

## **SOCIALISATIE, ADAPTATIE EN STRESS**

**SOCIALISATIE, ADAPTATIE  
EN STRESS**

*Rede  
uitgesproken bij de aanvaarding  
van het ambt van gewoon hoogleraar  
in de sociale psychologie  
aan de Landbouwhogeschool  
op 21 oktober 1976*

**DR. P. B. DEFARES**

1976

**VAN GORCUM, ASSEN/AMSTERDAM**

1976. Van Gorcum & Comp. B.V., Assen

**Uit deze uitgave mag niets worden gereproduceerd  
d.m.v. boekdruk, foto-offset, fotocopie, microfilm, of  
welk ander medium dan ook, zonder schriftelijke  
toestemming van de uitgever**

**Layout en druk: Van Gorcum, Assen**

Mijne Dames en Heren Bestuurderen van de Landbouwhogeschool; Dames en Heren Hoogleraren, Lectoren, Docenten en Wetenschappelijke Medewerkers; Dames en Heren Studenten en voorts Gij allen, die door Uw tegenwoordigheid op deze bijeenkomst van Uw belangstelling blijk geeft.

Zeer Geachte Toehoorders,

Alvin Toffler begint zijn boek over de toekomstshok met de volgende passage: "In de drie korte decennia tussen nu en de eenentwintigste eeuw zullen miljoenen gewone psychologisch normale mensen tegenover een plotselinge botsing met de toekomst komen te staan. Burgers van 's werelds rijkste - en technisch verst voortgeschreden landen - althans velen van hen - zullen het steeds moeilijker vinden om gelijke tred te houden met de onafgebroken drang naar verandering, die onze tijd kenmerkt. Voor hen zal de toekomst te vroeg zijn aangebroken."<sup>1</sup>

Deze wat pathetisch aandoende profetie, kan worden aangevuld met een prozaïscher diagnose, die echter in zijn nuchtere constatering, al evenzeer van bezorgdheid over wat ons te wachten staat, getuigt.

In een bespreking over aspecten van gedragsconsistentie en -verandering in de phylogenetische evolutie wijzen Coelho en Adams erop, dat de mens in de veertigduizend jaar van zijn bestaan gedurende tienduizend jaar de georganiseerde landbouw heeft beoefend, doch dat het begin van

de industriële revolutie nog slechts twee luttele eeuwen achter ons ligt. Vanuit een phylogenetisch oogpunt achten zij dit in hoge mate verontrustend.<sup>2</sup>

De mens, biologisch oud en respectabel zijnde, heeft zich eeuwenlang toevertrouwd aan beproefde overlevingsstrategieën, doch werd plotseling geconfronteerd met een opeenstapeling van onvoorziene en uiterst gecompliceerde omstandigheden. Deze auteurs stellen zich dan ook de intrigerende vraag of "mutatieve" veranderingen en adaptatiemogelijkheden wel gelijke tred konden houden met de verontrustende snelheid, waarmee de wereld – vooral ook in de laatste tijd – een ander aanzijn kreeg.

De georganiseerde landbouw bestaat tienduizend lange jaren en het zal moeilijk zijn in de historie een beroepsgroep aan te wijzen, die met grotere gelijkmatigheid kennis en middelen ontleende aan overgeleverde tradities. Geconfronteerd met de weerbarstigheid van de natuur was men echter in steeds toenemende mate voor kunstmatige positieve beïnvloeding vatbaar, al werd niet zelden er de voorkeur aan gegeven oude vertrouwde methoden te handhaven.<sup>3</sup>

Men mag aannemen, dat wat voor de geurbaniseerde mens reeds lange tijd van gelding is, – nl. de noodzaak zich aan steeds snellere veranderingen aan te passen – echter in de laatste tijd ook voor de agrarische mens een onvermijdelijkheid is geworden?

Deze hypothetische aanname – en ik beschik over informatie uit de eerste hand, die in deze richting wijst, – beschouw ik als het alibi voor het niet al te vrolijke onderwerp van mijn rede. Het verschaft mij echter tevens de mij niet onwelkome rechtvaardiging om de begrippen socialisatie,

adaptatie en stress in algemene zin, doch met een uitwerking naar verschillende toepassingsgebieden, aan de orde te stellen.

### STRESS

In omgekeerde volgorde dan de titelaankondiging zou doen vermoeden, begin ik met een bespreking van dit modieus klinkende, vaak misverstande en niet zelden misbruikte begrip: stress.

Onvermijdelijkerwijs globaal schematiserend, beperk ik mij tot een korte historische inleiding, waarna ik zal trachten te komen tot een definitie van het stressbegrip, zoals dit ook in de sociale psychologie, of liever in de gedragsleer van gelding is.<sup>4</sup>

Het zal blijken, dat in tegenstelling tot wat de algemene verwachting lijkt te zijn, het ervaren van stress niet altijd schadelijk is, en in sommige gevallen zelfs kan bijdragen tot het welzijn van mensen.

In de natuurkunde was *stress* een reeds lang ingeburgerde term, om het effect van pressie op fysische objecten aan te duiden. De uitgeoefende druk werd een stressor genoemd.

De befaamde Canadese psychofysioloog Selye heeft aan het oorspronkelijk natuurwetenschappelijke begrip een nieuwe inhoud gegeven, door het toe te passen op levende organismen.<sup>5</sup>

Zoals in de fysica sprake is van een spankracht, die de druk weerstaat, is dit volgens Selye ook het geval bij extreme lichamelijke en psychologische stress. De analogie is echter van metaforische aard; in tegenstelling tot het fysische gebeuren, vindt het herstel niet plaats via lineaire wetmatigheden maar volgens uiterst subtiële feedback-mechanismen. Cannon voerde in dit kader

het begrip homeostasis in, een quasi-stationair evenwicht, in stand gehouden, doordat bij veranderingen van een min of meer stabiele toestand, tegenkrachten optreden, teneinde een herstel van het bereikte evenwicht te realiseren.<sup>6</sup>

Zoals bekend spelen terugkoppelingsprincipes uit de stuurkunde hierbij een zeer belangrijke rol.

Selye introduceerde ook het begrip *systematische stress*, om hiermee een fasegewijs verlopend reactiepatroon aan te duiden, dat steeds opnieuw optrad bij de meest uiteenlopende bronnen voor stress. Hij was daarbij vooral geïnteresseerd in het verloop van interne biologische verschijnselen bij het z.g. General Adaptation Syndrome.

In methodologische termen ging het daarbij in mindere mate om de in- en output, doch om de *inhoud* van de black box.

De input: zoals de aard van de stressoren, de daarbij optredende psychologische verwerkingsprocessen en de manier waarop het individu pogingen aanwendt om bedreiging af te weren of zich op actieve wijze ertegen te verzetten, vielen grotendeels buiten het gezichtsveld van deze pionier.

De sociaalpsycholoog Mechanic heeft op het in de Universiteit van York gehouden symposium over stress, – naar mijn mening er terecht voor gepleit, – dat in de psychologie het opsporen van algemene principes de voorrang dient te hebben boven detailstudies over de onafzienbare veelheid van mogelijke stressoren.<sup>7</sup>

Zo hebben Groen en Bastiaans benadrukt, dat het samengaan van *onvoorspelbaarheid* met het ontbreken van aanknopingspunten die *vertrouwen* wekken, de kans, op het ervaren van stress in hoge mate vergroot.<sup>8</sup>

Ook in de sociaalpsychologische literatuur zijn talloze moeilijk te verdragen situaties uiteindelijk terug te voeren op een vorm van onvoorspelbaarheid. Men denke aan begrippen als inconsistentie, dissonantie, ambiguïteit, ongestructureerdheid van de situatie, e.d., terwijl vertrouwen een belangrijke rol speelt bij zulke uiteenlopende problematieken als coalitievorming, groepsconflict en wat men tegenwoordig met billijkheidstheorieën pleegt aan te duiden.<sup>9</sup>

Het zou te ver voeren thans op deze thema's nader in te gaan.

In de psychologie had men echter daarnaast in ieder geval ook behoefte aan een algemeen concept om als basis te kunnen dienen voor het definiëren van stress en dat tevens met behulp van psychofysiologische metingen toegankelijk kon worden gemaakt.

Hiermee ben ik aangeland bij het begrip *arousal*, dat het uitgangspunt vormt om tot een definitie van psycho-sociale stress te komen.<sup>10</sup>

De omschrijving van *arousal*, die Woodworth en Schlosberg geven in hun klassieke handboek van de algemene psychologie is nog steeds de meest gangbare.

