

Context, Coping en Zingeving.

R.Ruard Ganzevoort

Published in: In: T.G.I.M. Andree & P.D.D. Steegman & H.J. Tieleman & J. Visser (red.) *Levensvragen in sociaal-wetenschappelijk perspectief*. Utrecht, U.U., 1991, 27-34.

Bij het thema levensvragen in het kader van de verhouding tussen context en zingeving ligt het bijzonder voor de hand aandacht te besteden aan Coping en crisissituaties. Wanneer iemand een bedreigende situatie meemaakt moet hij of zij daar op zo'n manier op reageren dat de bedreiging wordt afgewend. Dat ieder mens daar op een volstrekt eigen manier mee omgaat is duidelijk. Twee verschillende mensen kunnen dezelfde situatie doormaken en toch heel verschillend reageren. Het kan gebeuren dat iemand een gebeurtenis meemaakt die meestal tot een crisis leidt, en toch zelf niet in een crisis terecht komt¹. Toch zijn er ook bepaalde overeenkomsten. Het blijkt dat in het antwoord van een specifiek mens op een specifieke situatie bepaalde persoonlijke en omgevingsfactoren van belang zijn. In dit artikel geven we een beknopt overzicht van onderzoek naar deze factoren.

COPING, EEN DEFINITIE

Coping (van 'to cope with', het hoofd bieden aan) hangt samen met de relatie tussen de persoon en zijn omgeving, en niet alleen met onafhankelijke persoons- of omgevingsfactoren². Deze relatie met de omgeving werkt twee kanten op. De omgeving is geen vast onveranderlijk geheel, maar een totaal van factoren waarin ook beweging en verandering zit. Evenmin is de persoon zelf onveranderlijk. Beide kanten van de relatie werken op elkaar in.

Binnen het onderzoeksveld naar Life Events is het begrip Coping een terminus technicus geworden voor de reactie van personen op bedreigende situaties. Door dit algemene gebruik is echter de vaagheid bijna onvermijdelijk geworden. In navolging van velen kiezen we voor de definitie van Lazarus e.a.: "Constantly changing cognitive and behavioral efforts to manage specific external and/or internal demands that are appraised as taxing or exceeding the resources of the person"³. Het gaat om een totaal van gedragingen die de bedoeling hebben de druk te

-
1. Ganzevoort, R.R. (1989) *Levensverhalen*, Kampen
 2. Folkman, S. & Lazarus, R.S. (1980) An Analysis of Coping in a Middle-Aged Community Sample, *Journal of Health and Social Behavior* 21(sep) 839-852
 3. Lazarus, R.S. & Folkman, S.F. (1984) *Stress, Appraisal and Coping*, New York

R.Ruard Ganzevoort, Context, coping en zingeving.
In: T.G.I.M. Andree & P.D.D. Steegman & H.J. Tieleman & J. Visser (red.) *Levensvragen in sociaal-wetenschappelijk perspectief*. Utrecht 1991, 27-34.
© R.Ruard Ganzevoort

verminderen. Of een bepaalde handeling efficiënt is doet daarbij niet terzake; het gaat niet om het effect, maar om de bedoeling van de handelingen.

Coping is als begrip een bruikbare categorie; ze maakt duidelijk dat er tussen een bepaalde gebeurtenis en het al dan niet optreden van een crisis nog een tussenliggende vraag zit: welke factoren beïnvloeden het geheel? Wanneer we beter zicht krijgen op de structuur van coping zullen we ook beter in staat zijn te begrijpen waarom soms wel en soms niet een crisis optreedt. De verhouding tussen context en zingeving wordt daarmee verduidelijkt.

In het Coping-onderzoek heeft men in eerste instantie gewerkt met modellen die uitgingen van adaptatie, persoonlijkheidskenmerken en stress. Bij de laatste kwam men tot het onderzoek naar Life Events en de verhouding van ingrijpende gebeurtenissen en menselijk reageren ⁴. De laatste jaren is er echter een groeiende consensus als het gaat om een procesmatig model waarin de interpretatie ('appraisal') van gebeurtenissen en hulpbronnen centraal staat. Grondlegger is Richard S. Lazarus. In zijn visie moet coping niet worden onderzocht met behulp van algemene vragen als hoe iemand gewoonlijk omgaat met een bedreigende situatie (persoonlijkheidskenmerken), maar veel concreter hoe iemand in een bepaalde crisissituatie reageert. Alleen in een concrete situatie is het proces van coping goed te onderscheiden.

