



Pieterneel Dijkstra

Sociale psychologie

Inzicht in sociale relaties en het
psychologisch functioneren van mensen

Boom

3^e DRUK



Sociale psychologie

Sociale psychologie

Inzicht in sociale relaties en
het psychologisch functioneren
van mensen

Pieterneel Dijkstra

Derde druk

Boom

+ Online leeromgeving

Met onderstaande unieke activeringscode krijg je via www.boomstudent.nl toegang tot de online leeromgeving. Deze code is persoonsgebonden en gekoppeld aan de 3^e druk. Na activering van de code is de online leeromgeving twee jaar toegankelijk. De code kan tot zes maanden na het verschijnen van een volgende druk geactiveerd worden. De code is eenmalig te gebruiken.

Opmaak binnenwerk: Textcetera, Den Haag

Basisontwerp omslag: Dog & Pony, Amsterdam

Omslagontwerp: DPS design en prepress studio, Amsterdam

Beeld omslag: Tiko Aramyan

© Dijkstra & Boom uitgevers Amsterdam, 2023

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden veelevoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor het overnemen van (een) gedeelte(n) uit deze uitgave in bijvoorbeeld een (digitale) leeromgeving of een reader in het onderwijs (op grond van artikel 16, Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot Stichting Uitgeversorganisatie voor Onderwijslicenties, Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.stichting-uvo.nl.

No part of this book may be reproduced in any form, by print, photoprint, microfilm or any other means without written permission from the publisher.

ISBN 9789024447954

ISBN 9789024447961 (e-book)

NUR 133

www.boomstudent.nl

www.boomhogeronderwijs.nl

Inhoud

Inleiding	9
1 Sociale relaties en welzijn	15
1.1 Sociale netwerken	15
1.2 Sociale relaties als buffer tegen stress	19
1.2.1 Stress	20
1.2.2 Stressoren	21
1.2.3 Coping en sociale steun	26
1.2.3 Stressemmer	33
1.2.4 Het geven van sociale steun	34
1.3 Een gebrek aan sociale relaties	40
1.3.1 Eenzaamheid	40
1.3.2 Aantasting van de zelfwaardering	42
Samenvatting	46
Opdrachten	49
2 Sociale invloed	51
2.1 Vormen van sociale beïnvloeding	52
2.1.1 Klassieke conditionering	52
2.1.2 Operante conditionering	56
2.1.3 Sociaal leren	61
2.1.4 Sociale normen	64
2.1.5 Emotionele besmetting	70
2.1.6 Sociale vergelijking	76
2.1.7 Priming	85
2.1.8 Overreding	91
2.2 Resistentie tegen sociale invloed	97
2.2.1 Bewust of onbewust	98
2.2.2 Persoonlijkheid	99
2.2.3 Defensieve reacties	100
Samenvatting	104
Opdrachten	106
3 Denken over het zelf en anderen	109
3.1 Denken over het zelf	109
3.1.1 Organisatie van het zelfbeeld	110
3.1.2 Omgaan met zelfrelevante informatie	114
3.1.3 Zelfwaardering	118

3.2	Denken over anderen	123
3.2.1	De eerste indruk	123
3.2.2	Ingroup versus outgroup	128
3.3	Oordelen en beslissingen	136
3.3.1	Attributies	137
3.3.2	Heuristieken	149
	Samenvatting	156
	Opdrachten	159
4	Contact en communicatie	161
4.1	Belangrijke factoren voor contact	161
4.1.1	Gelijkheid	162
4.1.2	Nabijheid	163
4.1.3	Zelfonthulling	164
4.2	Communicatie	167
4.2.1	Verbale en non-verbale communicatie	168
4.2.2	Het communicatieproces	172
4.2.3	Communicatiestrategieën	175
4.2.4	Automatische reactiepatronen	177
4.2.5	Culturele verschillen in de communicatie	180
4.3	Individuele verschillen in communicatie	189
	Samenvatting	192
	Opdrachten	195
5	Verschillende soorten relaties en hun processen	197
5.1	Hechting: de basis van relaties	197
5.2	Soorten relaties	204
5.2.1	Relaties met familieleden	204
5.2.2	Partnerrelaties	210
5.2.3	De relaties met vrienden	226
5.3	Relaties op het werk	234
5.3.1	Relaties met collega's	235
5.3.2	Relaties met leidinggevenden	240
5.3.3	Emotionele arbeid	244
	Samenvatting	247
	Opdrachten	250
6	Behoeften en motivatie	253
6.1	Psychologische behoeften	254
6.1.1	De behoeftepiramide	254
6.1.2	Psychologische basisbehoeften	255
6.1.3	Waarden	258
6.2	De bevrediging van psychologische behoeften	260
6.2.1	Van behoefte naar behoeftebevrediging	261
6.2.2	Motivatie	263

6.2.3 Doelen	268
6.2.4 BEAT's	270
6.2.5 Emoties	276
Samenvatting	283
Opdrachten	287
7 Groepsprocessen	291
7.1 Psychologische processen binnen groepen	291
7.1.1 Omstandereffect	292
7.1.2 Groepssocialisatie	295
7.1.3 Samenwerking	297
7.1.4 Groepsleiders	303
7.1.5 Groepsprestaties	309
7.1.6 Besluitvorming in groepen	315
7.1.7 Groepssamenstelling	325
7.2 Psychologische processen tussen groepen	329
7.2.1 Culturele verschillen tussen groepen	329
7.2.2 Integratie van culturele groepen	334
7.2.3 Agressie en discriminatie	337
Samenvatting	344
Opdrachten	347
8 Beïnvloeden op basis van sociaalpsychologische principes	349
8.1 Wat is gedragsbeïnvloeding?	351
8.2 Gedragsbeïnvloeding op doelgroepniveau	353
8.2.1 De theorie van gepland gedrag	355
8.3 Gedragsbeïnvloeding bij individuen	362
8.3.1 Transtheoretisch model van verandering	362
8.3.2 Motiverende gespreksvoering	367
8.4 Behavioral change techniques	370
Samenvatting	378
Opdrachten	381
Literatuur	383
Illustratieverantwoording	445
Begrippenlijst	447
Trefwoordenregister	455
Over de auteur	461

Inleiding

De sociale psychologie is het vakgebied dat probeert te begrijpen hoe mensen met elkaar omgaan en elkaar beïnvloeden, en onderzoekt welke gedachten en gevoelens ze daarbij hebben (Schneider, Gryman & Coutts, 2012). Anders dan bijvoorbeeld de klinische psychologie, die zich richt op psychische problemen en de behandeling daarvan, houdt de sociale psychologie zich bezig met alledaags gedrag. Dat maakt de sociale psychologie een psychologie ‘van iedereen’. Dat wil zeggen, de inzichten uit de sociale psychologie zijn op vrijwel iedereen van toepassing. Een centraal uitgangspunt van de sociale psychologie is dat mensen niet zozeer worden beïnvloed door en reageren op de situatie zoals deze daadwerkelijk is, maar op hoe ze deze *waarnemen*. Dit noemen we ook wel sociale perceptie. Het gaat niet om de feitelijke situatie of omgang met anderen, maar om de situatie en de omgang met anderen zoals mensen deze waarnemen. In de loop van dit boek zal duidelijk worden dat deze twee zaken – de feiten en de manier waarop mensen de realiteit waarnemen – lang niet altijd overeenkomen.

Sociaal psychologen doen concreet twee dingen:

1. Ze *onderzoeken* de manier waarop mensen met elkaar omgaan en elkaar beïnvloeden, en de gevoelens en gedachten die ze daarbij en over elkaar hebben. Het gaat hier om wetenschappelijk onderzoek, in de vorm van bijvoorbeeld vragenlijstenonderzoek, laboratoriumexperimenten, observaties of interviews. Ze bestuderen wat mensen onder bepaalde omstandigheden doen, denken en voelen, en waarom. De kennis die dat oplevert, helpt begrijpen hoe mensen reageren en met elkaar omgaan, en hoe ze door elkaars aanwezigheid worden beïnvloed. Het levert theorieën en modellen op die helpen om het menselijk gedrag in zijn sociale context te begrijpen en verklaren.
2. Ze *reiken handvatten aan* om gedachten, gevoelens en gedrag van mensen te beïnvloeden. Dit is de meer toegepaste kant van de sociale psychologie. De theorieën en modellen worden vertaald in handvatten voor de praktijk. Ze leveren adviezen op of mogelijkheden voor interventies voor problemen of vraagstukken die spelen in het contact tussen mensen of in de samenleving.

Het feit dat mensen elkaar wederzijds voortdurend beïnvloeden, noemen we ook wel sociale invloed. Sociale invloed vindt veelal plaats zonder dat mensen dat doorhebben. Mensen zijn zich er bijvoorbeeld niet van bewust dat ze:

- hun mening bijstellen om een ander niet voor het hoofd te stoten;
- de neiging hebben de emoties van anderen over te nemen;
- anders reageren op een noodgeval naarmate er meer andere mensen aanwezig zijn;
- een product alleen maar kopen omdat hun vrienden dat ook doen.