Onder *arousal* verstaan deze auteurs het activeringsniveau van het individu, variërend van een toestand van gerelaxeerde slaap tot extreme activering.<sup>11</sup> Hoewel ook tijdens de ogenschijnlijke rust van de slaap schommelingen kunnen optreden, zoals tijdens het dromen in de z.g. REM-slaap, is dit voor ons onderwerp alleen interessant als restverschijnsel bij onverwerkte trauma's en conflicten.

In het dagelijks leven is de activering te omschrijven als de dynamische prikkelingstoestand,



waarin het organisme verkeert en die tegelijkertijd aan een precair evenwicht onderhevig is.<sup>12</sup>

Voor een nadere verheldering, vermeld ik als aanvulling de opvatting van Epstein.

Epstein vat het organisme op als een energiesysteem, dat reageert op de input van energie, doch daarbij het habituele niveau van activering moet houden binnen homeostatische regelgrenzen om zich in de omgeving te kunnen handhaven.<sup>13</sup>

Autonome reflexen, zoals de oriëntatiereflex, corticale stuurmechanismen en hormonale reguleringen zijn hierbij betrokken.

Op basis van het voorgaande kom ik tot de onderscheiding van twee definities van stress: *negatieve- en positieve stress*.

Negatieve stress is te omschrijven als een activeringstoestand, die de homeostase aantast, waarbij deze ontregeling geen functie vervult voor de overlevingskansen van het individu, maar integendeel hiervoor schadelijk geacht kan worden. Gebeurt dit herhaaldelijk en langdurig, dan kan blijvende weefselbeschadiging hiervan het gevolg zijn.

Om een voorbeeld te geven: indien iemand aanhoudend in woede ontsteekt wanneer toevallige passanten onbedoeld tegen hem opbotsen, dan is de verhoogde activering, die met deze emotie gepaard gaat, een vorm van negatieve stress. Evenzeer is dit echter het geval, wanneer belastende omstandigheden, zoals overbevolking, een overmaat aan verantwoordelijkheid, onduidelijke rolverwachtingen en de subjectieve beleving van deprivatie eveneens tot een langdurig hoog activeringsniveau aanleiding geven.

Of in de werkelijkheid bij moeilijk te verdragen situaties, het evenwicht wel of niet wordt doorbroken, is, zoals ik nader hoop uiteen te zetten, mede afhankelijk van een aantal belangrijke in-

vloeden tijdens de socialisatie van het individu.

De definitie van positieve stress of in navolging van Selye: goede- of Eu-stress, is complementair.<sup>14</sup>

Onder positieve stress kan worden verstaan: een activering, die de homeostase tijdelijk aantast, doch voor de overlevingskansen van het individu instrumenteel is. Hieraan haast ik mij echter toe te voegen, dat positieve stress in negatieve stress over kan gaan, indien het herstel van de homeostase door welke omstandigheid dan ook te lang uitblijft.

Zo kan woede instrumenteel zijn, teneinde zich te verweren tegen de overrompeling door een onberekenbare tegenstander. Wanneer de na-effecten van de woede echter ertoe leiden, dat steeds opnieuw het ervaren trauma in het bewustzijn terugkeert – vervalt de persoon tot het onderhouden van negatieve stress-reacties.

Ik noem nog een ander voorbeeld.

De sociale wetenschapper verkeert soms in de paradoxale situatie, dat hij op grond van verworven inzichten ertoe genoodzaakt is een tijdelijke emotionele schokreactie bij mensen op te roepen, om hen ertoe te bewegen af te zien van levensgewoonten, die voor het eigen welzijn schadelijk zijn. Indien na afloop blijkt, dat de persoon inderdaad tot een wijziging van het voor hem schadelijke levenspatroon is gekomen, is er achteraf sprake geweest van positieve stress.<sup>15</sup>

Op dit punt, dat voor de volksgezondheid van niet te onderschatten betekenis is, kom ik in het tweede gedeelte van mijn rede uitvoering terug.

Het zal U duidelijk zijn, dat het criterium om van positieve of negatieve stress te spreken, derhalve uitsluitend gelegen is, in de uiteindelijke

bijdrage die een verstoring van het evenwicht heeft voor het welzijn van het organisme.

#### ADAPTATIE

Ik ben er nu aan toe de begrippen arousal en adaptatie aan elkaar te verbinden.

De meest oorspronkelijke betekenis van adaptatie verwijst naar een reactie of structurele verandering van het organisme naar aanleiding van een interne stoornis of een relatie met de omgeving, die de overlevingskansen bedreigt.<sup>16</sup>

Deze definitie van adaptatie werpt een interessant licht op de betekenis van arousal of te wel activering tijdens het socialisatie proces. In de leerpsychologie werd van verschillende zijden aangehouden, dat m.b.t. arousal een curvi-lineair verband moet worden verondersteld bij het vermogen tot leren.

Yerkes-Dodson, Dunn, Hebb, e.a. konden experimenteel aantonen, dat een midden-niveau van arousal een gunstig effect heeft voor het verrichten van leerprestaties; zowel een lage graad, als een hoge graad was daarentegen hiervoor ongunstig.<sup>17</sup>

Daarnaast heeft Bandura in het voetspoor van de door Miller en Dollard ontwikkelde imitatie-theorie, de grote betekenis van het observationeel leren voor het aanleren van *sociale* vaardigheden kunnen aantonen.<sup>18</sup> Op basis van het principe van plaatsvervangende bekrachtiging bleek ook hier weer een midden-niveau van activering gunstig voor het leerproces.

Heeft dit steeds opnieuw gevonden verband tussen de hoogte van de activering en het vermogen tot leren nog meer implicaties voor adaptatiemogelijkheden?

Het lijkt de moeite waard voor de beantwoording van deze vraag aansluiting te zoeken bij de ideeën van Glas, Singer, e.a. over de invloed van hetgeen met de kernachtige Angelsaksische term "handling" wordt aangeduid.<sup>19</sup> In dierpsychologische onderzoeken is in een reeks experimenten gebleken, dat in een groot aantal gevallen, het blootstellen op zeer jeugdige leeftijd aan nogal extreme omgevingscondities in de volwassenheid tot een grote mate van weerbaarheid leidt. In feite stemt deze bevinding overeen met het begrip optimale frustratie, zoals dit reeds een halve eeuw geleden door de befaamde psychoanalyticus Freud was geïntroduceerd.<sup>20</sup>

Het is uitermate waarschijnlijk te achten, dat het leerpsychologische principe habituatie; d.w.z. gewenning door herhaalde confrontaties, eveneens bijdraagt tot weerbaarheidstraining bij de mens.<sup>21</sup>

De essentiële vraag in het verlengstuk van de door mij opgeworpen probleemstelling is echter, of het slagen van de habituatie door herhaalde confrontaties met oorspronkelijk bedreigende situaties —, gebonden is aan specifieke condities van het organisme. Nu is inderdaad aangetoond, dat dit het geval is. Dit blijkt afhankelijk te zijn van het activeringsniveau op het kritische moment, dat het individu aan de bedreigende situatie wordt blootgesteld. Indien dit te hoog is, treedt geen habituatie op en worden veeleer vermijdingstendities op gang gebracht, die tot een versterking van oorspronkelijke angstreacties leiden. Er wordt dan het tegendeel van adaptatie bewerkstelligd.

Ik hoop U hiermede een beeld te hebben gegeven van de essentiële rol, die het activeringsniveau heeft voor de overlevingskansen van het organisme. Vooruitlopend op een nader door mij

te ontvouwen gedachtengang m.b.t. de betekenis van angstdisposities voor de adaptatie, wil ik er thans reeds op wijzen, dat emotionele veiligheid en geborgenheid als een uiterst belangrijke voorwaarde voor een geslaagde adaptatie moet worden beschouwd. Het hebben ervaren van emotionele geborgenheid werkt preventief ten aanzien van het omhoogjagen van een spanningsniveau, dat voor het aanleren van vaardigheden en voor habituatie ongunstig is.

Het is geen toevalligheid, dat begenadigde opvoeders de kunst van het opvoeden hebben beschreven als de dialectische voortgang van geborgenheid en vrijheid; bescherming en exploratie; begeleiding en autonomie. Ontbreekt in de vroegste jeugd de ervaring van geborgenheid, dan is de kans op het ontwikkelen van een te hoog activeringsniveau bijzonder groot. De mogelijkheid om te leren en door actieve exploratie zich te gewennen aan een onzekere en bedreigende wereld, wordt dan in hoge mate bemoeilijkt.

Van minstens even groot belang voor de socialisatie van het individu is de wijze, waarop normen en waarden als leidraad voor het handelen worden geïnternaliseerd. Hoe stricter de conformering aan een aangeboden norm, hoe geringer de bewegingsvrijheid om op soepele wijze zich aan toekomstige onvoorziene situaties aan te passen.