Lazarus onderscheidt tussen primary en secondary appraisal: de eerste is de taxering van de situatie als schadelijk, bedreigend, uitdagend of weldadig ⁵; de tweede is de taxering van de mogelijke hulpbronnen. Afhankelijk van deze taxering van zowel dreiging als hulp treedt er al dan niet een crisis op. Stone ⁶ ziet vier stappen in de crisisonwikkeling: Crisisbevorderende gebeurtenis - taxering - hulpbronnen en verwerkingsmethoden - crisis.

COPING EN INTERPRETATIE

Veel nadruk ligt bij Lazarus op de cognitieve aspecten: psychologische processen zijn volgens hem cognitief in de zin dat "beliefs, expectations, perceptions and evaluations as well as learning and memory underlie the reaction to a threat stimulus. But appraisal does not imply awareness, good reality testing, or good adaptation. It implies only that thought processes are involved, not the kind of thought" ⁷.

Om het geheel in kaart te brengen zijn allerlei onderscheidingen aangebracht. Zo is er veel aandacht gegeven aan de "Locus of Control". Daarmee wordt onderscheiden

-
4. Dohrenwend, B.S. & Dohrenwend, B.P. (1974) *Stressful Life Events*, New York; Falger, P.R.J. (1989) *Life-Span Development and Myo-Cardinal Infarction*, Maastricht (dissertatie); Moos, R.H. (1986) *Coping with Life Crises*, New York
 5. Monat, A. & Lazarus, R.S. (1977) *Stress and Coping*, New York
 6. Stone, H.W. (1977) *Crisiscounseling*, Haarlem
 7. Lazarus, R.S. (1966) *Psychological Stress and the Coping Process*, New York

R.Ruard Ganzevoort, Context, coping en zingeving.

In: T.G.I.M. Andree & P.D.D. Steegman & H.J. Tieleman & J. Visser (red.) *Levensvragen in sociaal-wetenschappelijk perspectief*. Utrecht 1991, 27-34.

© R.Ruard Ganzevoort

tussen mensen die geneigd zijn situaties in te schatten als buiten hun beheersing ('external locus of control') en mensen die geneigd zijn situaties in te schatten als binnen hun beheersing ('internal locus of control')⁸. Het blijkt dat 'externals' anders op een bedreigende situatie reageren dan 'internals'. In duidelijk onbeheersbare situaties is de inschatting wel ongeveer gelijk, maar in ambigue situaties schatten internals de zaak in als beheersbaar en externals als onbeheersbaar⁹.

De Locus of Control is dus een belangrijk aspect van de primary appraisal. Je zou ook kunnen zeggen dat ieder mens geneigd is op een bepaalde wijze te reageren. Zo kunnen de persoonlijkheidskenmerken ook in het model worden verwerkt¹⁰. De relevante persoonsfactoren zijn het gewicht van de situatie of gebeurtenis voor die persoon, het interpretatiekader en de hulpbronnen¹¹. De persoonlijke reactiehouding heeft dan te maken met de Locus of Control en andere interpretatievragen. We kunnen er zelfs vanuit gaan dat ieder mens een eigen interpretatiekader heeft van waaruit de gebeurtenissen in het leven getaxeerd worden¹².

Met het begrip appraisal heeft de notie van interpretatie een belangrijke plaats. De taxering van een situatie als bedreigend, positief of uitdagend is immers een interpretatie van die situatie, en hetzelfde geldt voor de taxering van de aanwezige hulpbronnen. Het lijkt een bijzonder vruchtbare zaak om de interpretatie als een centraal gegeven in de crisistheorie te handhaven. We komen daarmee in de richting van de hermeneutische crisistheorie van Gerkin¹³, en dus ook in een theologische sfeer. Waar het in een hermeneutische crisistheorie om gaat is het besef dat het menselijk leven bestaat uit een voortdurend interpreteren van de gegevens van het leven¹⁴. Dit begint al bij de vroegste jeugd. Elke interpretatie wordt in een kritische situatie op de proef gesteld. Wordt zij verworpen, dan ontstaat er een nieuw evenwicht, een interpretatiekader waarmee al het volgende van een betekenis wordt voorzien. Voor dit interpretatiekader worden diverse namen gebruikt: Biografie¹⁵, Assumptive World, Structure of Meaning, World Model¹⁶, Levensverhaal¹⁷. We verstaan onder een levensverhaal een patroon van interpretaties waardoor iemand zin, betekenis en waarde probeert te ontdekken in zijn leven en de gebeurtenissen die zich daarin voordoen. Het interpretatiekader is dus een wezenlijke schakel in de verbinding van gebeurtenissen (context) en zingeving.