Zo zijn er nog vele voorbeelden te noemen van sociale invloed waarvan mensen zich niet bewust zijn. Doordat veel van deze sociale invloeden onbewust plaatsvinden, denken veel mensen dat ze veel autonomer zijn dan ze zijn. Mensen worden veel meer 'geleefd' door andere mensen en de omstandigheden dan ze zelf denken. Dit kun je negatief opvatten, alsof mensen slaven zijn van wat er om hen heen gebeurt. Dat is een beperkte visie. De realiteit is dat het welzijn van mensen sterk gebaat is bij het 'meebewegen' met wat er in de sociale omgeving gebeurt. Mensen worden voortdurend geconfronteerd met veranderde leefomstandigheden, onverwachte levensgebeurtenissen, en met allerlei mensen die ze wel en niet kennen. Je aanpassen aan deze omstandigheden en je eigen gedrag afstemmen op de manier waarop anderen zich gedragen en reageren, getuigt van flexibiliteit en komt het welzijn ten goede. Daarnaast worden mensen niet alleen beïnvloed door anderen, ze oefenen ook zelf invloed uit op hun omgeving en de mensen daarin. Degene die wordt beïnvloed, is dus tevens beïnvloeder.

Sociale invloed is bovendien onvermijdelijk. Mensen leven niet in een isolement; ze hebben elkaar nodig. In plaats van sociale invloed als iets onwenselijks te zien, is het zinvoller om te proberen deze invloed te begrijpen. Inzicht in hoe mensen met elkaar omgaan en elkaar beïnvloeden, helpt bij het ontwikkelen van effectieve maatregelen en interventies om het welzijn van mensen te verbeteren. Voor iedereen die met mensen werkt, zeker voor professionele hulpverleners, begeleiders of coaches, is kennis van de sociale psychologie dan ook zeer belangrijk. Juist voor deze (aanstaande) professionals is dit boek geschreven: voor (toegepast en organisatie)psychologen, pedagogen, sociaal werkers, maatschappelijk werkers, coaches en andere professionals die werken met mensen en die belang hebben bij kennis over hoe mensen functioneren in hun relaties met anderen.

Inhoud

Hoofdstuk 1 gaat over het belang van de sociale omgeving voor mensen en hun welzijn. Waarom hebben mensen elkaar nodig? Het antwoord op deze vraag ligt besloten in het feit dat sociale contacten en relaties de *need to belong* vervullen. Mensen willen zich door anderen geaccepteerd en geliefd voelen, en het gevoel hebben ergens bij te horen. Het vervullen van die behoefte helpt mensen overleven, zowel in lichamelijke als psychische zin. Een van de belangrijkste manieren waarop relaties dat doen, is door de steun die ze bieden bij het omgaan met stressoren. De moderne maatschappij stelt mensen bloot aan vele stressoren, en dat kan gezondheidsproblemen met zich meebrengen. Wie kan rekenen op de steun van mensen uit diens omgeving heeft minder last van deze stressoren, ervaart minder stress, en heeft daarmee minder kans op lichamelijke of psychische klachten.

Hoofdstuk 2 beschrijft acht belangrijke manieren waarop sociale invloed kan plaatsvinden. Alhoewel deze invloed vaak onbewust plaatsvindt, kan sociale invloed ook bewust worden ingezet om het gedrag van mensen te sturen en hun welzijn te verhogen. Het feit dat mensen voortdurend aan allerlei sociale invloeden blootstaan, wil nog niet zeggen dat ze dus maar ‘meewaaien’ met alle winden. Door verschillende oorzaken zitten er grenzen aan de beïnvloedbaarheid van mensen. In dit hoofdstuk komen een aantal van deze oorzaken aan bod.

Hoofdstuk 3 gaat in op sociale cognitie, oftewel de manier waarop mensen denken over zichzelf en anderen, en tot welk gedrag dit kan leiden. Het hoofdstuk maakt duidelijk dat in het denken van mensen vele sociale invloeden merkbaar zijn en dat deze beïnvloeding verre van objectief plaatsvindt. Zo zijn mensen vaak gemotiveerd om een positief zelfbeeld te behouden, waardoor ze negatieve informatie over zichzelf terzijde schuiven. Attributies en heuristieken leiden er bovendien toe dat belangrijke oordelen en beslissingen soms vertekend tot stand komen. Dit kan zorgen voor verkeerde diagnoses en conflicten.

Hoofdstuk 4 gaat in op de manier waarop contacten tussen mensen tot stand komen en de communicatie waarmee dat gepaard gaat. Het zal duidelijk worden dat communicatie een proces is waarin allerhande vertekeningen en misverstanden kunnen plaatsvinden, waardoor de boodschap zoals mensen deze proberen over te brengen, niet overkomt zoals bedoeld. Tegenwoordig huisvest Nederland een grote diversiteit aan culturen en subculturen. In dit hoofdstuk komt aan bod welke gevolgen dit heeft voor de communicatie.

Hoofdstuk 5 bespreekt een aantal specifieke relaties die mensen vormen met anderen en de psychologische processen die zich daarin afspelen. Hechting is een van de fundamentele processen die mensen naar elkaar toe trekt en verbindt. Specifiek komen de relaties met familieleden, de relaties met vrienden, de relatie met de partner en relaties op de werkvloer met collega’s en leidinggevenden aan de orde. Niet iedereen kan even goed relaties aangaan en onderhouden. Aan dit gegeven besteedt het hoofdstuk ook aandacht.

Hoofdstuk 6 gaat in op wat mensen activeert en motiveert, namelijk psychologische behoeften en de bevrediging daarvan. Inzicht hierin is van groot belang, omdat dit helpt te begrijpen waarom mensen doen wat ze doen, ook al lijkt dat soms onlogisch. Besproken wordt welke rol ervaringen uit het verleden (in de vorm van zogenoemde BEAT’s) en emoties spelen in het proces van behoeftebevrediging en hoe mensen werken aan de doelen die ze daarin stellen. Als behoeften niet (adequaat) worden vervuld en doelen niet worden bereikt, kan dat leiden tot een verminderd welzijn en een gebrek aan motivatie.

Hoofdstuk 7 gaat in op de dynamische processen die zich voordoen binnen en tussen groepen. Deze processen sturen in belangrijke mate het gedrag van mensen in groepen, terwijl de meeste mensen zich daar nauwelijks bewust van zijn. Groepsvorming kan zorgen voor samenwerking en betere prestaties, maar heeft ook donkere kanten, zoals discriminatie en agressie jegens andersdenkenden. In groepen kunnen bovendien sociale dilemma’s ontstaan wanneer mensen moeten kiezen tussen hun eigen belang en dat van de groep. Naast

theorie bevat dit hoofdstuk veel praktische handvatten voor onder meer het tegengaan van discriminatie.

Gedragbeïnvloeding is een belangrijk toepassingsgebied van de sociale psychologie. In **hoofdstuk 8**, het laatste hoofdstuk, wordt beschreven hoe professionals mensen op methodische wijze kunnen helpen veranderen op momenten dat dit gewenst of nodig is. Daarbij wordt ingegaan op gedragbeïnvloeding op doelgroepniveau en op individueel niveau, op de theorieën die aangrijpingspunten geven voor *evidence-based* interventies en op de *behavioral change techniques* (BCT's) die een onderdeel kunnen vormen van deze interventies.

Wijzigingen in deze nieuwe druk

Aan deze derde druk van het boek zijn een aantal theorieën toegevoegd, zoals de neutralisatietheorie (hoofdstuk 2) en het norm-activatiemodel (NAM; hoofdstuk 7). Deze theorieën geven nog meer inzicht in waarom mensen bepaalde dingen doen of juist *niet* doen. Verder is op vele plekken in het boek informatie aangevuld en geactualiseerd naar aanleiding van nieuwe onderzoeken en inzichten in het vakgebied.

Online leeromgeving

Bij dit boek hoort ook een online leeromgeving die te bereiken is via de website **www.boomstudent.nl**, met daarin interessante en informatieve video's over de onderwerpen die behandeld worden in het boek. Bij alle hoofdstukken zijn oefenvragen en een begrippentrainer beschikbaar, zodat studenten kunnen controleren of ze de stof beheersen. Ook de antwoorden op de opdrachten uit het boek zijn hier te vinden. Wanneer verwezen wordt naar de online leeromgeving, staat dit icoontje in de marge.



Doel van het boek en de online leeromgeving is om (aanstaande) professionals in de psychosociale sector en HRM toe te rusten met meer kennis en inzicht in menselijke relaties, en om hun handvatten te bieden om mensen en de relaties tussen mensen te helpen sturen en beïnvloeden. De sociaalpsychologische theorie wordt gecombineerd met casuïstiek, voorbeelden, zelftests en opdrachten, waardoor theorie en praktijk met elkaar in verbinding komen.

Ik wens de lezer veel plezier en wijsheid toe.