Nu treedt hierbij merkwaardigerwijs een andersoortig verband op tussen activering en leren, dan bij de zojuist gesignaleerde gebieden het geval is. In tegenstelling tot de middenpositie qua activeringsniveau, is het juist de meer extreme activering, die de ontvankelijkheid voor het overnemen van eenduidige in zwart-wit tegenstellingen vervatte normen in sterke mate vergroot.<sup>22</sup>

Deze samenhang moet men zich denken als het eindpunt van twee oorzakelijke reeksen, die als vicieuze cirkels in elkaar grijpen.

Enerzijds kan men in dit licht de autoritaire opvoeding, zoals o.a. door Adorno in het centrum van de aandacht werd geplaatst, bezien: de autoritaire wijze van opvoeden geeft aanleiding tot de verwachting van straffen en dit gaat gepaard met een verhoging van de activering op het moment, dat de opvoeder zijn normen in simpele kant en klare schema's aan het kind oplegt.<sup>23</sup> De dreiging met een strenge afstraffing bij niet nakoming van het voorgeschreven gedrag werkt dit in sterke mate in de hand. Dit is des te meer ongunstig, indien de norm-inhoud prestatie gericht is, maar het belonen van zelfstandig explorerend gedrag achterwege wordt gelaten. Er ontstaat dan een tragische tweespalt tussen *kunnen* en *willen*: het is de beleving tekort te schieten ten opzichte van een dwingende prestatie-norm.

Anderzijds is uit onderzoek gebleken, dat bij een verhoging van het activeringsniveau niet alleen de starheid van het gedrag toeneemt, maar tevens door het uitvallen van de mogelijkheid om zich op heldere wijze op de omgeving te oriënteren, een behoefte ontstaat om zich blindelings te conformeren aan van buitenaf aangeboden zekerheden.<sup>24</sup>

Ik ontleen aan het voorgaande de volgende conclusies:

Emotionele geborgenheid verhoogt de kans op een activeringsniveau, dat gunstig is voor habituatie. Deze komt echter alleen tot stand als tijdens de socialisatie gelegenheid wordt gegeven tot actieve exploratie.

Een niet al te hoog activeringsniveau is gunstig

voor het aanleren van vaardigheden, die voor de aanpassing van het individu van belang zijn en voorkomt, dat starre inflexibele normen overheersen; het vermogen om op onbevangen wijze nieuwe situaties tegemoet te treden, wordt erdoor bevorderd.

Deze punten: het vermogen tot habituatie, het aanleren van sociale- en andere vaardigheden en flexibele normen, die nuanceringen toelaten, zijn in hoge mate bevorderlijk voor optimale overlevingskansen.

Gebrek aan geborgenheid en een ermee gepaard gaand hoog activeringsniveau verlaagt de kansen op habituatie, is een ongunstige voorwaarde voor het aanleren van vaardigheden en bevordert het doen ontstaan van een star onwrikbaar normstelsel.

Dames en Heren,

Een betekenis van adaptatie, die nog steeds actueel is, kan men terugvinden in het adagium van Darwin:

“Preservation of the species and survival of the fittest.”<sup>25</sup>

Nog steeds is deze door de natuur opgelegde tragiek voor grote delen van de mensheid een keiharde waarheid. Hoe overleven de sterken en waardoor dreigen de zwakken ten onder te gaan?

De beantwoording van deze vraag lijkt één van de meest centrale uitdagingen van deze tijd te zijn. Vanuit een psychologisch gezichtspunt is een beschrijving van het procesverloop bij de verwerking van bedreigende situaties, hiervoor een belangrijke bijdrage. De meest geavanceerde poging om op deze vraagstelling in te spelen is m.i. het

door Lazarus van de Universiteit van Berkeley voorgestelde stressmodel.<sup>26</sup> Ik volsta met een korte aanduiding.

Of iemand wel of niet in staat is het hoofd te bieden aan een bedreigende situatie, hangt volgens Lazarus af van de wijze, waarop de persoon *de situatie en zijn eigen mogelijkheden* om zich ertegen te verweren, *beoordeelt*.

Deze beoordeling wordt echter in hoge mate bepaald door eraan voorafgaande condities, met name: ervaring met soortgelijke situaties in het verleden en de werkzaamheid van psychologische disposities.

De volgende stappen tijdens het verwerkingsproces worden volgens Lazarus door de antecedente condities bepaald: de herwaardering van de eigen mogelijkheden om zich te verweren, de aard van afweermechanismen en het gedrag, dat op gang wordt gebracht, etc. (De verwerking zal erop gericht zijn de arousal zoveel mogelijk binnen homeostatische regelgrenzen te houden.)

Lazarus heeft dit interessante heuristische schema nader uitgewerkt in een formeel drie-dimensionaal variantiemodel. In principe houdt dit o.a. in, dat steeds andere disposities – al naar gelang van de situatie bij de verwerking in het geding zijn.

Men kan zich echter de vraag stellen, of er niet een aantal persoonskenmerken (disposities) kunnen worden aangewezen, die in zeer uiteenlopende situaties van invloed zijn op het verwerkingsproces. Anders gezegd, is het wellicht zo, dat er centrale variabelen zijn, die ook in het variantiemodel van Lazarus steeds opnieuw een aanwijsbare bijdrage tot de variantie leveren, doch al naar gelang van de situatie gekoppeld zijn aan andere disposities. Is dit inderdaad het geval, dan zouden in statistische termen: regressie-analyse of een



multiple-correlatiemodel de meest verkieslijke bewerkingsmethoden zijn; in het laatste geval heeft de voorspellingsformule dan steeds betrekking op een ander situationeel criterium.

Als *ik* mij zou mogen wagen aan een voorspelling, dan is mijn verwachting inderdaad, dat een tweetal disposities steeds opnieuw met een hoog gewicht in de predictieformule vertegenwoordigd zullen zijn.

Het is dan ook om deze reden, dat ik nu Uw aandacht zou willen vragen voor twee, – zeer nauw met de socialisatiegeschiedenis van het individu verweven – persoonlijkheidskenmerken.

#### HET ZELFBEELD

De ethnoloog Goldschmidt, komt – de overlevingsstrategieën vergelijkend van zoogdieren, primaten en de mens – tot een afwijkende ethologische conclusie: niet agressie of territorialiteit, maar de instandhouding van een positief zelfbeeld zou bij de mens hiervoor essentieel zijn.<sup>27</sup>

Op een in 1974 gehouden conferentie onder auspiciën van het National Institute of Mental Health in de Verenigde Staten over “coping and adaptation” wordt door acht van de twaalf inleiders, het zelfbeeld als de belangrijkste psychologische dispositie genoemd bij de verwerking van stress.<sup>28</sup>

Men hoeft niet zover te gaan als Goldschmidt, om in ieder geval te stellen, dat het zelfbeeld voortspuit uit de meest oorspronkelijke hoedanigheden van het menszijn; het leren van de taal en de excentriciteit van zijn positie: de mens is een belevend subject, maar tegelijkertijd object voor de zelfreflectie.<sup>29</sup>

Wat door de wijsgeer Plessner als een existen-

tiële grondtrek wordt gepostuleerd, is in feite het product van een geleidelijke ontwikkelingsgang. De opvattingen van het symbolisch interactionisme zijn van grote betekenis geweest voor een inzicht in de ontstaanswijze van het zelfbeeld.<sup>30</sup>

In het korte bestek, dat mij is toegestaan, zie ik ervan af de hoogst belangwekkende gedachten van Mead, die een verbinding van de ideeën van Piaget, Bruner en Erikson mogelijk maken, hier uiteen te zetten. Ik volsta met de eindconclusies.<sup>31</sup>

Het zijn de attitudes, woorden en gebaren, die het kind van de ouders waarneemt en imiteert, die de wijze bepalen, waarop hij zichzelf waarneemt. Zoals het de wereld der dingen verkent, door waar te nemen hoe anderen met de dingen omgaan, zo ontdekt het kind zichzelf als object tussen de objecten, d.w.z. via de blik van de ander.

Dit proces van role-taking, zoals Mead het noemt, geeft derhalve aan hoe uiterst belangrijk de interactie met de opvoeders is, om de attitude, die het kind tegenover zichzelf zal ontwikkelen, te bepalen.

Het is in de lijn van deze gedachtegang, dat Rosenberg het zelfbeeld koppelt aan de zelfbeoordeling (self-esteem) en dit omschrijft als een attitude ten opzichte van een object, dat als het Zelf benoemd kan worden.<sup>32</sup>

Hoewel zelfattitudes volgens Rosenberg een groot aantal kenmerken gemeen hebben met "gewone" attitudes, wijken zij er in een aantal essentiële opzichten ook van af.

