensen imiteren anderen vooral wanneer ze gedrag observeren dat bekrachtigd wordt. Zie je de toepassingen al als trainer? Een tweede factor is de sociale status van het model: hoe meer status (maar ook: hoe meer we ons met het model kunnen identificeren, zie verder), des te eerder we het model zullen imiteren. Daarom hebben we in de sport rolmodellen nodig! Bandura identificeerde drie basis-

modellen van observationeel leren: 1) een levend model, 2) een verbaal instructiemodel en 3) een symbolisch model, bestaande uit echte of fictieve personages die gedrag vertonen in boeken, films, televisieprogramma's of online media. We kunnen dus op meerdere manieren modelleren! Tot slot is het voor trainer/coach belangrijk om te weten dat effectief observationeel leren de volgende vier factoren vereist: aandacht, retentie, reproductie en motivatie.

### Les 4

#### Geloven in onze effectiviteit doet er toe!

*'In order to succeed, people need a sense of self-efficacy, to struggle together with resilience to meet the inevitable obstacles and inequities of life.'*

*Self-efficacy beliefs* zijn opvattingen of verwachtingen die mensen hebben over hun eigen vermogen om bepaalde taken uit te voeren. In het Nederlands: geloof in eigen kunnen, soms losjes 'zelfvertrouwen' genoemd. Bandura ontdekte dat de sterkte van dit vertrouwen grote invloed kan hebben op hoe mensen hun leven leiden. Door mensen positieve modellen te bieden en een omgeving waarin ze kunnen slagen, krijgen ze grip op hun leven. Deze theorie is op grote schaal toegepast op vele gebieden, waaronder de sportpsychologie. Positieve *self-efficacy beliefs* zorgen ervoor dat we onze vaardigheden met

meer gemak en overtuiging inzetten en geven ons het gevoel dat we richting geven aan ons leven. Negatieve *self-efficacy beliefs* doen het tegenovergestelde. Bandura ontdekte dat vier factoren invloed hebben. Deze kunnen we in elke training en coaching gebruiken:

1. Eigen of directe *SUCCESS*ervaring is de belangrijkste bron voor *self-efficacy beliefs*.
2. Mensen leren ook van de succeservaringen die ze anderen zien opdoen, bij voorkeur iemand waarmee ze zich kunnen identificeren.
3. Aanmoediging, zowel verbaal als non-verbaal, werkt! Bedenk wel dat positieve woorden zonder succes weinig effect hebben en de geloofwaardigheid op het spel zetten. Over het effect van negatieve woorden of gebrek aan aanmoediging hoeven we het niet eens meer te hebben, toch?
4. Emoties - denk aan spanning, angst, frustratie, enzovoorts - kunnen *self-efficacy beliefs* sterker of zwakker maken.

Tot slot van deze les weer enkele woorden van de meester zelf: *'Trusting yourself does not guarantee success, but failure to do so guarantees failure.'*

### Les 5

#### Agressie kun je leren door afkijken

Bandura's werk aan Stanford University - waar hij bijna 65 jaar werkte - aan het einde van de roerige zestiger jaren, toen de oorlog in Vietnam in alle hevigheid woedde, is waarschijnlijk de basis geweest voor zijn onderzoek naar agressie en het ontstaan daarvan.

Door de combinatie van zijn theorieën over social learning (gedrag dat zich ontwikkelt door observeren, modelleren en imiteren) en agressie, kwam hij tot de conclusie dat niet alleen gewelddadig voorbeeldgedrag door bijvoorbeeld ouders of leeftijdgenoten, maar ook gewelddadige scènes op televisie (in die tijd een opkomende medium) gewelddadig gedrag bij kinderen zouden kunnen

## Groeimindset en Bandura

*Self-efficacy beliefs* lijken een beetje op het momenteel populaire begrip *mindset* van Carol Dweck. Dat is geen toeval. Dweck legde de basis voor haar theorie begin jaren tachtig, toen ze aan de universiteit van Harvard werkte. Destijds was Albert Bandura de belangrijkste psycholoog die daar rondliep. Dweck werkte samen met zijn dochter Mary Bandura. Het is dus erg waarschijnlijk dat Dweck geïnspireerd is door het werk van Bandura. En zij was niet de enige. Met zijn werk stond Bandura aan de wieg van meerdere psychologen die, veel later, ook aandacht kregen voor de sterke kanten van mensen en hoe deze verder te ontwikkelen. Oftewel de beweging 'van klacht naar kracht'.