Pieterneel Dijkstra
Groningen, voorjaar 2023



Sociale relaties en welzijn

1

Mensen hebben van nature een sterke *need to belong*, oftewel een sterke behoefte om 'erbij te horen' en om zowel kortdurende als duurzame banden aan te gaan met andere mensen (Allen et al., 2021; zie ook de zelfdeterminatietheorie in hoofdstuk 6). Vervulde behoeften maken mensen gelukkig. Als de need to belong wordt vervuld, voelen mensen zich geaccepteerd en geliefd. Ze voelen zich gesterkt en gesteund, waardoor ze zich zowel psychisch als lichamelijk gezonder voelen. Het omgekeerde is ook waar: het kan nare gevolgen hebben als de need to belong niet voldoende wordt vervuld, zeker als dit langere tijd het geval is (Allen et al., 2021). Mensen kunnen zich dan bijvoorbeeld eenzaam gaan voelen of depressief. De need to belong kan worden vervuld door allerlei soorten contacten. Door relaties met familieleden, vrienden of een partner, maar ook door vrijblijvender contacten met collega's, burens of online.

Onderkend moet echter ook worden dat sociale relaties nadelen hebben, of problemen kunnen veroorzaken. Dat zal in dit boek ook nog ruimschoots aan de orde komen. De voordelen die sociale contacten met zich meebrengen wegen echter ruimschoots op tegen de nadelen. In dit hoofdstuk gaan we nader in op het verband tussen sociale relaties en het welzijn van mensen. Wat maakt deze relaties nu precies zo goed voor ons? En wat kan er gebeuren als mensen onvoldoende aansluiting vinden bij andere mensen? We starten met een verkenning van het sociale netwerk van mensen. Inzicht in de samenstelling en omvang van het sociale netwerk van mensen helpt om in te schatten in hoeverre de need to belong wordt vervuld.

1.1 Sociale netwerken

Dat mensen zo'n sterke need to belong hebben, valt te verklaren vanuit de evolutionaire geschiedenis van de mensheid. Honderden en zeker duizenden jaren geleden waren relaties en groepsverbanden letterlijk van levensbelang. Zo waren mensen die in groepen leefden beter beschermd tegen de risico's die het leven met zich meebracht, zoals gevaarlijke dieren, extreem weer of een gebrek aan voedsel. Het samenleven met anderen reduceerde stress: men kon elkaar bij problemen helpen en voelde zich daardoor beter. Bovendien maakte het leven

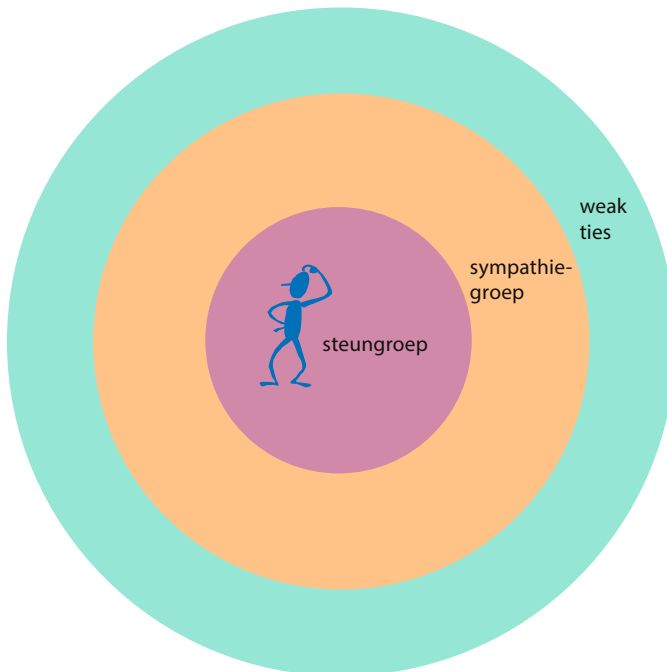
in een groep samenwerking mogelijk. Samenwerken aan een taak levert, in zijn algemeenheid, meer op dan als mensen alleen werken, zeker onder moeilijke omstandigheden (Kessler & Cohrs, 2008). Samen brengen mensen meer tot stand. Het werken wordt er ook leuker van, doordat mensen elkaar kunnen aanmoedigen, motiveren en inspireren. Doordat sociale relaties deze voordelen hebben, zijn er tussen mensen complexe sociale structuren ontstaan waarbij mensen met elkaar verbonden zijn via allerlei psychologische en emotionele 'bindmiddelen', zoals gevoelens van empathie, verliefdheid en vriendschap.

Het sociale netwerk is het geheel van mensen met wie iemand rechtstreeks min of meer duurzame banden onderhoudt voor de vervulling van dagelijkse behoeften, zoals de behoefte aan steun, ontspanning en het gevoel ergens bij te horen (Möhle & Van Katwijk, 2010). Concreet zijn dit doorgaans de volgende mensen: de partner, ouders, familie, vrienden, kennissen, medeleerlingen op school, collega's op het werk en eventuele hulpverleners. Op de specifieke relaties met deze mensen gaat hoofdstuk 5 verder in. In deze paragraaf kijken we naar het sociale netwerk in zijn geheel.

Als het gaat om de omvang van het sociale netwerk, is het de vraag wat 'normaal' is. Deels is dat persoonlijk. De mate waarin mensen behoefte hebben aan een groot sociaal netwerk, verschilt namelijk. De ene persoon heeft genoeg aan een klein aantal goede vrienden, een ander voelt zich pas prettig als hij veel vrienden en kennissen heeft. De omvang van het sociale netwerk heeft ook te maken met de sociaal-emotionele en cognitieve vaardigheden van mensen. Zo blijkt dat naarmate mensen zich beter kunnen inleven in anderen (sociaal-emotionele vaardigheid) en/of een beter werkend geheugen hebben (cognitieve vaardigheid), hun sociale netwerk groter is (Kardos et al., 2017; Sörman et al., 2017). Beide vaardigheden maken het makkelijker om een groot sociaal netwerk op te bouwen en te onderhouden. Het is wel belangrijk om op te merken dat niet duidelijk is wat hier de oorzaak is en wat het gevolg. Het hebben en onderhouden van een groot sociaal netwerk stimuleert namelijk ook het inlevingsvermogen en het geheugen.

Uit onderzoek onder Nederlanders van veertig jaar en ouder blijkt dat de kern van het gemiddelde sociale netwerk bestaat uit een kleine groep intimi van zeven personen (Stevens & Westerhof, 2006). Dit zijn mensen die men vaak al lang kent, die belangrijk zijn en met wie men geregeld, zo niet dagelijks, contact heeft. Deze kleine cirkel van intimi noemen we ook wel de 'steungroep' (Sutcliffe et al., 2018). De steungroep bestaat uit mensen met wie men zich erg close voelt en bij wie men steun zoekt bij emotionele problemen of crises. Buiten deze 'steungroep' bevindt zich de zogenoemde 'sympathiegroep': de groep mensen met wie men goed kan opschieten en met wie men geregeld contact heeft (Sutcliffe et al., 2018; zie figuur 1.1). Gemiddeld genomen bestaat deze groep uit twaalf tot vijftien personen. Daaromheen kunnen mensen nog allerlei andere duurzame contacten hebben die oppervlakkiger van aard zijn, zoals met de bakker op de hoek of iemand met wie ze af en toe een online spelletje

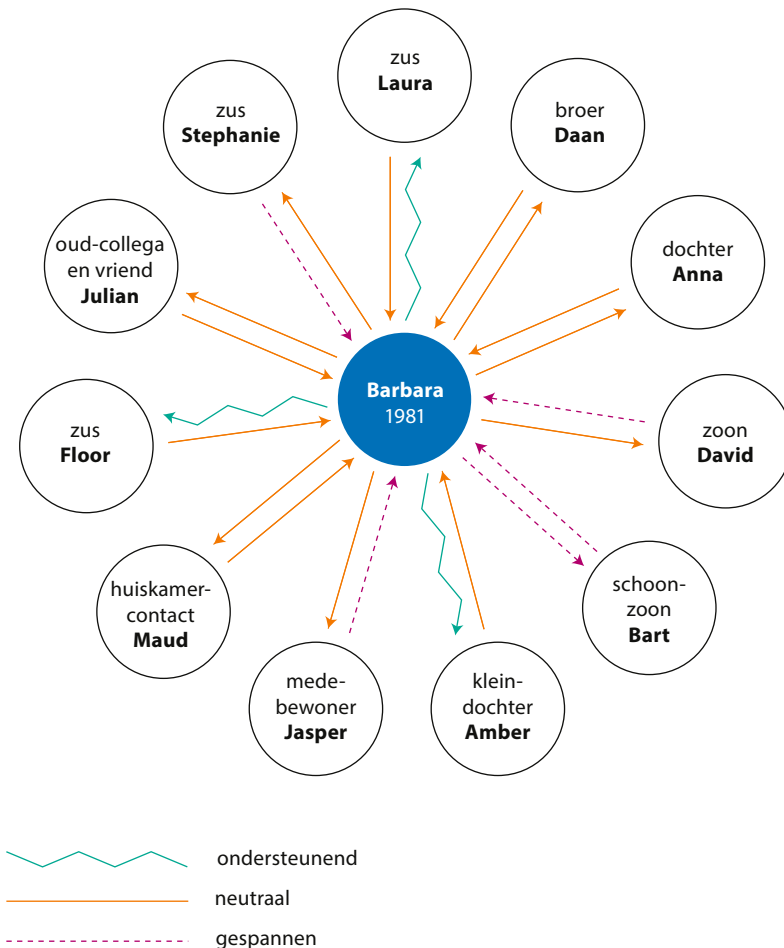
spelen. Dit is de buitenste cirkel van het sociale netwerk, die bestaat uit contacten die we ook wel aanduiden met de Engelse term *weak ties* (in het Nederlands: zwakke banden). *Weak ties* zijn vrijblijvende contacten die vooral plezier opleveren en weinig verplichtingen met zich meebrengen. Mensen kunnen ze gemakkelijk beëindigen en ook weer aangaan, zonder schuldgevoel of andere negatieve gevolgen. Dat wil niet zeggen dat *weak ties* weinig waarde hebben. Zo vindt veel informationele steun plaats via *weak ties* (zie paragraaf 1.2.3). Bovendien kunnen *weak ties* mensen helpen om even hun problemen te vergeten en zorgen ze voor korte momenten van geluk (Van Lange & Columbus, 2021). Ook *weak ties* kunnen daarmee een bijdrage leveren aan het welzijn van mensen (Chan, 2015). Het sociale netwerk heeft echter zijn beperkingen als het gaat om de hoeveelheid relaties. Meer dan gemiddeld 150 bekenden kunnen mensen doorgaans niet hebben (Sutcliffe et al., 2018). Bij een groter aantal gaan mensen namen, verjaardagen en andere zaken door elkaar halen: wie is ook alweer met wie getrouwd? Wie deed ook alweer wat? Het menselijk geheugen schiet dan tekort. Dit geeft meteen aan dat mensen die op sociale media honderden ‘vrienden’ hebben, die in werkelijkheid niet hebben. De meeste van deze contacten zullen ze niet (her)kennen. Het zijn simpelweg mensen met wie ze ooit eens contact hebben gehad en die als ‘vriend’ staan aangeduid.