Het belangrijkste onderscheid, dat Rosenberg aangeeft – en vele andere sociaal-psychologen vallen hem daarin bij –, is, dat elk van ons ertoe gemotiveerd is, om ten opzichte van het zelf-

beeld er een positieve attitude op na te houden. Goldschmidt acht dit op grond van cultuurvergelijkend onderzoek zelfs een universele motivatie in alle culturen.

De bekende Amerikaanse psycholoog Gordon Allport, deel uitmakend van de o.a. door Maslow gestarte stroming van de Humanistische Psychologie, gaat zelfs zo ver, de freudiaanse afweermechanismen, zoals verdringing, projectie, etc. te beschouwen als pogingen om een nederlaag van het zelfbeeld te voorkomen.<sup>33</sup> Dit is niet verwonderlijk, als men het standpunt van Murphy onderschrijft, dat het zelfbeeld de meest centrale waarde voor de mens vertegenwoordigt: "Fundamentally it may be the most important object in the world. Whatever the self is, it becomes a center, an anchorage point, a standard of comparison. Inevitably it takes its place as a supreme value."<sup>34</sup> Het zou overigens een misverstand zijn om bij degenen, die als gevolg van hun socialisatie een negatief zelfbeeld hebben opgebouwd het ontbreken van deze motivatie te veronderstellen. Integendeel, zij worden juist permanent erin gefrustreerd deze uiterst centrale behoefte te bevredigen.

In aansluiting op ideeën van de zojuist genoemde Allport, komt de sociaal-psycholoog Pepitone tot de hypothese, dat bij het jonge kind een functioneel autonome *zelfbeoordelingsbehoefte* ontstaat. Deze behoefte is erop gericht de sociale omgeving selectief af te tasten op informatie, die tot een positief zelfbeeld kan bijdragen.<sup>35</sup>

Is aan te geven door welke factoren een negatief zelfbeeld ontstaat?

Een eenduidig antwoord valt hierop nauwelijks te geven, daar in elke sociale context andere invloeden werkzaam zijn. Zo is de geboortevolgorde

een oorzakelijke factor, omdat aan het eerste kind hogere eisen worden gesteld, oudere kinderen als gedragsmodel ontbreken en de ouders geneigd zijn om affiliatief gedrag, waarbij het kind terugvalt op de steun van anderen, te belonen.<sup>36</sup>

Van geheel andere orde is echter de invloed van de sociale klasse.

In hogere milieu's wordt de vader-zoon relatie gekenmerkt door een geringere sociale distantie, dan in lagere. Het gevolg is, dat de vader-figuur bij de laatste groep in mindere mate als gedragsmodel kan dienen.

In algemene zin kunnen desondanks de volgende punten worden genoemd:

het ontbreken van gedragsmodellen, emotionele verwaarlozing, het belonen van conformering aan autoriteiten, het ontmoedigen van eigen initiatief, het voorhouden van hoge prestatienormen en het positief bekrachtigen van passief afhankelijk gedrag.

Rosenberg geeft een overzicht van een aantal sociale contextfactoren, die de aard van het zelfbeeld beïnvloeden: sociale klasse, gebroken gezinsstructuur, geboorte-volgorde en tegenstrijdige religieuze oriëntatie in buurtgemeenschappen.

Rosenberg is echter voorbijgegaan aan een facet, dat aan het negatieve zelfbeeld een nog tragischer accent verleent en o.a. door Sarason wordt benadrukt.<sup>37</sup> Ik kan dit het best karakteriseren met het aflopen van een voorgecodeerd zelfdestructief programma door op het moment, dat de persoon in spanning verkeert, *zichzelf te beschuldigen van eigen waardeloosheid*. Ik acht dit punt van zeer groot belang, omdat het regelrecht van invloed is op de evaluatie van de eigen mogelijkheden om zich tegen stress teweer te stellen.

Hoewel tegen het onderzoek van Rosenberg wel

enige methodologische bezwaren zijn in te brengen, is een andere conclusie onontkoombaar, nl. het steeds opnieuw gevonden verband tussen een laag zelfbeeld en de aanwezigheid van psychosomatische klachten en angst.<sup>38</sup>

Niet alleen om deze reden, maar ook omdat angstdisposities daarnaast ook voldoende eigen variantie vertegenwoordigen, om als een afzonderlijke voorspeller te kunnen worden beschouwd van een ongunstig verwerkingsproces bij stress, ga ik nader op dit punt in.

#### ANGSTDISPOSITIES

Vrijwel alle psychologen, afkomstig van de meest uiteenlopende stromingen, zijn het erover eens, dat de behoefte aan geborgenheid in de vroegste jeugd van zeer grote betekenis is. Ontbeert het kind een bevredigingsmogelijkheid voor deze behoefte, dan heeft dit blijvende gevolgen voor de opgroei van het individu. Ook de ethologisch georiënteerde studies van Harlow, Hutt e.a. hebben dit overtuigend aangetoond.<sup>39</sup>

Nu zijn er sterke aanwijzingen, dat hetgeen in de socialisatie-literatuur met het tweerichtingsverkeer van het interactieproces wordt aangeduid, reeds onmiddellijk na de geboorte aanvangt. De ouder beïnvloed het kind, maar de terugkoppeling van de emotionele reacties van het kind bepaalt mede, hoe het verloop van het ouderlijke opvoedingsgedrag zal zijn.

Blijkens recente, vooral ook russische onderzoeken, kunnen onmiddellijk na de geboorte conditioneringen van autonome reflexen tot stand komen, die mede bepalend zijn voor de wijze waarop het kind op zijn verzorgers reageert.<sup>40</sup>

De effecten kunnen dramatisch zijn: angst en

gespannenheid frustreert bij het kind de geneigdheid tot overgave aan de opvoeders. Als gevolg van een tragisch misverstand wordt dit door de ouders opgevat als een vorm van afwijzing, waardoor eventueel reeds aanwezige ambivalente attitudes worden versterkt.

Tegenstrijdigheden in het gedrag van de opvoeder kunnen dan zichzelf versterkende negatieve vicieuze cirkels op gang brengen.

Dit is des te meer van belang, als men zich realiseert, dat het kind, in de door Piaget beschreven sensori-motorische fase verkeert. Een facet van de haptiek, dat o.a. door Révész werd benadrukt en waarschijnlijk nog te weinig wordt onderkend, speelt hierbij een belangrijke rol.<sup>41</sup> In deze fase is een sterke gevoeligheid aanwezig voor signalen, die op zeer directe wijze als bedreiging of geborgenheid worden ervaren. Wordt de omgeving onvoldoende verkend, als gevolg van vermijdingsreacties, dan treden stoornissen op bij het samenspel tussen tastzin en visuele waarneming. Dit laatste kan tot blijvende cognitieve defecten leiden, die de oriëntatie ten opzichte van de buitenwereld bemoeilijkt.

Dit alles speelt zich af op een niveau van onmiddellijke beleving: aan de mogelijkheid tot reflectie is het kind dan nog niet toe. Het is een verwijzing naar de vertrouwenscrisis van Erikson: de wereld is voor het kind beangstigend of veilig en daarmee wel of niet ertoe uitnodigend om zich aan toe te vertrouwen.

Wat door Freud en Erikson werd gekenschetst als een fixatie aan het orale stadium of aan de crisis van het wantrouwen, kan ook vanuit een ander gezichtspunt worden gezien.<sup>42</sup>

Freud heeft de pasgeborene immers ook beschreven als "a bundle of reflexes" en hij be-

doelde ermee, dat driftmatige strevingen het gedrag volledig beheersen.