bevorderen. Er was in die tijd nog geen sprake van gewelddadige video-spelletjes, apps of YouTube video's, maar de parallel moege duidelijk zijn. In die tijd werd de verklaring voor agressie in de VS gedomineerd door drie belangrijke stromingen: de psychoanalyse (Freud), de evolutietheorie (Lorenz) en het behaviorisme (Skinner). Volgens Bandura waren deze drie verklaringen niet adequaat genoeg. Daarom ontwikkelde hij zijn theorie van social learning. Zijn bekendste studie is het Bobo doll experiment. Hierin werden kinderen geconfronteerd met volwassenen die zich agressief gedroegen tegenover een pop. De kinderen bleken die agressie over te nemen. Het toonde aan dat kinderen zich agressief gaan gedragen wanneer dit gedrag wordt gemodelleerd door volwassenen. Als de volwassene echter bestraft werd voor het slaan van de pop, bleek de kans dat kinderen de pop ook gingen slaan veel kleiner. Het experiment is veelvuldig aangehaald door tegenstanders van mediageweld. Tussen 1961 en nu is er vanzelfsprekend veel meer onderzoek uitgevoerd naar de effecten van positief en negatief voorbeeldgedrag. Samengevat kan worden geconcludeerd dat aanleren en ontwikkelen van gedrag plaatsvinden in een sociale context en dat met name jongeren hierbij erg beïnvloedbaar zijn door het voorbeeld dat hun idolen laten zien.

## Les 6

### Waarom we slechte dingen doen

*'Moral justification is a powerful disengagement mechanism. Destructive conduct is made personally and socially acceptable by portraying it in the service of moral ends. This is why most appeals against violent means usually fall on deaf ears.'*

Spelregels zijn de ruggengraat van de sport en toch worden ze regelmatig overtreden. Van grove overtredingen tot het gebruik van verboden

Mijn eerste kennismaking met Bandura was in mijn opleiding aan het einde van de jaren zeventig, door de (naar hedendaagse standaard) vage filmpjes van kinderen die een grote plastic pop ('Bobo') sloegen. Bandura was een pionier die een aantal belangwekkende bijdragen heeft geleverd aan de psychologie, met name op het gebied van agressie, social learning en het begrip self-efficacy.

Bandura was van bescheiden afkomst. Hij groeide op en ging naar school op het Canadese platteland. Hij citeerde zijn moeder als volgt: *'You have a choice. You can work in the field and get drunk in the beer parlor, or you might get an education'*. Zijn keuze was duidelijk en vormde wellicht de basis voor het begrip self-efficacy: het vertrouwen dat mensen hebben in hun eigen vermogen om specifiek gedrag in verschillende omstandigheden uit te voeren.

Albert Bandura was niet alleen een creatieve en productieve psycholoog, maar ook iemand die werd gerespecteerd om zijn honger naar kennis over een breed spectrum van onderwerpen.

*Henk Kraaijenhof*

prestatieverhogende middelen. Zijn de sporters die deze dingen doen nu ook in- en inslechte mensen? Of zijn het goede mensen die slechte dingen doen? Dit vraagt Vana Hutter zich af in het artikel 'Goede mensen die slechte dingen doen: morele ont koppeling in de sport' (sportknowhow.nl, 3 februari 2015).

Om te verklaren dat mensen die op zich niet slecht zijn toch slechte dingen doen, maakt Hutter wederom gebruik van het werk van Albert Bandura. Ze schrijft: 'We kennen hem in de sport vooral van de sociaal cognitieve leertheorie en 'self-efficacy', maar ook de principes van 'moral disengagement' hebben we aan Bandura te danken. Met morele ont koppeling worden de mechanismen bedoeld die maken dat wij ons niet per se slecht voelen als we slechte dingen doen. Het zijn mechanismen waarmee we gedrag rechtvaardigen dat eigenlijk niet strookt met onze normen en waarden.'

Bandura beschrijft acht verschillende mechanismen en biedt een interessant kader om naar onsportief, ongewenst en asociaal gedrag in de sport te kijken. Hutter beschrijft de verschillende niveaus waarop we ons volgens Bandura kunnen ont koppelen van 'slecht' gedrag, of slechte daden, namelijk op het niveau van:

- de daad zelf (bijvoorbeeld de overtrekking waarmee we de tegenstander kunnen blesseren);
- de gevolgen van de daad (pijn of blessure bij de tegenstander, benadelingen van de tegenstander);
- het 'slachtoffer' van het gedrag (de tegenstander waarop we de overtrekking begaan).

De theorie van morele ont koppeling kan ons inzicht geven in waarom 'we' de spelregels soms overtreden en welke mechanismen daarbij een rol spelen. Nog beter zou het zijn als we dit ter sprake brengen en er van leren.

### Over de auteur

**Erik Hein** is vaste medewerker van *Sportgericht*. Hij is bewegingswetenschapper, geregistreerd epidemioloog en psycholoog (i.o.) en heeft jarenlange ervaring als docent op het MBO Sport en Bewegen, bij de Nationale Politie en binnen vele vechtsport-, weerbaarheid-, fitness- en personal trainer opleidingen. Momenteel is hij werkzaam als first responder trainer en onderzoeker en als docent op de Academie voor Lichamelijke Opvoeding te Amsterdam.