Figuur 1.1 Het sociale netwerk en zijn onderdelen

Kader 1.1 De praktijk: het ecogram

Professionals brengen het sociale netwerk van mensen vaak in kaart met behulp van een ecogram. Het ecogram is een grafische weergave van de contacten die iemand heeft in een bepaalde periode van diens leven en de mate van steun, conflict en verwijdering in die contacten (Libbon et al., 2019). Het ecogram bevat de 'steungroep', de 'sympathiegroep' en de 'weak ties'. De professional stelt het ecogram samen met de cliënt op. Een ecogram ziet er vaak uit als een bolletjesschema, met in een cirkel in het midden de naam van de cliënt en diens geboortjaar. In de cirkeltjes daaromheen staan de namen van de leden van het sociale netwerk van de cliënt. De kwaliteit van de relatie die de cliënt met deze personen onderhoudt, is aangegeven met verschillende soorten lijnen. In figuur 1.2 zie je een ecogram, in dit geval van cliënt Barbara.



Figuur 1.2 Het ecogram van een cliënt

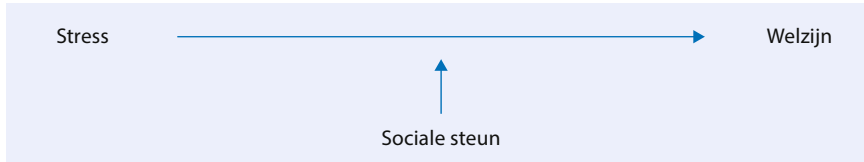
Een ecogram kan helpen nagaan wat de kwaliteit en omvang zijn van het sociale netwerk van een cliënt. Dit is belangrijk als men bijvoorbeeld wil nagaan wie uit het sociale netwerk de cliënt kan helpen bij bepaalde problemen. Een ecogram helpt ook inzicht te verkrijgen in de betekenis van verschillende relaties: welke relaties leveren vooral problemen op en welke steun? Welke relaties zijn eenrichtingsverkeer en welke komen van twee kanten? Dit kan helpen om inzicht te krijgen in de relationele problemen die de cliënt ervaart.

1.2 Sociale relaties als buffer tegen stress

Het leven van de meeste mensen lijkt amper meer op dat van hun voorouders duizenden jaren geleden. Ondanks economische recessies is er voor praktisch iedereen op basisniveau een inkomen en gezondheidszorg beschikbaar. Dit betekent niet dat mensen anderen niet meer nodig hebben. Op de schaal van de evolutionaire geschiedenis van de mens is de welvaartsmaatschappij nog maar piepjong. Honderd jaar geleden leefden veel mensen, ook in Nederland, nog in armoede. Het brein van mensen is nog steeds afgestemd op periodes van schaarste en moeilijkheden, en niet op die van voortdurende welvaart (Saad, 2011). Ook in een welvarende maatschappij zijn sociale contacten en relaties van groot, zo niet essentieel belang. Uit veel onderzoek blijkt dat mensen die een gebrek ervaren aan goede relaties, bijvoorbeeld omdat ze gescheiden zijn of alleenstaand, niet alleen vaker eenzaam en depressief zijn, maar ook een grotere kans hebben om eerder te overlijden of opgenomen te worden in een psychiatrische kliniek. Ook hart- en vaatziekten komen vaker voor onder deze groep (zie bijv. Berkman & Syme, 1979; Edelblute & Altman, 2018).

Sociale contacten en relaties zijn dus ook tegenwoordig nog van groot belang voor de lichamelijke en psychische gezondheid. Een van de belangrijkste redenen hiervoor is dat sociale contacten en relaties een buffer vormen tegen stress: contacten en relaties met anderen zorgen ervoor dat stress minder vat op mensen heeft. Dit noemen we ook wel de ‘bufferhypothese van sociale steun’ (zie figuur 1.3 en bijvoorbeeld Stein & Smith, 2015). Met anderen over problemen praten zorgt er bijvoorbeeld voor dat mensen hun problemen kunnen relativeren of oplossen. Ook een troostende arm om de schouder en lieve woorden helpen mensen door moeilijke tijden heen. Om baat te hebben bij sociale contacten is het niet per se nodig om de personen in kwestie in levenden lijve te zien. Iemand hoeft de ander zelfs niet per se ooit in het echt ontmoet te hebben. Denk maar aan socialenetwerksites waarop men soms vele ‘vrienden’ heeft die men nooit in het echt heeft ontmoet, maar met wie men wel (zo nu en dan) contact heeft. Ook dergelijke contacten – mits duurzaam – kunnen tot het sociale netwerk behoren. Mede door de sociale steun die mensen uit sociale netwerken ontvangen (zie paragraaf 1.1) dragen deze netwerken bij aan het welzijn van mensen. Hoe groter hun sociale netwerk is, hoe beter het doorgaans met mensen gaat (zie bijv. Ferguson et al., 2022; Beller & Wagner, 2018). Om

de rol van sociale relaties in de beleving van en de effecten op stress beter te begrijpen, gaan we eerst in op het fenomeen stress. We bekijken welke factoren stress kunnen opwekken (stressoren) en hoe mensen omgaan met stress.

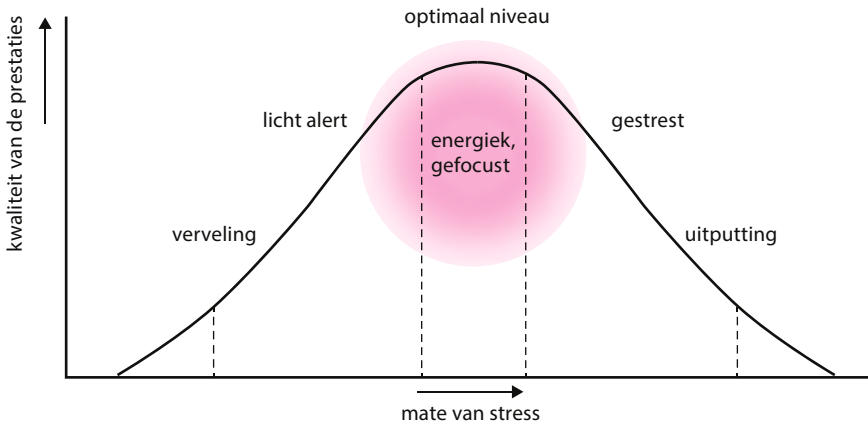


Figuur 1.3 De bufferhypothese van sociale steun

1.2.1 Stress

Stress kunnen we definiëren als de fysiologische en psychologische reactie op een verandering (bedreiging of uitdaging) in de omgeving. De term stress wordt in het dagelijks taalgebruik nogal eens verward met de term stressor. Mensen zeggen bijvoorbeeld: ‘Er is veel stress op het werk.’ Daarmee bedoelen ze: ‘Er zijn veel stressoren op het werk.’ Stressoren zijn factoren die stress opwekken. Het zijn veranderingen die ertoe leiden dat mensen hun gedrag moeten aanpassen. Het verschil tussen stress en stressoren is van belang bij het uit elkaar houden van oorzaken en gevolgen. De stressor is de oorzaak, de stress het gevolg. In principe is stress ‘neutraal’: niet goed, maar ook niet slecht. Mensen kunnen simpelweg niet zonder stress (Fink, 2017). Zonder enige stress is het leven saai en komen we er slecht aan toe om iets te doen. Stressoren activeren ons door de stress die ze opwekken. Ze zorgen ervoor dat ons lijf stress ervaart. Daardoor worden we bijvoorbeeld wakker en kunnen we onze dag starten. In figuur 1.4 is te zien dat een bepaalde hoeveelheid stress nodig is om optimaal te kunnen functioneren. Bij te weinig stress zijn mensen onderprikkeld en komen ze niet op gang, bij te veel stress raken ze overprikkeld, gestrest en kunnen ze niet goed meer nadenken. De paniek kan dan zelfs toeslaan. Dit fenomeen wordt ook wel de Yerkes-Dodson law genoemd (zie figuur 1.4).