-
8. Parkes, K.R. (1984) Locus of Control, Cognitive Appraisal and Coping in Stressful Episodes, *Journal of Personality and Social Psychology* 46(3) p. 655-668
 9. Folkman, S.F. (1984)
 10. Krohne, H.W. (1988) Coping Research, Current Theoretical and Methodological Developments, *German Journal of Psychology* 12(1) p. 1-30
 11. Lazarus, R.S. (1966)
 12. Ganzevoort, R.R. (1989)
 13. Gerkin, C.V. (1979) *Crisis Experience in Modern Life*, Nashville
 14. Ganzevoort, R.R. (1989)
 15. Bons-Storm, R. (1989) *Hoe gaat het met jou?* Kampen
 16. Janoff-Bulman, R. & Timko, C. (1987) Coping with Traumatic Life Events, in: Snyder, C.R. & Ford, C.E., *Coping with Negative Life Events*, New York
 17. Ganzevoort, R.R. (1989)

R.Ruard Ganzevoort, Context, coping en zingeving.

In: T.G.I.M. Andree & P.D.D. Steegman & H.J. Tieleman & J. Visser (red.) *Levensvragen in sociaal-wetenschappelijk perspectief*. Utrecht 1991, 27-34.

© R.Ruard Ganzevoort

Zo zijn er in een mensenleven voortdurend kritische momenten: situaties, gebeurtenissen en ontdekkingen binnen en buiten de eigen persoon die om interpretatie vragen. De centrale hermeneutische vraag is steeds wat een nieuw gegeven betekent¹⁸. In eerste instantie wordt dit nieuwe gegeven van een betekenis voorzien in de lijn van gangbare interpretaties. Wie altijd vertrouwt zal in eerste instantie blijven vertrouwen. Dat is de geneigdheid om een bepaalde appraisal toe te kennen aan een situatie. Wanneer echter aan dit nieuwe gegeven geen zinvolle betekenis te geven is in het gebruikte interpretatiekader zal of de nieuwe situatie moeten worden ontkend, of het interpretatiekader moet worden bijgesteld¹⁹. Dát is te zien als het wezen van een crisis! Niet een combinatie van psychische kentekenen maar een hermeneutische vraag is de kern van een crisis. Het gaat ten diepste om de appraisal van de situatie. Daarom is ook de verwerking van een crisis niet het hervinden van een evenwicht maar het herschrijven van een levensverhaal. Wanneer het (herschreven) levensverhaal de gebeurtenissen wel van een betekenis kan voorzien en daar zin aan kan toekennen is de crisis verwerkt.

RELEVANTE FACTOREN

Deze factoren die van belang zijn in de coping zijn te onderscheiden naar persoonsgebonden factoren, situatiegebonden factoren en omgevingsfactoren²⁰. Onder persoonsgebonden factoren vallen het eigen interpretatiekader, de nabijheid van datgene wat bedreigd wordt (hoe belangrijk is het betrokken punt voor de persoon in kwestie), enzovoorts. Ook de inwendige hulpbronnen spelen hier mee (opleiding, vermogen om zaken te relativiseren, opgeruimd karakter, en dergelijke), terwijl verder factoren als leeftijd, geslacht en andere ook een rol spelen. Onduidelijk is nog welke factoren welke invloed hebben.

Onder de situatiegebonden factoren vallen categorieën als de beheersbaarheid van een situatie en de intensiteit. Zo blijkt dat in situaties die worden ingeschat als beheersbaar (locus of control) meer strategieën worden gehanteerd die gericht zijn op het hanteren of veranderen van de situatie, terwijl in als onbeheersbaar ingeschatte situaties meer strategieën worden toegepast die gericht zijn op het hanteren van de emoties. Dit ligt natuurlijk ook wel voor de hand: wanneer er nog iets aan te doen is is het logisch om dat te proberen, terwijl situaties die volledig buiten de eigen beheersing liggen niet zo gauw tot probleem-gerichte actie zullen leiden. Overigens geven volwassenen altijd meer de voorkeur aan problem-focused methoden en adolescenten aan emotion-focused methoden²¹.