Er moest echter een Pavlov opstaan om aan deze bevinding ook nog een andere betekenis toe te kennen. Het zeer jonge kind is zoals ik al aangaf, vatbaar voor het doen ontstaan van geconditioneerde reacties. Reflexen, als begeleidingsverschijnsel van situaties, die intense emoties oproepen, zijn hiervoor in het bijzonder vatbaar.<sup>43</sup>

De algemeen aanvaarde leerpsychologische constatering, dat wat het eerst werd geleerd, het langst beklijft en het minst gemakkelijk valt uit te wissen, geldt in het bijzonder voor dit soort zeer vroege op het reflex-apparaat geënte conditioneringen.<sup>44</sup>

Bij een tekort aan emotionele geborgenheid is de kans dan ook groot, dat op basis van acute separatie-angsten, geconditioneerde angstreacties ontstaan, die latent in het gedragsrepertoire meespelen, doch zich verhevigd zullen manifesteren, zodra een element van bedreiging zich voordoet. Of inderdaad ook feitelijk angstdisposities zullen ontstaan, is echter mede afhankelijk van genetische factoren, zoals o.a. door Ginsburg, naar aanleiding van zeer zorgvuldig opgezette studies, werd gerapporteerd.<sup>45</sup>

Twee vooraanstaande angst-deskundigen, Spielberger en Sarason, stellen, dat een verwachting van het eigen falen een belangrijk facet van de z.g. trait-anxiety – gelijk te stellen met angstdispositie – moet worden beschouwd.<sup>46</sup>

Men dient echter naar mijn mening niet uit het oog te verliezen, dat in de voorgeschiedenis een conditionering van autonome reflexen eraan is vooraf gegaan. Is deze éénmaal tot stand gekomen, dan heeft elke volgende belastende ervaring in tweeërlei opzicht een faalaspect: men voorziet

van te voren, dat men zou kunnen falen en men constateert achteraf maar al te vaak, dat dit inderdaad het geval is geweest.

Terugkomend op wat ik hiervoor heb trachten uit een te zetten lijkt de conclusie gerechtvaardigd, dat een tweetal tijdens de socialisatie verworven disposities een verstrekkende invloed hebben op de door Lazarus centraal gestelde cognitieve evaluatie bij de verwerking van stress.

Deze conclusie hoeft geen verwondering te wekken in het licht van de door mij geschetste samenhangen tussen een hoog arousalniveau, het uitblijven van habituatie, het gebrekkig aanleren van sociale- en andere vaardigheden en de kans op het ontstaan van rigide normen.

Zoals ik reeds heb aangekondigd, zal ik thans in het tweede gedeelte van mijn rede nader ingaan op een tweetal toepassingsgebieden.

### *Dames en Heren,*

Wij leven in een tijd, waarin waarschuwingen over levensgewoonten, die tot de vanzelfsprekendheden van ons bestaan behoren, steeds vermanender weerklinken. Wordt ons niet dagelijks voorgeschieden, door uiterst respectabele autoriteiten, dat wij door het in stand houden van schadelijke gewoonten, onze gezondheid op levensgevaarlijke wijze in de waagschaal stellen?

Vreemd genoeg blijkt, dat het merendeel van ons zich daarbij gedraagt overeenkomstig het veelzeggende franse spreekwoord:

“Il n’y a pas des héros pour un valet de chambre.”

Zo vertrouwd zijn wij geraakt met de betweters, die ons gewoontepatroon willen reguleren, dat wij ervan afzien de vermaningen nog au sérieux



te nemen en evenals de kamerdienaar het gezag van de meester ernstig wagen te betwijfelen. Niet alleen, omdat de vermanende heelmeeesters zich zo nu en dan zelf schuldig maken aan de euvelen, die zij als moderne ketterjagers wensen te bestrijden, maar het is ook de wetenschap zelf, die van haar heldendom lijkt te zijn beroofd, omdat zij de ene keer dit, de andere keer weer iets anders beweert.

Het is echter de vraag, of er geen diepere psychologische motieven zijn, om het gedragspatroon van een eenvoudige kamerdienaar over te nemen. De sociale psychologie heeft hiervoor het mooie woord dissonantiereductie uitgevonden; immers de gevaren zijn er werkelijk en de wetenschap heeft niet voor niets de noodklok geluid.

Tallose wetenschappelijke instituten, voorlichtingsdeskundigen, voedselexperts, agogen en anderen beijveren zich mensen ter wille van hun gezondheid ertoe te brengen het roken en drinken, het consumeren van verkeerd voedsel en andere schadelijke gewoonten te beëindigen en hen tot een gezondere leefwijze te bewegen.

Hiermee vraag ik – alle relativering verder terzijde schuivend – Uw aandacht voor een uiterst actuele aangelegenheid.

Op welke manier is het mogelijk mensen, die er schadelijke gewoonten op na houden tot een ander voor het eigen welzijn meer bevorderlijk gedragspatroon te bewegen?

Het is de verdienste van de sociaal-psycholoog Janis van de Universiteit van Yale hierover op indringende wijze te hebben nagedacht.<sup>47</sup>

Janis werd geïntrigeerd door een merkwaardige paradox, die hij telkenmale tegenkwam bij personen, die in zeer sterke mate aan gevaarlijke ge-

woonten waren overgeleverd. Aan de ene kant vertoonden zij een grote interesse voor boodschappen, die de schadelijkheid van hun gewoonten benadrukten, maar anderzijds demonstreerden zij juist een extra grote weerstand tegen verandering.

Degenen, die het meest profijt zouden hebben van het beëindigen van hun verslaving, waren ondanks het feit, dat zij wel kennis namen van de omstandig beschreven gevaren, het minst ertoe bereid hun levensgewoonten te wijzigen.

Naar aanleiding van deze bevindingen heeft Janis een decisie-model ontwikkeld, dat fasegewijs aangeeft, hoe het beslissingsproces moet verlopen, teneinde het opgeven van gevaarlijke gewoonten te doen slagen.

In de eerste fase van het sequentiële model gaat het om de vraag, of de bedreiging die van de waarschuwing uitgaat, groot genoeg is, om als een gevaar voor de eigen kwetsbaarheid te worden ervaren.

Is dit inderdaad het geval, dan treedt de tweede fase in werking: het aanbevolen gedrag om de risikante gewoonte te staken wordt geëvalueerd en indien dit acceptabel wordt bevonden, voltrekt zich in de derde fase een Selziaans aandoend probleemoplossend gedrag, waarin de persoon zich afvraagt of het nieuwe gedrag, dat van hem geëist wordt om de schadelijke gewoonte kwijt te raken, uit het arsenaal aan beschikbare alternatieven als het meest adequate moet worden beschouwd.

Is opnieuw het antwoord bevestigend, dan belandt de persoon in de vierde fase, die als commitment-fase kan worden gekarakteriseerd: de persoon legt zich dan ook tegenover anderen vast en verklaart openlijk in de toekomst zich te willen

houden aan het nieuwe gedragspatroon. Vindt deze openlijke belijdenis plaats, dan is de persoon gereed om de laatste fase van het decisie-proces in te gaan: d.w.z. de beslissing om ondanks pijnlijke ervaringen, die met het in toepassing brengen van het nieuwe gedrag gepaard gaan, blijvend de oude gewoonte los te laten.

Het zijn vooral de eerste en de vierde fase, die van groot belang moeten worden geacht, om een stagnatie en terugval te voorkomen.

De persoon dient zich er eerst bewust van te zijn, dat zijn aanvankelijk als niet gevaarlijk beschouwde gewoonte in emotionele zin als een aantasting van zijn welzijn wordt ervaren. Zolang de emotionele schrikreactie deze ego-referentie ontbeert, is de bereidheid veranderingen op gang te brengen minimaal en zal de persoon door het actualiseren van defentiemechanismen, zoals verdringing, dissonantiereductie, zich trachten te behoeden om de informatie op zijn eigen levenslot te betrekken.

Het ervaren van positieve stress is derhalve een voorwaarde om tot gedragsverandering te komen.

In de vierde fase blijkt het uiterst belangrijk te zijn, dat de persoon zijn beslissing om het aangeboden gedragsalternatief in toepassing te brengen, aan anderen mede deelt. Doordat hij betekenisvolle anderen er deelgenoot van maakt, loopt hij vooruit op de mogelijkheid van sociale afwijzing; hetgeen een ernstige aanslag van de eigen *zelfwaardering* zou betekenen, indien hij zou falen de eenmaal ingeslagen weg te vervolgen.

Het is in dit kader van belang erop te wijzen, dat ook volgens de theorie van Janis, – de in de waarschuwing vervatte aanslag op de eigen kwetsbaarheid, – een middenniveau van arousal moet opleveren, om in voldoende mate onthutsend te

werken en toch niet een machteloze onrust op te roepen.

Is de spanning te hoog, dan voorvoelt de persoon de bedreiging van een acute paniek en om te voorkomen hieraan te worden onderworpen zal men zich opnieuw afschermen.

Wanneer ik de hiervoor door mij behandelde persoonlijkheidskenmerken in verband breng met het model van Janis, dan kan in tweeërlei opzicht blijken, dat het zelfbeeld en dispositionele angst van invloed zijn op de strategie, die voor het bereiken van optimale veranderingen noodzakelijk is. Hoe hoger de dispositionele angst is, en eventueel een daarmee gepaard gaand laag zelfbeeld, des te eerder is, qua emotionele schokwerking het optimum bereikt. Of anders gezegd, bij het uitzenden van boodschappen, die erop gericht zijn de persoon te waarschuwen voor de gevaarlijkheid van de eigen leefwijze, zal men in het verlengstuk van de hiervoor door mij ontvouwde gedachtegang, rekening moeten houden met deze persoonlijkheidskenmerken.