Meestal labelen mensen stress negatief. Maar in feite gaat het dan om *te veel* stress. We spreken van te veel stress als mensen het gevoel hebben dat ze niet de handvatten of mogelijkheden hebben om de aanpassingen te doen waar een stressor om vraagt, of daar heel veel moeite voor moeten doen. Het is heel persoonlijk en subjectief hoe sterk iemand stress beleeft en wanneer het iemand te veel wordt. Dit is dus een kwestie van *perceptie* (Biggs et al., 2017). Een bepaalde stressor roept bij een iemand maar een beetje stress op, en bij iemand anders een heleboel. Dit kan aan vele factoren liggen. Zo is de ene persoon van nature stressbestendiger dan de andere. Ook de situatie speelt een rol. Een bepaalde stressor kan iemand bijvoorbeeld boven het hoofd groeien doordat diegene kort daarvoor al veel stress heeft ervaren door andere stressoren. Zo wekt kritiek van een leidinggevende normaal gesproken misschien maar een beetje stress op, maar als iemand slecht heeft geslapen of net ziek is geweest veel meer.



Figuur 1.4 Yerkes-Dodson Law (bron: zie bijvoorbeeld Faller et al., 2019)

1.2.2 Stressoren

Wetenschappers onderscheiden verschillende soorten stressoren: ingrijpende levensgebeurtenissen, dagelijkse ergernissen en chronische stressoren.

Ingrijpende levensgebeurtenissen

Ook al is stress een subjectieve perceptie, toch geldt dat sommige gebeurtenissen die mensen meemaken stressvoller zijn dan andere en een groter beroep doen op het aanpassingsvermogen. Het kost doorgaans meer tijd om van deze gebeurtenissen te herstellen dan van andere gebeurtenissen. Ingrijpende levensgebeurtenissen zijn bijvoorbeeld de ziekte van een naaste, ontslag of gaan trouwen. Eerder hebben we al gesteld dat stress in principe neutraal is. Negatieve gebeurtenissen kunnen stress opwekken, maar gebeurtenissen die mensen als positief ervaren ook. Denk hierbij bijvoorbeeld aan de geboorte van een kind of beginnen aan een nieuwe baan. Hoe positief mensen dit soort gebeurtenissen emotioneel gezien ook kunnen ervaren, ze brengen veel veranderingen met zich mee en vragen van mensen om hun routine aan te passen. Dit alles zorgt voor stress waarvan mensen moeten herstellen. Onderzoek laat zien dat er een rangorde is aan te brengen in stressvolle levensgebeurtenissen (Holmes & Rahe, 1967; Scully et al., 2000). In tabel 1.1 staan een aantal levensgebeurtenissen die variëren in de mate waarin ze ingrijpen in het leven van mensen, en daarmee in de mate van stress die ze met zich meebrengen. Hoe hoger het getal (tussen 1 en 100), hoe ingrijpender de gebeurtenis en hoe meer stress deze oplevert.

Tabel 1.1 De impact van ingrijpende levensgebeurtenissen

Levensgebeurtenis	Mate waarin deze ingrijpt
Overlijden partner	100
Echtscheiding	58
Ziekte of ongeluk	57
Bruiloft/trouwen	50
Gevangenisstraf	50
Overlijden van een familielid met wie men zich verbonden voelt	45
Verandering in financiële situatie	43
Ontslag	34
Zwangerschap	27
Ruzie met leidinggevende	22
Verandering in verantwoordelijkheden op het werk	21
Verhuizing	19
Kinderen gaan het huis uit	18
Pensioen	18
Verandering van school	18
Dieet volgen	13
Vakantie	13

Bron: Scully et al., 2000.

NB Deze lijst stamt uit 2000 en is een update van een eerdere lijst uit 1967.

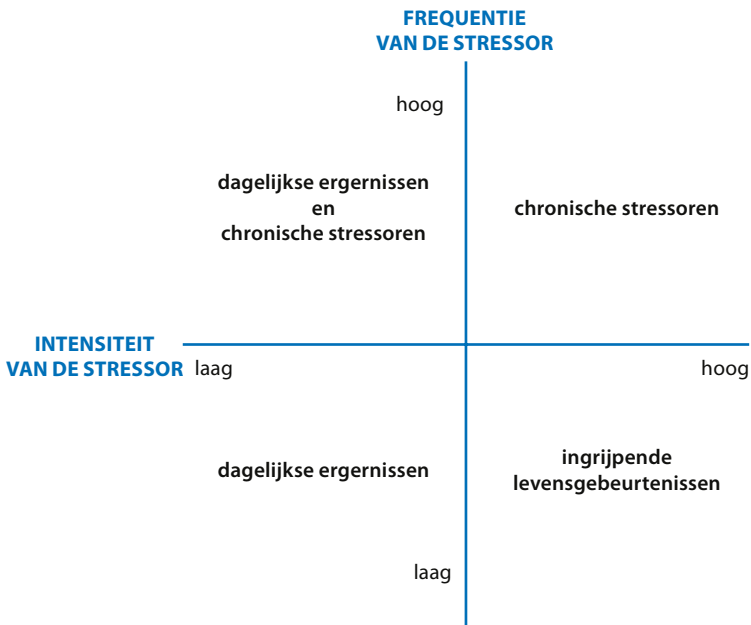
Naast de *ernst* van een gebeurtenis (de mate waarin deze ingrijpt in de dagelijkse routine), is ook de *frequentie* van belang. De ingrijpendste levensgebeurtenissen, zoals het overlijden van de partner of echtscheiding, zullen de meeste mensen niet vaak meemaken, en sommige zelfs nooit. Minder ingrijpende gebeurtenissen, zoals een vakantie of verhuizing, overkomen mensen wat vaker. De laatste decennia is de westerse maatschappij in haar algemeenheid hectischer en stressvoller geworden. Hierdoor heeft ook een verandering plaatsgevonden in de gebeurtenissen die mensen zoal meemaken en die ze als stressvol ervaren. Met name gebeurtenissen die te maken hebben met veranderingen in of op het werk zijn in frequentie toegenomen: mensen veranderen bijvoorbeeld sneller van werkkring of van taakhoud (Hobson & Delunas, 2001). In zijn algemeenheid geldt dat hoe meer levensgebeurtenissen mensen in korte tijd meemaken, hoe groter de kans is dat ze (te) veel stress ervaren en (ernstig) ziek worden, zeker als deze gebeurtenissen ingrijpend van aard zijn (zie bijv. Wyler et al., 1971). Naarmate mensen meer van dit soort levensgebeurtenissen meemaken, stijgt ook de kans op psychische problematiek (Boden et al., 2014).

Dagelijkse ergernissen

Niet alleen ingrijpende levensgebeurtenissen zorgen voor (te veel) stress en gezondheidsproblemen. Dit geldt ook voor kleine, dagelijkse ergernissen, zoals de ergernis die gepaard gaat met in de file staan of een apparaat dat opeens kapotgaat. Bij dagelijkse stressoren is de ernst van een gebeurtenis op zich klein. Als dagelijkse ergernissen maar vaak genoeg voorkomen zorgen ze echter toch voor een heleboel stress, en soms ook voor te veel stress en gezondheidsproblemen. Uit onderzoek blijkt dat psychisch gezonde mensen gemiddeld genomen tien dagelijkse ergernissen ervaren op een dag (Chimitorz et al., 2021). Hoe meer van dit soort dagelijkse ergernissen, hoe meer stress mensen ervaren, hoe angstiger ze zich voelen en hoe meer gezondheidsklachten zoals rugpijn en hoofdpijn ze ervaren (Falconier et al., 2015).