Wat betreft de intensiteit van de situatie is het natuurlijk duidelijk dat een langdurige ernstige ziekte een zwaardere aanslag is dan een kortstondige griep. Op grond van

18. Gerkin, C.V. (1984) *The Living Human Document*, Nashville

19. Haan, N. (1977) *Coping and Defending*, New York; Janoff-Bulman, R. & Timko, C. (1987)

20. Moos, R.H. (1986)

21. Blanchard-Fields, F. & Coleman-Irion, J. (1988) Coping Strategies from the Perspective of Two Developmental Markers: Age and Social Reasoning, *Journal of Genetic Psychology* nr. 149, p. 141-151

deze factoren zijn crisisgebeurtenissen te classificeren ²². Intense onbeheersbare gebeurtenissen zullen waarschijnlijk de grootste kans hebben tot een crisis te leiden.

De derde categorie factoren zijn de omgevingsfactoren. Hieronder vallen factoren als de leefsituatie en eventuele bijkomende complicaties, maar ook positieve factoren als de sociale hulpbronnen. Met name dit laatste punt is onderwerp geworden van een verwante stroom onderzoek dat bekend staat onder de naam 'Social Support'. Oorspronkelijk ontwikkelde dit zich als een apart onderzoeksveld, maar in de laatste decennia zijn Coping en Social Support nauw verbonden geraakt.

SOCIAL SUPPORT

Bij social support geldt evenzeer als bij Coping dat de definitie-vraag nog niet eenstemmig beantwoord wordt. Veel definities van social support zijn cyclisch, grofweg in de volgende zin: social support = support that is social. Om daaraan te ontkomen moet zowel de support-component als de social-component aparte aandacht krijgen. Support wordt daarom wel onderscheiden in instrumentele en emotionele voorzieningen, en het sociale aspect wordt onderverdeeld in de gemeenschap, het sociale netwerk en vertrouwenspersonen. Zo komt men tot de omschrijving van social support als de 'perceived or actual instrumental and/or expressive provisions supplied by the community, social networks and confiding partners' ²³.

Opgenomen in de Social Support-theorieën is het begrip 'netwerk'. Hieronder wordt verstaan een samenstelsel van knooppunten die verbonden zijn door een of meer types van relaties tussen de knooppunten. De bindingen worden gedefinieerd als de stroom van hulp van het ene punt naar het andere, waarbij de hulp van geval tot geval kan verschillen in kwaliteit, kwantiteit, symmetrie, enzovoorts ²⁴.

Onder de diverse modellen die ontwikkeld zijn in de Social Support-theorie is het netwerk-model het meest gebruikte. Het waardevolle van dit model is dat er niet alleen wordt gekeken naar die relaties die direct hulpbiedend zijn, maar dat ook de andere relaties in het beeld worden betrokken ²⁵. Vanuit het algemene netwerk krijgen de bijzondere hulprelaties hun inhoud ²⁶. Daarbij is het convoy-model een waardevolle aanvulling op het netwerk-model. Het convoy-model is dynamischer van opzet, en laat makkelijker toe dat het netwerk van belangrijke sociale relaties

22. Berren, M.R. & Beigel, A. & Ghertner, S. A Typology for the Classification of Disasters, in Moos, R.H. (1986)

23. Lin, N. (1986) Conceptualizing Social Support, in: Lin, N. & Dean, A. & Ensel, W.M., *Social Support, Life Events and Depression*, Orlando

24. Hall, A. & Wellman, B. (1985) Social Networks and Social Support, in: Cohen, S. & Syme, S.L., *Social Support and Health*, London

25. Wellman, B. (1985) From Social Support to Social Network, in: Sarason, I.G. & Sarason, B.R., *Social Support, Theory, Research and Applications*, Dordrecht

26. Lin, N. (1986) Epilogue, in Retrospect and Prospect, in: Lin, Dean & Ensel

verschuift en verandert. De ene relatie kan aan nabijheid winnen, terwijl de andere afstand neemt ²⁷.

Over de vraag waarom social support een belangrijke positieve factor is in de coping verschillen de theorieën. In feite zijn twee verklaringen te onderscheiden: de buffer-verklaring en de direct-effect-verklaring. Bij de buffer verklaring wordt de social support gezien als een factor die de weerstand versterkt en daardoor bijdraagt aan de coping. De direct-effect-verklaring zoekt het erin dat social support een directe bijdrage levert aan het positief welbevinden en aan de gezondheid. Voor beide verklaringen zijn gegevens te vinden ²⁸. In onderzoek naar social support bij kankerpatiënten komt Ros tot een onderscheiding langs twee dimensies: informatieve versus emotionele steun en partner, familie en vrienden versus hulpverleners ²⁹.