Wil men met succes alternatieve gedragingen op gang brengen, dan hangt het bereiken van een optimale arousal af van de *dosis* bedreigende informatie, die is aangepast aan de tolerantiegraad van de betrokkenen.

Het arousalniveau, dat voor het op gang brengen van veranderingen essentieel is, zal derhalve bij de ene categorie reeds worden bereikt bij een betrekkelijk milde waarschuwing, terwijl bij anderen veel sterkere emotionele prikkels noodzakelijk zijn.

De theorie van Janis mondt dan ook uit in een drie-dimensionaal variantiemodel, waarbij een reeks opklimmende geïnverteerde U-curves steeds verschillende optimale arousalniveau's vertegen-

woordigen, die de acceptatie van de waarschuwing bevorderen.

De optimale arousalniveau's worden bepaald door de zwaarte van de van buitenaf gegeven waarschuwing, welke dient te zijn aangepast aan de hoogte van tijdens de socialisatie verworven angstdisposities.

Het voorgaande brengt mij tot de constatering, dat in de psychologie een groot aantal methoden om gedragsveranderingen tot stand te brengen werden ontwikkeld.

Ik doe een willekeurige greep: sociaal-psychologische methoden, zoals: overredende boodschappen, inoculatietechnieken, psycho-drama, dissonantie inductie; gedragstherapeutische methoden, zoals observationeel leren, token-economie, assertieve training, desensitisatie, bio-feedback en methoden voor gezinsbegeleiding en counseling.

Bemoedigend is, dat de psychologie, vooral in de laatste tien jaar ook over methoden beschikt, om het zelfbeeld in positieve zin te veranderen en angstdisposities verregaand op te heffen.

Voorzover het de verandering van verslavingsgewoonten betreft, lijkt echter voor een vruchtbare toepassing van dit soort methoden, een variant op een reeds door Freud uitgesproken wijsheid van gelding te zijn:

#### Zonder motivatie – geen verandering

Dat voor het op gang brengen van deze motivatie, de sociale wetenschapper er soms niet aan kan ontkomen eerst stress – zij het positieve – op te roepen, is een van de stressgevende facetten van zijn professie, waarmee hij zal moeten leren leven. Indien echter een humane medemenselijke

begeleiding met het inschakelen van de juiste methodieken gepaard gaat, zal het uiteindelijke veranderingsproces toch nog een mild karakter kunnen dragen.

### *Dames en Heren,*

Tot dusver heb ik geen gewag gemaakt van concrete practijksituaties. Juist in academia, moet men zich er echter voor hoeden, het betoog een al te zeer academisch karakter te geven.

Ik neem dan ook de gelegenheid te baat, Uw aandacht te vragen voor een recente gebeurtenis, die rechtstreeks de bemoeienissen van de Landbouwhogeschool regardeert. Ik zinspeel hier op de wel zeer onverwachte en langdurige ongunstige klimatologische omstandigheden, waar de Nederlandse agrariër mee te kampen heeft gehad. Er kan weinig twijfel over bestaan, dat dit voor velen een zeer belastende stress-ervaring is geweest.

Men kan zich de vraag stellen, of een sociaal-psychologische begeleiding bij dit soort ecologische rampen enig soulaas zou kunnen bieden.

Het zou hierbij moeten gaan om een begeleiding, die de weerbaarheid versterkt om de gevolgen onder ogen te zien.

Tendele aansluitend bij het voorgaande kan men hiervoor belangrijke aanknopingspunten vinden bij de reeds eerder door mij genoemde psycholoog Janis.<sup>48</sup>

Janis wijst op de grote betekenis van wat ik zou willen samenvatten in: begeleiding door gespecificeerde anticipatie van toekomstige moeilijkheden, gepaard gaand met geruststellende informatie. Waar het om gaat, is het volgende. Indien personen zich ervan bewust zijn, in de nabije toekomst een zeer ernstige ingreep, een naderend

verlies, of een plotselinge verandering in hun bestaan te moeten ondergaan, die hun existentiële zekerheid dreigt aan te tasten, zijn drieërlei reacties mogelijk: paniekreacties, afweer en ontkenning van de gevaren, of het op realistische wijze van te voren de belastende aspecten van de toekomstige situatie onder het oog zien en tegelijkertijd zich de "overlevingskansen" en mogelijkheden tot herstel te realiseren.

Ook bij *collectieve* beproevingen hangt de wijze waarop dit soort ontberingen wordt beleefd tevens samen met *sociale vergelijkingsprocessen*. In aansluiting op de reeds door mij genoemde billijkheidstheorieën (*equity*), betreft het o.a. de subjectieve waardering van de billijkheid van aangeboden voorzieningen, in vergelijking tot het lot van andere groepen in de samenleving. Het zal mede van de aard van de zojuist genoemde reactiewijzen afhangen, hoe de aangeboden voorzieningen ter leniging van de nood worden gewaardeerd.<sup>9</sup>

In feite zal een realiteitsconfrontatie, waarbij een zekere mate van spanning weliswaar zal optreden, doch tevens geruststellende en duidelijk gestructureerde informatie wordt aangeboden, stressverminderend werken en tot een evenwichtiger afweging van de eigen positie in vergelijking tot anderen, kunnen leiden.

Via de toepassing van dit soort principes is het derhalve mogelijk een herevaluatie van de toekomstige bedreiging te bewerkstelligen, die ertoe kan bijdragen in een critieke fase de weerbaarheid te vergroten.

Ik acht deze benadering bij wijze van preventieve stressbeheersing toepasbaar, indien onverhoopt opnieuw soortgelijke rampen zich zouden voordoen.

Het zou wellicht aan te bevelen zijn hiervoor nu reeds programma's te ontwikkelen, die via simulatietechnieken op hun adekwaatheid kunnen worden beproefd.

### *Dames en Heren,*

In het voorgaande heb ik getracht te schetsen, hoe socialisatie-invloeden via het micro- en meso-niveau, hun neerslag hebben op de verwerking van stress.

Het zal U wellicht opgevallen zijn, dat ik het macro-niveau, de maatschappij in zijn geheel, slechts zijdelings heb aangeroerd. Een dergelijke abstrahering kan men zich alleen veroorloven in een theoretische analyse; maatschappelijke factoren bepalen immers in belangrijke mate hoe socialisatie-processen verlopen.<sup>49</sup>

Dit onderwerp – waarbij ik overigens het gevaar loop mijn vakgebied te overschrijden – vergt een afzonderlijke behandeling. (Ik verwijs hiervoor naar een binnenkort te verschijnen publicatie van mijn hand, in samenwerking met H. Jaanus).<sup>50</sup>

Dit alibi verschaft mij echter geen vrijwaring, om ook het axiologisch moment in de sociale psychologie, zoals Hutte het noemt, buiten de discussie te houden.<sup>51</sup>

Het is mijn stellige overtuiging, dat men bij stress-onderzoek stuit op ethische vragen, die niet los staan van maatschappelijke doelstellingen. Vanuit deze verantwoordelijkheid zal de sociaal-psycholoog echter ook weleens moeten waarschuwen voor al te overhaaste veranderingen en het creëren van verwachtingen, die pas op zeer lange termijn een kans van realisatie bieden. De paradoxale situatie kan zich immers voordoen, dat, zoals Levi en Anderson melden, bij degenen, die de beste voorzieningen ontvangen, de meeste ontevredenheid wordt ervaren.<sup>52</sup>



Beschouw ik de bijdragen, die van de psychologie mogen worden verwacht, dan zie ik als een belangrijke taak: het inventariseren van *sociale- en omgevingsinvloeden*, die bevorderlijk zijn voor het doen ontstaan van angsten en een negatieve zelfbeoordeling.

Dit is geen geringe opgave, maar gelukkig kan veel worden ontleend aan reeds verrichte onderzoeken op de meest uiteenlopende gebieden.<sup>53</sup>

In Nederland werd belangrijk werk verricht door o.a. de Amsterdamse groep van Barendregt en het Nijmeegse team van Hermans. (Zie ook de studie van Van der Werff; Groningen).

Daarnaast acht ik het van groot belang door middel van epidemiologisch onderzoek de kwetsbaarheid van bedreigde groepen vast te stellen en daaraan preventieve gedragsmodificatieprogramma's te verbinden.