Chronische stressoren

Chronische stressoren zijn relatief stabiele kenmerken van de omgeving van mensen die steeds weer zorgen voor stress (Hahn & Smith, 1999). Mensen worden er steeds weer mee geconfronteerd en kunnen er slecht aan 'ontsnappen'. Denk aan het wonen in een onveilige buurt, het hebben van weinig geld, een gezinslid met een kort lontje of werk hebben dat nooit af is en waar altijd te weinig tijd voor is. Ingrijpende levensgebeurtenissen komen eens in de zoveel tijd voor, maar chronische stressoren zijn altijd aanwezig. Dagelijkse ergernissen zijn vaak steeds andere irritaties. Bij chronische stressoren vormen dezelfde dingen voortdurend een bron van stress. Desondanks kunnen chronische stressoren en dagelijkse ergernissen soms overlappen (Harkness & Monroe, 2016). Een kleine dagelijkse ergernis kan ook voortkomen uit een chronische stressor. Je hebt bijvoorbeeld op een dag geen schoon bord meer om van te eten (dagelijkse ergernis), doordat je woont in een rumoerig en ongeorganiseerd studentenhuis (chronische stressor). Wanneer eenzelfde dagelijkse ergernis geregeld terugkomt, kan deze een chronische stressor worden. Chronische stressoren hebben vergaande effecten op het welzijn van mensen, juist omdat ze mensen voortdurend blootstellen aan een bepaalde portie stress. Zo brengt het opgroeien in armoede chronische stress met zich mee. Dit is een risicofactor om als volwassene een depressie te ontwikkelen (Colman et al., 2014). Het opgroeien in een laag sociaaleconomisch milieu bemoeilijkt sowieso de neurologische en sociaal-emotionele ontwikkeling van kinderen en jongeren. Zowel ouders als hun kinderen in die milieus ervaren chronisch veel stress (Mance et al., 2019).



Figuur 1.5 Verschillende stressoren in termen van intensiteit en frequentie (bron: Hahn & Smith, 1999)

Verschillende soorten stressoren kunnen, zoals gezegd, samenhangen of voortkomen uit dezelfde bron. Denk aan de coronacrisis, een ingrijpende stressor die veel mensen zich de rest van hun leven zullen herinneren en waarvan het maar de vraag is of deze voorgoed voorbij is. De maatregelen die in 2019-2021 werden getroffen om de coronapandemie in te dammen zorgden voor veel kleine en grote stressoren. De coronamaatregelen waren voor veel mensen een chronische stressor: ze beperkten mensen in hun bewegings- en keuzevrijheid. Voor sommige mensen ging dat gepaard met ingrijpende levensgebeurtenissen zoals sluiting van de scholen, verandering in hun financiële situatie of ontslag (zie ook tabel 1.1). In maart 2022, toen de coronamaatregelen wereldwijd bijna allemaal waren afgeschaald, gaf 63 procent van de Amerikanen zelfs aan dat deze periode voor hen zo ingrijpend was geweest dat ze het gevoel hadden dat hun leven door COVID-19 voor altijd was veranderd (APA, 2022). De coronamaatregelen brachten daarnaast ook vele kleine dagelijkse irritaties met zich mee, zoals het afnemen van een zelftest of het jezelf eraan moeten herinneren om een mondkapje op te doen.

In zijn algemeenheid kunnen we stellen dat het aantal stressoren in onze maatschappij de laatste vijftig jaar sterk is toegenomen. Een belangrijke reden hiervoor is dat het tempo van leven en werken in onze samenleving flink is toegenomen door allerlei technologische mogelijkheden. Daarmee samenhangend is onze wereld, ook onze sociale wereld, veel groter geworden. De media voorzien mensen van een stroom aan informatie over wat er in andere regio's,

landen en werelddelen gebeurt. Mensen kunnen dus ook van slag, gestrest en in de war raken door ingrijpende gebeurtenissen in een ander land (zie bijv. Thompson et al., 2020). Denk aan de terroristische aanslag op de Twin Towers in New York in 2001 of de oorlog in Oekraïne die in 2022 begon. Beelden van dit soort gebeurtenissen roepen stress op, simpelweg doordat ze heftig zijn om te zien. Ze kunnen ook stress en negatieve emoties opwekken omdat de kijker meeleeft met mensen in nood die worden geïnterviewd of gefilmd. De kijker maakt zich dan het probleem van het slachtoffer (deels) eigen. Dit kan ook de bereidheid stimuleren om het slachtoffer te helpen (Seo et al., 2012). Veelvuldige blootstelling aan gewelddadige beelden kan afstompen: mensen gaan het geweld dan 'gewoon' vinden, wellicht deels uit zelfbescherming (Mrug et al., 2015). Uit onderzoek blijkt dat naarmate mensen meer naar het nieuws kijken, ze meer stress en meer stressgerelateerde klachten zoals hoofdpijn ervaren (Vodonos et al., 2021).

Technologische ontwikkelingen kunnen zorgen voor meer dagelijkse ergerissen en meer chronische stress. Mensen kunnen bijvoorbeeld buiten werktijd stress ervaren door onbeantwoorde, vervelende of onduidelijke werkmails (Brown et al., 2014). Deze stress staat niet op zichzelf. Mensen kunnen hun omgeving daarmee besmetten. Zo blijkt uit onderzoek dat mensen stress door werkmails in het weekend vaak 'doorgeven' aan hun partner thuis, die daardoor de week erna slechter gaat presteren op diens werk (Park & Haun, 2018). Zo kan iemands stress de gezondheid en het functioneren van diens sociale netwerk beïnvloeden, onbedoeld en zonder dat mensen dat doorhebben. Stress is dus niet louter een geïsoleerde reactie op een stressor, het is ook een reactie die veel implicaties kan hebben voor de sociale omgeving. De stress van de een wordt, onbedoeld en zonder dat men dat doorheeft, de stress van de ander. Hierdoor kan het hebben van een partner die veel stress ervaart voor mensen een chronische stressor worden, die bijdraagt aan de eigen stress. Deze stress kan men dan vervolgens weer 'doorgeven' aan de kinderen, die op hun beurt weer anderen in hun omgeving kunnen besmetten met deze stress. In paragraaf 2.1.5 gaan we verder in op het fenomeen 'emotionele besmetting', het verschijnsel dat mensen hun emoties en stemmingen, zonder dat ze dat doorhebben, kunnen overdragen op anderen.

Al met al staan de meeste mensen dus bloot aan veel meer stressoren dan vijftig jaar geleden. De vraag is of mensen, psychologisch en fysiologisch, wel zijn toegerust om zoveel stressoren het hoofd te bieden. Het lijkt wel alsof de innerlijke alarmknop van mensen ('Er is wat aan de hand!') voortdurend wordt ingedrukt. Geschat wordt dat in de EU elk jaar zeker 30 procent van de mensen last krijgt van een psychische stoornis die sterk samenhangt met een teveel aan stressoren, zoals angst, depressie of een verslaving (Chmitorz et al., 2021). De kans is groot dat de stress je op een bepaald moment in je leven te veel wordt, of dat je te maken krijgt met een naaste die dat overkomt.



Afbeelding 1.1 In onze moderne samenleving wordt er voortdurend op je innerlijke alarmknop gedrukt.

1.2.3 Coping en sociale steun

Omgaan met problemen en stress duiden we ook wel aan met de Engelse term *coping*. Manieren van omgaan met negatieve emoties en stress noemen we *copingstrategieën*. In grote lijnen kunnen we twee categorieën copingstrategieën onderscheiden: adaptieve en maladaptieve copingstrategieën (Groth et al., 2019). Het hangt af van de situatie en het probleem waar mensen zich voor gesteld zien of en wanneer een bepaalde copingstrategie adaptief of maladaptief is. In zijn algemeenheid kunnen we stellen dat een actieve benadering van de stressor – bijvoorbeeld het probleem proberen aan te pakken of advies vragen aan mensen over hoe je dat zou kunnen doen – een effectieve manier is om stress te bestrijden en je weer goed te voelen. Maladaptieve copingstrategieën werken vaak niet goed of maar eventjes: de stressor verdwijnt er niet door of mensen verergeren de situatie alleen maar. Een voorbeeld van een maladaptieve copingstrategie is piekeren. Piekeren is veel en herhaaldelijk nadenken over gebeurtenissen uit het verleden of gebeurtenissen die juist nog moeten plaatsvinden, zonder dat dat iets concreets oplevert. Piekeren vermeerderd stress vaak alleen maar. Je slaapt er slechter door en gaat je nog meer zorgen maken. Gemiddeld genomen hebben vrouwen meer dan mannen de neiging om te piekeren, wat men weleens als een verklaring ziet voor het feit dat tweemaal zoveel vrouwen last hebben van depressieve gevoelens als mannen (zie bijv. Ricarte Trives et al., 2016). Ook het vermijden van de stressor en/of de stress is een veelvoorkomende maladaptieve copingstrategie. Mensen willen niet langer aan het probleem herinnerd worden en doen alsof het niet bestaat. Ze gaan bijvoorbeeld veel alcohol drinken om maar niet aan het probleem te hoeven denken of maken hun post niet meer open omdat ze schulden hebben en niet gecon-

fronteerd willen worden met nog meer rekeningen. Vermijden is niet per se hetzelfde als afleiding zoeken. Afleiding zoeken kan *wel* een adaptieve copingstrategie zijn, zeker als een stressor niet (zomaar) weggaat. Als je bijvoorbeeld veel stress ervaart door de gezinssituatie, kan het heel fijn zijn om met vrienden buiten de deur leuke activiteiten te doen. Je kunt dan even opladen, waardoor je er weer beter tegenaan kunt als je terug bent in de gezinssituatie. Het verschil tussen vermijden en afleiding zoeken is dat je bij vermijden het probleem ontkent en doet alsof het er niet is. Bij afleiding zoeken ontken je het probleem niet, maar ben je er simpelweg even niet mee bezig.

Of een bepaalde copingstrategie adaptief is of maladaptief, valt pas met zekerheid vast te stellen tijdens en na de stressvolle situatie. Eenzelfde copingstrategie kan in de ene situatie adaptief zijn, maar in de andere maladaptief. Alhoewel het over het algemeen een goed idee is om een stressor actief aan te pakken, zijn ook daar uitzonderingen op. Een actieve aanpak is vooral een constructieve manier om met stressoren en stress om te gaan als het probleem of de oorzaak ervan ook daadwerkelijk opgelost, verminderd of weggenomen kan worden. Kan dat niet, dan kun je beter iets anders doen, bijvoorbeeld lekker ontspannen of op bezoek gaan bij vrienden. Anders kun je gaan ‘trekken aan een dood paard’. Stel, een vrouw schaamt zich voor haar man, omdat hij ontslagen is. Ze wil dat hij zo snel mogelijk weer aan het werk gaat en doet van alles om hem te helpen bij het zoeken naar een nieuwe baan. Maar haar man is niet erg gemotiveerd om nieuw werk aan te nemen en trekt zich weinig aan van zijn vrouw. De vrouw raakt hierdoor zeer gefrustreerd: haar man laat zich niet helpen, terwijl zij zo haar best doet. Een actieve aanpak – haar man helpen en hem stimuleren bij het zoeken naar een baan – levert de vrouw hier weinig op. In dit geval doet de vrouw er, in ieder geval voorlopig, beter aan om zich op zichzelf te richten en iets te vinden waardoor ze zich beter voelt. Zo kan ze haar energie richten op haar eigen werk, een hobby vinden of haar gevoelens van zich af schrijven.

Mensen gaan niet alleen met problemen om door dingen te ‘doen’. Ze gebruiken vaak ook cognitieve, oftewel mentale copingstrategieën, om stress en negatieve gevoelens te hanteren. Het zijn manieren waarop mensen ‘in hun hoofd’ met negatieve emoties om kunnen gaan (zie bijv. Kraaij et al., 2019). We kunnen negen van dit soort strategieën onderscheiden, waarvan de ene constructiever is dan de andere (zie tabel 1.2). Piekeren is er daar eentje van.

Tabel 1.2 Negen cognitieve copingstrategieën

Copingstrategie	Voorbeeldgedachte
Jezelf de schuld geven	'Wat ben ik toch een domkop! Ik had ook nooit...'
Anderen de schuld geven	'Als ze zich er nou maar niet mee hadden bemoeid, dan...'
Accepteren	'Ik kan er maar beter mee leren leven.'
Piekeren	'Wat is het toch erg allemaal, hoe moet dat nu verder? Wat nu als...?'
Je op iets positiefs richten	'Nou ja, in ieder geval was het feest van vorige week zeer geslaagd.'
Een plan bedenken	'De beste manier om dit op te lossen is om eerst... en dan...'
De positieve kant zien	'Het is niet leuk, maar ik weet nu wel beter dan ooit wat ik wil.'
Rampdenken	'Het komt nooit meer goed.'
Relativeren	'Het had nog veel erger gekund.'

NB Rood = maladaptieve copingstrategie, blauw = adaptieve copingstrategie, zwart = neutrale copingstrategie.

In het rood staan copingstrategieën die weinig opleveren en stress en depressieve gevoelens opwekken: piekeren, jezelf de schuld geven en rampdenken. Deze cognitieve copingstrategieën leveren weinig positiefs op. De blauwe copingstrategieën kunnen mensen helpen ingrijpende levensgebeurtenissen te verwerken en kunnen daarmee bijdragen aan persoonlijke groei: relativeren, de positieve kant zien en je op iets positiefs richten (Garnefski et al., 2008). Door het gebruik van deze strategieën kunnen mensen het gevoel krijgen dat ze een beter of wijzer mens zijn geworden door wat hun is overkomen, ook al was de gebeurtenis zelf ingrijpend of onaangenaam. De zwarte copingstrategieën ten slotte werken soms stressverminderend en soms niet (Garnefski et al., 2008).

Het zoeken en ontvangen van sociale steun kan een belangrijke copingstrategie vormen voor mensen. Sociale steun zoeken als manier om met stressoren en stress om te gaan vormt doorgaans een adaptieve vorm van coping. Bij alle soorten stressoren – dagelijkse ergernissen, ingrijpende levensgebeurtenissen en chronische stressoren – kan sociale steun negatieve effecten voorkomen of verminderen. Daarmee is sociale steun van levensbelang. Sociale steun buffert de negatieve effecten van stress die stressoren met zich meebrengen en zorgt ervoor dat mensen minder gestrest raken. Sociale steun kan daarbij verschillende vormen aannemen (zie bijv. House, 1981; Wong et al., 2014):

1. **Emotionele steun.** Emotionele steun houdt in dat mensen elkaar op emotioneel gebied helpen. Dat kan bijvoorbeeld door te luisteren naar iemands verhaal, door iemand een hart onder de riem te steken (“Het komt wel weer goed”) of door een arm om iemands schouder te slaan. Het probleem gaat er misschien niet van weg, maar de ander voelt zich er wel beter door: diegene voelt zich gesteund. Alleen al de aanwezigheid van iemand, zonder dat deze persoon iets doet of zegt, kan men als steunend ervaren. Denk aan mensen die waken bij het ziekbed van een naaste of een huisdier dat troost biedt. Emotionele steun geeft mensen het gevoel dat ze worden begrepen en er niet alleen voor staan. Dit vertaalt zich ook in lichamelijke effecten. Uit onderzoek blijkt bijvoorbeeld dat mensen een gezondere bloeddruk hebben naarmate ze het gevoel hebben dat hun behoefte aan emotionele steun beter wordt vervuld (Gallagher et al., 2021). Onder mannen blijkt emotionele steun bijvoorbeeld samen te hangen met obesitas: hoe minder emotionele steun mannen ervaren, hoe groter de kans is dat ze overgewicht ontwikkelen (Oliveira et al., 2013).
2. **Informationele steun.** Mensen kunnen elkaar steunen door elkaar adviezen te geven of informatie te verstrekken. Zo kan je enorm geholpen zijn met het advies van de buurman die je vertelt hoe je subsidie kunt aanvragen voor het aanpassen van je woning in het geval van een fysieke beperking. Informatie van anderen helpt mensen op weg. Ze leren van wat anderen al weten en hoeven het wiel niet zelf opnieuw uit te vinden. Ook informationele steun laat de bloeddruk dalen als mensen stress ervaren (Bowen et al., 2013). Bij een gebrek aan informationele steun stijgt daarentegen niet alleen de kans op stressgerelateerde klachten, maar ook de kans op depressieve klachten (Gianfredi et al., 2021).
3. **Instrumentele steun.** Instrumentele steun houdt in dat mensen heel praktische dingen voor elkaar doen. Iemand zorgt bijvoorbeeld voor de planten en huisdieren van de burens als die op vakantie zijn of haalt boodschappen voor een zieke vriendin. Instrumentele steun voorkomt en verhelpt veel praktische problemen en stress. In de privésfeer wordt instrumentele steun vaak ook gezien als een teken van betrokkenheid en liefde, oftewel als emotionele steun. Dat is anders dan instrumentele steun door professionals die iets voor je doen, ook al kan hun steun ook stress verminderen (Semmer et al., 2008).
4. **Waarderende steun.** Waarderende steun houdt in dat mensen bevestiging halen uit het contact met anderen. Ze zien dat anderen goedkeuren wat ze doen, dat anderen het op dezelfde manier doen of ze worden aangemoedigd door anderen om vooral zo door te gaan. Waarderende steun is belangrijk, omdat deze steun mensen het gevoel geeft dat ze goed bezig zijn, dat anderen het op prijs stellen wat ze doen en het met hen eens zijn. Mensen hebben vooral behoefte aan zekerheid en bevestiging in tijden van onzekerheid of moeilijkheden.



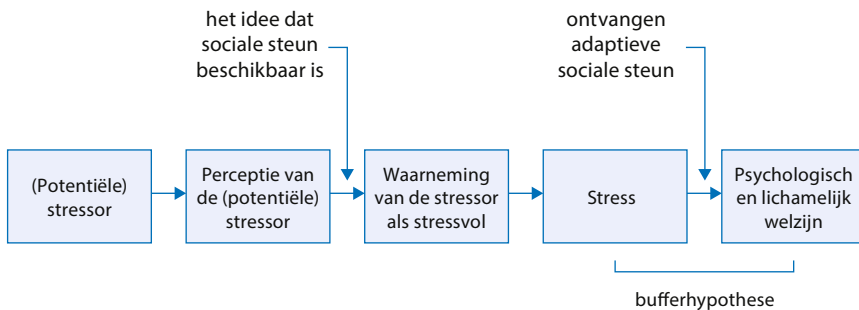
Afbeelding 1.2 Steun van anderen helpt mensen door moeilijke tijden heen.