#### *Dames en Heren*

De eerste psycholoog in Nederland, de Groningse geleerde Heymans, achtte met benijdenswaardig optimisme de twintigste eeuw, – de eeuw van de psychologie.<sup>54</sup>

De woorden van Alvin Toffler, waarmee ik mijn rede begon, hadden betrekking op de laatste decennia van *dezelfde* eeuw.

Wanneer ik hedenmiddag een bijdrage heb geleverd, om U ervan te overtuigen, dat het optimisme van Heymans, in het licht van de uitdagingen, die onze tijd kenmerken, niet geheel ongegrond is geweest, ben ik dankbaar gestemd voor de door U betoonde aandacht.

#### *Zeer gewaardeerde toehoorders,*

Aan het einde gekomen van mijn rede betuig ik mijn erkentelijkheid jegens de Kroon voor mijn benoeming tot hoogleraar aan deze Hogeschool.

*Mijne Heren leden van het College van Bestuur,*  
Gaarne zeg ik U dank voor het in mij gestelde vertrouwen. U kunt ervan verzekerd zijn, dat ik zal trachten de mij opgedragen taak naar mijn beste vermogens te vervullen.

*Waarde Hofstee,*

Uw voorkeur voor understatementen kennende, verzoek ik U mij toch te willen toestaan mijn grote bewondering uit te spreken voor de wijze, waarop – dankzij Uw visie – de sociale wetenschappen in Wageningen werden uitgebouwd. Binnen het brede palet van mogelijkheden, de bijdrage van de psychologie te vertegenwoordigen, ervaar ik als een eer.

*Waarde Prins,*

In één van Uw oraties, hebt U met de U kenmerkende zin voor relativering, het bedrijven van wetenschap gekarakteriseerd als het ervaren van gevoelens van behaaglijke onbegrijpelijkheden.

Hoewel deze uitspraak van een erudiet man, op zich opmerkelijk kan worden genoemd, acht ik – voorzover het U zelf betreft – alleen het eerste deel van de uitspraak juist.

Ik kan U verzekeren, dat ik het vertoeven in Uw gezelschap, als zeer behaaglijk heb ervaren. Voor de van U ervaren steun, zeg ik U van harte dank.

*Waarde Van den Ban,*

Tijdens de hartelijke verwelcoming bij ons eerste contact, gaf U reeds uiting aan de wens tot een regelmatige uitwisseling van inzichten te komen. Het is ook mijn stellige overtuiging, dat onze vakgebieden van elkaar kunnen profiteren. Voor-

lopige contacten zijn reeds gelegd en van een toekomstige samenwerking stel ik mij veel voor.

*Waarde Kooij,*

Het is voor mij een bijzonder genoeg het contact met U te mogen hernieuwen. De raakvlakken met Uw vakgebied zijn een waarborg om het onderhouden van een regelmatig contact tot een goede gewoonte te maken. Dat het speelse element daarbij niet geheel zal ontbreken, is één van de plezierige bijkomstigheden, die het mij makkelijk zal maken de weg naar U te vinden.

*Waarde Vroom,*

Van een samenwerking op het gebied van de omgevingspsychologie, stel ik mij veel voor. Dat hiertoe – mede door de inbreng van één van mijn medewerkers – reeds een aantal aanzetten konden worden gegeven, stemt tot voldoening.

*Waarde Van Lier,*

De schaarse contacten, die ik met U mocht hebben, wettigen de hoop, U in de toekomst vaker te ontmoeten.

Deze ongewisse tijden geven alle aanleiding om over menig aspect van het wetenschapsbedrijf, waarmee U een zo rijke ervaring hebt, van gedachten te wisselen.

*Dames en Heren Studenten,*

Wij kennen elkaar nog slechts kort. Ik verheug mij erop in de toekomst steeds intensiever in de gelegenheid te zijn, aandacht te schenken aan Uw opleiding. Het is mij bekend, dat velen van U voorstander zijn van een breed opgezette studie. Ik kan U de verzekering geven, dat ik ervoor zal

hoeden aan de opleiding een eenzijdig accent te verlenen.

Gelukkig biedt de psychologie daartoe volop de gelegenheid.

Ik heb gezegd.<sup>1</sup>

1 Tijdens mijn rede, was ik niet in de gelegenheid mijn voorganger Dr. J. A. A. van Leent toe te spreken. Ik hecht eraan langs deze weg uiting te geven aan mijn grote waardering voor de breedheid van zijn wetenschappelijke visie. Op menig gebied werken zijn ideeën ook bevruchtend op de vakontwikkeling binnen de vakgroep sociale psychologie te Wageningen.

## AANTEKENINGEN

- 1 Toffler, A., Toekomstschok. Vertaling. Bussum, 1971.
- 2 Coelho, G. V., Hamburg, D. A. en Adams, J. E., Ed., New York, 1974. *Coping and Adaptation*. New York, 1974.
- 3 In dit kader is het door Hofstee gemaakte onderscheid tussen een traditionalistisch versus modern-dynamisch cultuurpatroon relevant. De daling van de geboortecijfers staat volgens Hofstee in verband met de in Nederland naar verhouding vroeg ingetreden aanvaarding van het modern-dynamische cultuurpatroon. Volgens Van den Ban is dit bevorderlijk voor een acceptatie van nieuwe organisatie- en landbouw methoden. Hofstee, E. W., De groei van de Nederlandse bevolking. In: *Drift en Koers. Gedenkboek van de Nederlandse Sociologische Vereniging*. Assen, 1962; Van den Ban, A. W., *Boer en Landbouwvoorlichting*. Wageningen, 1963; Elders is in de landbouw het traditionalisme dan ook veel sterker geweest. Vgl. ook: Kooy, G. A. in: *Marriage, Family and Kinship in the Dutch Countryside in sociological perspective*. Zagreb, 1973.  
Sprekend over de overgang van Situations Ehe naar Neigungs Ehe merkt Kooy op: "Compared with several other Western Countries, the rural Netherlands doubtlessly is far advanced in this respect."
- 4 Vgl. Duyker, H. C. J., De plaats van de gedragsleer in de systematiek der psychologie. *Ned. Tijdschrift v.d. Psych.*, 1962, 17.
- 5 Selye, H., *The stress of life*. New York, 1956.
- 6 Cannon, W. B., *The wisdom of the body*. New York, 1932.
- 7 Mechanic, D., In: *Psychological Stress. Symposium*, York University, 1967.
- 8 Groen, J. en Bastiaans, J., Psychosocial stress, inter-human communication and psychosomatic disease. In: *Stress*. Sarason, I. G. en Spielberger, C. D., *Stress*. New York, 1973.
- 9 Zie o.a. Jones, E. E. en Gerard, H. B., *Social Psychology*, New York, 1967; In: Berkowitz, L. en Walster, E., Ed. *Advances in Experimental Social*

Psychology: Equite Theory: Toward a General Theory of Social Interaction. New York, 1976.

- 10 Psycho-sociaal verwijst hier naar de *stressoren*, die van (intra) psychische- of sociale aard zijn. Physieke stress is van andere orde, omdat bij voorbaat van (tijdelijke) weefselaantasting sprake is.
- 11 Woodworth, R. S. en Schlosberg, H., *Experimental Psychology*. New York, 1954.
- 12 Het begrip excitation wordt in het engels meestal gehanteerd;  
Dit is vrij te vertalen als "geprikkelend worden". In de aanduiding "dynamische prikkelingstoestand" is impliciet een verwijzing naar de input van energie, die tot excitatie leidt verondersteld. Zie ook hierna Epstein.
- 13 Epstein, S., in: *Anxiety*, Spielberger, C. D., Ed.: *The Nature of Anxiety*. New York, 1972. M.b.t. de psychofysiologische indices voor arousal hebben o.a. Lacey en Oken gewezen op het individueel specifieke karakter van de systemen, die hierbij in het geding zijn: Lacey, J. J., et al., *Autonomic response specificity: An experimental study*. *Psychosom. Med.* 15, 1952.  
Oken, D., et al., *Relation of physiological response to affect expression*. *ANA Arch., gen. Psychiatr.* 6, 1962.
- 14 De door Selye gebezigde term *Eu-stress*, verwijst naar het griekse voorvoegsel *Eu*, dat goed of wel betekent. Het is impliciet een verwijzing naar welzijn. Het gaat dus hierbij om positieve *effekten* van stress. Ik geef de voorkeur aan de term positieve stress, omdat hiermee de polaire tegenstelling t.o.v. negatieve stress duidelijker naar voren komt. Vgl. ook de begrippen negatieve- en positieve faalangst (Hermans).
- 15 Of een bepaalde stress-ervaring bevorderlijk zal zijn voor iemands welzijn, valt vooraf hoogstens op grond van inzichten of informatie met soortgelijke gevallen te voorspellen; of het ook *werkelijk* het geval is geweest, kan pas achteraf worden vastgesteld.
- 16 Zie voor een overzicht van verschillende betekenissen van adaptatie: Lazarus, R. S., *Emotion and adaptation*. In: W. J. Arnold, Ed., *Nebraska symposium on motivation*. Nebraska, 1968.
- 17 Yerkes, R. M. en Dodson, J. D., *The relation of strength of stimulus to rapidity of habit formation*.