Al deze verschillende soorten steun kunnen belangrijk zijn. Ze kunnen stress voorkomen, stressoren verminderen, voorkomen dat mensen zichzelf verliezen in negatieve cognitieve copingstrategieën zoals rampdenken, en ervoor zorgen dat mensen positiever tegen hun situatie aan gaan kijken. Het hangt af van de situatie wat iemand precies nodig heeft en welke vorm van steun gewenst is. Soms is een schouder om tegen te leunen voldoende, een andere keer kan praktische steun prettiger zijn. In weer andere gevallen heeft iemand een combinatie van verschillende soorten steun nodig. Sociale steun kan openlijk plaatsvinden, maar ook 'onzichtbaar'. Openlijke steun houdt in dat zowel degene die helpt als degene die wordt geholpen zich realiseert dat er steun plaatsvindt. Vaak echter vindt steun 'onzichtbaar' plaats, dat wil zeggen: zonder dat de ontvanger van de steun doorheeft dat hij wordt geholpen. Iemand is zich er bijvoorbeeld niet van bewust dat diens partner extra klusjes rond het huis doet om diegene te ontlasten. Ook als mensen niet doorhebben dat ze worden geholpen, draagt de steun bij aan minder stress en een gezondere bloeddruk (Kirsch & Lehman, 2015). De ontvanger van de steun voelt zich door de steun ook tevredener met de relatie met degene die steun verleent, ook wanneer de ontvanger niet doorheeft dat dit komt door de onzichtbare steun (Girme et al., 2018). Degene die onzichtbare steun verleent kan soms juist problemen ervaren, zeker als de onderlinge relatie tussen de steungever en steunvrager al onder druk staat. Wanneer de ontvanger de steun niet opmerkt, kan de aanbieder ervan het gevoel hebben dat de ontvanger de steun niet waardeert (König et al., 2016).

Naast de daadwerkelijke hoeveelheid steun die mensen ontvangen in tijden van stress, doet ook de *waargenomen* hoeveelheid steun ertoe. Dit is zo belangrijk dat zelfs alleen al *het idee* dat steun in geval van nood beschikbaar is, stress

vermindert. Wie van tevoren weet dat hij bijvoorbeeld een vriendin kan bellen om op de kinderen te passen of om een verhaal kwijt te kunnen, voelt zich al beter, ook wanneer hij uiteindelijk geen gebruik maakt van die mogelijkheid. Het idee dat er mensen zijn op wie men kan terugvallen en die kunnen helpen als dat nodig is, zorgt er zelfs voor dat mensen beter presteren, ook al maken ze helemaal geen gebruik van die hulp (zie bijv. Shi, 2021).

De ‘bufferhypothese’ (zie figuur 1.3 en 1.6) stelt dat sociale steun het negatieve effect van stress op het welzijn vermindert doordat deze steun mensen helpt om beter om te gaan met die stress (coping). Maar sociale steun speelt dus ook al daarvoor een rol, voordat er überhaupt sprake is van stress. Alleen al het idee dat je bij iemand terecht kunt als dat nodig is, kan ervoor zorgen dat je een (potentiële) stressor als minder stressvol ervaart (zie bijv. Gerich, 2014). Stel dat iemand die in een sociaal isolement verkeert ergens naartoe moet waar hij niet zelf kan komen. Dit kan ervoor zorgen dat diegene deze gebeurtenis (stressor) als veel stressvoller waarneemt dan iemand die een partner met een auto heeft.



Figuur 1.6 De rol van sociale steun in het effect van stress op welzijn

Kader 1.2

Een sociaalpsychologisch experiment

In dit boek verwijzen we geregeld naar een van de favoriete onderzoeksmethoden van sociaal psychologen, namelijk het experiment. Omdat wellicht niet alle lezers hiermee bekend zijn, beschrijven we in dit kader kort wat deze onderzoeksmethode inhoudt. We kijken hiervoor naar een experiment dat betrekking heeft op de effecten van sociale steun. In zijn algemeenheid manipuleert men in een experiment een onafhankelijke variabele, en meet men vervolgens het effect daarvan op een afhankelijke variabele. Daarbij verdeelt men proefpersonen over verschillende groepen, ook wel condities genoemd. In het simpelste geval zijn er twee condities: de experimentele conditie en de controleconditie. Het klassieke experiment van Sarason en Sarason (1986) waarin ze de effecten van sociale steun bestudeerden, kunnen we, in versimpelde vorm, als volgt beschrijven.

De onderzoekers verdeelden de proefpersonen willekeurig over de experimentele en de controleconditie. Ze vroegen alle proefpersonen om binnen een kwartier dertien moeilijke puzzels op te lossen, terwijl de onderzoeker in de kamer daarnaast zou wachten tot het kwartier voorbij was. In de experimentele conditie zei de onderzoeker bovendien: 'Ik ben in de kamer hiernaast. Als u me nodig hebt of u hebt een vraag, schroom dan niet om aan te kloppen. Ik waardeer het erg dat u meedoet aan dit onderzoek en wil graag behulpzaam zijn waar dat kan.' In de controleconditie zei de onderzoeker dit niet. Daarna gingen de proefpersonen aan de slag met de puzzels. In dit experiment was de afhankelijke variabele het aantal opgeloste puzzels, en de onafhankelijke variabele het al dan niet aangeboden krijgen van steun. Uit het experiment bleek dat de proefpersonen in de experimentele conditie gemiddeld genomen meer puzzels wisten op te lossen dan de proefpersonen in de controleconditie, ook al maakte geen van de proefpersonen uit de experimentele conditie gebruik van de aangeboden hulp. De onderzoekers verklaarden deze bevinding door erop te wijzen dat alleen al het idee dat ze hulp zouden kunnen krijgen als dat nodig mocht zijn, mensen zelfverzekerder maakt en zorgen vermindert, ook al maken ze uiteindelijk helemaal geen gebruik van deze hulp. Experimenten zoals deze maken het mogelijk om oorzaak-gevolguitspraken te doen, oftewel om causale uitspraken te doen over twee variabelen. Dat komt doordat het verschil in de afhankelijke variabele bij een goed experiment alleen maar toe te schrijven is aan de manipulatie van de onafhankelijke variabele. In dit geval werd het verschil in opgeloste puzzels tussen de condities veroorzaakt door het al dan niet aangeboden krijgen van hulp.

Sociale steun kan alleen positieve effecten hebben wanneer de ontvanger ervan deze inderdaad ervaart als steunend. Iemand kan met alle goede bedoelingen iets doen voor een ander, maar dat hoeft niet te betekenen dat de ander dat ook als steunend en behulpzaam ervaart. Zo kan een mantelzorger een zieke, uit overbetrokkenheid, te veel taken uit handen nemen. De zieke krijgt het hierdoor benauwd of krijgt het gevoel afhankelijk te zijn, wat zorgt voor stress. Ook op het werk kunnen mensen elkaar nogal eens op een onhandige manier 'helpen'. Een werknemer kan bijvoorbeeld de bedoeling hebben om een collega te helpen, omdat deze het erg druk heeft. Maar als de werknemer diens deel van de taak vervolgens heel slordig uitvoert of steeds uitstelt, is dat voor die collega weinig steunend. Dat wat bedoeld is als sociale steun roept dan alleen maar ergernis en stress op (Gray et al., 2020). Wie een ander daadwerkelijk wil steunen, stelt de vraag: waar heb je *werkelijk* behoefte aan? Wat de ander aan geeft nodig te hebben moet het uitgangspunt vormen, niet wat men *denkt* dat de ander nodig heeft.

De sociale psychologie is het vakgebied dat probeert te verklaren hoe mensen met elkaar omgaan en elkaar beïnvloeden, en onderzoekt welke gedachten en gevoelens ze daarbij hebben. Dat maakt kennis van de sociale psychologie belangrijk voor elke (aanstaande) professional die met mensen werkt.

In deze herziene druk van **Sociale psychologie** wordt in acht hoofdstukken aandacht besteed aan de sociaalpsychologische uitgangspunten van sociale relaties en groepsvorming, de manier waarop mensen hun behoeften proberen te bevredigen en wat hen motiveert. Ook worden de belangrijkste principes achter gedragsbeïnvloeding besproken. Door de vele cases, opdrachten en aanbevelingen wordt in het boek steeds actief de vertaalslag gemaakt van theorie en onderzoek naar de praktijk.

Aan deze nieuwe druk zijn een aantal theorieën toegevoegd, zoals de neutralisatietheorie en het norm-activatiemodel. De gehele inhoud is verder geactualiseerd en aangevuld met nieuwe onderzoeken en inzichten in het vakgebied.

Sociale psychologie is bestemd voor bachelorstudenten aan opleidingen waar werken met mensen centraal staat. Het boek is ook bedoeld voor professionals in het werkveld die meer willen weten over hoe het contact tussen mensen verloopt en hoe mensen in positieve zin beïnvloed kunnen worden.

Bij het boek hoort een online leeromgeving met onder andere het online boek, video's, en bij elk hoofdstuk toetsvragen met feedback en een begrippentrainer.

Dr. Pieterneel Dijkstra is werkzaam als zelfstandig auteur, docent, relatie-therapeut en psycholoog. Daarnaast doet ze wetenschappelijk onderzoek naar sociaalpsychologische onderwerpen, zoals motivatie, sociale vergelijkingen en jaloezie.



www.boomstudent.nl
www.boomhogeronderwijs.nl