*J. Comp. neur. Psychol.* 18, 1908. Hebb, D. O., *Drives and C.N.S. Psychol. Rev.* 62, 1955.

Dunn, R. F., *Anxiety and verbal concept learning. J. exp. Psychol.*, 76, 1968.

- 18 In feite spelen een groot aantal voorwaarden een rol, teneinde een optimaal observationeel-leerproces op gang te brengen. Het arousal niveau is echter eveneens van grote betekenis. Vgl. Bandura, A., *Social-learning theory*. In: Goslin, D. A., Ed. *Handbook of Socialization*. Chicago, 1969. En verder: Bandura, A. en Walters, R. H., *Social-learning and personality development*. New York, 1963.
- 19 Denenberg, V. H., *Stimulation in infancy, emotional reactivity, and exploratory behavior*. In: Glass, D. C., *Biology and behavior*. New York, 1966.
- 20 Freud, S., *The problem of anxiety*. New York, 1936.
- 21 Doordat de mens daarnaast is toegerust met intelligentie en over taalsymbolen beschikt, is ook de hoogte van het I.Q. en het vermogen om op genuanceerde wijze met de taal om te gaan (vgl. de tegenstelling tussen *elaborated-* en *restricted code*) mede bepalend hoe de weerbaarheidstraining zal verlopen. In het verlengstuk van het betoog, is het echter niet zonder belang op te merken, dat een hoog activeringsniveau op "critische" momenten, kan leiden tot z.g. cognitieve uitvalverschijnselen, waardoor het vermogen om na te denken en te relativeren toch wordt aangetast, tijdens stress-gevende gebeurtenissen. Vgl. ook de invloed van angstdisposities (blz. 18 e.v.).
- 22 Vgl. o.a. Thibaut, J. W. en Faucheux, C., *The development of contractual norms in a bargaining situation under two types of stress. J. Exp. Soc. Psychol.* 1, 1965.
- Stamps, L. en Teevan, R. C., *Fears of failure and conformity in Asch and Crutchfield situations*. In: Teevan, C. H., et al. Ed. *Fears of Failure*. New York, 1968.
- Zie ook: Hermans, H. J. M., *Prestatiemotief en faalangst in Gezin en Onderwijs*. Amsterdam, 1971.
- 23 Adorno, T. W. et al., *The authoritarian personality*. Hoewel enige kritiek op de methodologische aanpak van Adorno gerechtvaardigd is, is m.i. dit aspect onloochenbaar van gelding.
- 24 Vgl. o.a. Sherif, M. en Sherif, C. W., *Social Psy-*

- chology, New York, 1969 en Yates, A. J., *Frustration and Conflict*. Princeton, 1965.
- 25 Darwin, C. R., *On the origin of species*, London, 1859.
  - 26 Lazarus, R. S. et al., *The psychology of coping: Issues of research and assessment*. In: Coelho, G. V., et al., *Coping and Adaptation*. New York, 1974.
  - 27 Goldschmidt, W., *Ethology, Ecology and Ethnological realities*. In: *Coping and Behavior*. New York, 1974
  - 28 Coelho, G. V., et al., Ed. *Coping and Adaptation*. New York, 1974.
  - 29 Plessner, H., *Die Stufen des Organischen und der Mensch*. Berlin, 1928.  
Mead, G. H., *Mind, Self and Society*. Chicago, 1934.
  - 30 Zie o.a.: Douglas, J. D., *Understanding everyday life*. Chicago, 1970.  
Voor een sociaalpsychologische benadering: van het symbolisch interactionisme: Hewitt, J. P., *Self and Society*, Boston, 1976.
  - 31 De sensorisch-motorische fase geeft de aanzet tot het zich afzetten ten opzichte van het Niet-Ik; In de Ikonische fase (Bruner) wordt de grondslag gevormd om op concreet niveau via symbolen (de taal) betrekkingen te leggen tussen personen en dingen. Dat het kind in deze fase er aan toe is tot zelfreflectie te komen, wordt ook gedemonstreerd door de tweede crisis, die door Erikson wordt beschreven: Shame and doubt versus autonomy; Schaamte houdt immers het vermogen tot zelfreflectie in.
  - 32 Rosenberg, M., *Society and the Adolescent Self-Image*. Princeton, 1965.
  - 33 Allport, G. W., *Pattern and growth of personality*. New York, 1961.
  - 34 Murphy, G., *Personality*. New York, 1947.
  - 35 Pepitone, A., *Self, social environment and stress*. In: *Psychological Stress*. Appley, M. H. en Trumbull, R., New York, 1967.
  - 36 Zie ook: Naast het bekende werk van Schachter; Miller, N. en Zimbardo, P. G., *Motives for fear induced affiliation*, *Journal of Pers.* 34, 1966.
  - 37 Sarason, J. G., *Experimental approaches to test anxiety: attention and the uses of information*. In: *Anxiety*. Spielberger, C. D., Ed. New York, 1972.  
Vgl. Ook het begrip Negatieve faalangst (Hermans, zie bij 22).



- 38 Volgens Rosenberg zijn er een aantal condities, die het ervaren van angst voortdurend in stand houden. Eén van de belangrijkste is het moeten ophouden van een facade.
- 39 Harlow, et al., *The maternal affectional system of Rhesus monkeys*. In: Rheingold, H. L., Ed. *Maternal behavior in mammals*. New York, 1963.
- Hutt, C., en Hutt, S. J., *Direct observation and measurement of behavior*. Springfield, 1970.
- De term emotionele geborgenheid is moeilijk in enkele woorden nader te omschrijven. In de literatuur worden termen gebruikt als: emotionele warmte, liefdevolle acceptatie, e.d. In *humaan-ethologische studies* wordt het ermee gepaard gaande toenaderingsgedrag beschreven.
- 40 Cole, M. en Maltman, J., *A Handbook of Contemporary Soviet Psychology*. New York, 1969.
- Crowel, et al., *Studies in early infant learning: classical conditioning of the neonatal Heart rate*. *Developmental Psychology Monograph*, 12, 1976.
- 41 Révész, G., *Die Formenwelt des Tastsinnes*. Den Haag, 1938.
- Piaget, J., *La construction du réel chez l'enfant*. Genève, 1937.
- 42 Vgl. de trust – mistrustfase van Erikson.
- 43 Deze reflexen hebben op grond van recente inzichten vooral ook betrekking op het ademhalingsapparaat. De toenemende belangstelling voor hyperventilatieverschijnselen in de psychologie is in dit kader een interessante ontwikkeling.
- 44 Lazarus, R. S., *Psychological Stress*. New York, 1966.
- 45 Ginsburg, B. E., *Genetics and Personality*. In: Wepman, J. M. en Heine, R. W., Ed. *Concepts of Personality*. London, 1964.
- 46 Spielberger, C. D., *Trends in Theory and Research in Anxiety*. Zie ook bij 33.
- 47 Janis, J. L., *Stages in the decisionmaking process*. In: Abelson, P., et al., Ed. *Theories of Cognitive Consistency*. Chicago, 1968. Zie ook in 28.
- Janis, J. L., *Effects of fear arousal on attitude change*. In: Berkowitz, L., Ed. *Advances in Experimental Social Psychology*, New York, 1967.
- 48 Janis, J. L. *Stress and frustration*. New York, 1971.
- 49 Vgl. de controverse tussen Parsons en Goffman, m.b.t. de betekenis van socialisatie.

- 50 Defares, P. B. en Jaanus, H., Psychologische bijdragen aan de andragologie, ter perse: In: Andragologie van Gent, B. en Ten Have, T. T., Meppel, 1977.
- 51 Hutte, H. A., Wat is er sociaal aan de werkelijkheid. Groningen, 1976.
- 52 Levi, L. en Andersson, L., Psychological Stress. New York, 1975.
- 53 De literatuur hierover is zeer uitgebreid en omvat sociale "stressoren" van uiteenlopende aard. Een belangrijk aspect werd door de omgevingspsychologie aan de orde gesteld. Vgl. Boerwinkel, H. W. J., Omgevingspsychologie. Deel I. Interne publicatie Landbouw Hogeschool Wageningen.
- 54 Heymans, G., De toekomstige eeuw van de psychologie. Rectorale rede. Groningen, 1909.