Tenslotte is het ook nog goed op te merken dat er ook social support is die - onbedoeld- niet supportieve is. Hieronder valt gedrag als het ontmoedigen van de expressie van negatieve gevoelens, het aanmoedigen om vooral door te leven in een nieuwe situatie en het terugvallen op standaard-verklaringen en -adviezen. Deze gedragstypen zijn juist niet ondersteunend omdat ze het slachtoffer van een levensgebeurtenis isoleren en zijn/haar gevoelens afwijzen ³⁰.

Dit complexe geheel beïnvloedt de verhouding tussen de crisisbevorderende gebeurtenis en de actuele crisis. Het aantal factoren is in bijna alle richtingen onmetelijk uit te breiden, terwijl op de velden die al grondig onderzocht zijn een haast onafzienbare hoeveelheid materiaal te vinden is. Dat maakt dat er wel veel informatie voorhanden is, terwijl er toch nog geen duidelijkheid is over hoe een en ander precies werkt. Dit multi-dimensionale proces dat we Coping noemen is fundamenteel om te begrijpen waarom zich soms wel en soms niet een crisis voordoet.

CONTEXT EN ZINGEVING

Wanneer het gaat om de verhouding van context en zingeving in crisissituaties kunnen op grond van het voorafgaande een aantal opmerkingen worden gemaakt. Inhoudelijk valt te denken aan de interpretatievraag, waarin de context een tweeledige rol speelt. In de eerste plaats bestaat de context uit gebeurtenissen, structuren en personen en vraagt ze als zodanig om zingeving en betekenis. In de tweede plaats is de context ook een bron van mogelijke zingevingen. Die

27. Antonucci, T.C. (1985) Social Support: Theoretical Advances, Recent Findings and Pressing Issues, in: Sarason & Sarason

28. Cohen, S. & Syme, S.L. (1985) Issues in the Study and Application of Social Support, in: Cohen & Syme; Sanderman, R. (1989) *Life Events, mediating variables and psychological distress*, Groningen, dissertatie

29. Ros, W.J.G. (1990) *Sociale steun bij kankerpatiënten*, Utrecht, dissertatie

30. Wortman, C.B. & Lehman, D.R. (1985) Reactions to Victims of Life Crises: Support Attempts That Fail, in: Sarason & Sarason

zingevingen worden uiteraard mede gekleurd door geloofsvisies en door de geloofsvisies en levensbeschouwingen van de sociale verbanden waarin iemand leeft. In de crisisverwerking is de `search for meaning` een wezenlijk onderdeel ³¹. Deze zoektocht naar betekenis voor de context binnen het kader van de eigen context kan leiden tot een zinvolle interpretatie vanuit het geldende interpretatiekader, of tot verwerping of aanpassing van het interpretatiekader. Naar dit laatste proces, de functie en verandering van religieuze levensbeschouwing in een crisis, is momenteel binnen het programma van de faculteit onderzoek gaande ³².

Een tweede opmerking betreft het verband tussen het vinden van een positieve betekenis (zingeving) en coping. Onduidelijk is vooralsnog hoe dat verband ligt: welke de oorzaak en welke het gevolg is, dan wel dat beide het gevolg zijn van een derde oorzaak ³³. Het vinden van een positieve betekenis wordt gezien in vijf aspecten: positieve neveneffecten, vergelijkingen met anderen, gedachte aan ergere situaties, vergeten van het negatieve, en herinterpretatie van de gegevens. Een opvallend gegeven is dat in het gehele Coping-onderzoek religie en levensbeschouwing nauwelijks ter sprake komen. Het lijkt of de psychologie hier vraagt om een correctie en aanvulling vanuit de pastorale theologie.

In de derde plaats dient aandacht te worden gegeven aan het feit dat de context als bron van zingeving in fragmenten uiteenvalt. Daardoor wordt de interpretatie minder vanzelfsprekend en de interpretatievraag des te klemmender ³⁴. Waar vroeger veel betekenissen leken vast te liggen in de sociale structuur, daar ligt vandaag de dag een veelheid van mogelijke zingevingen voor het grijpen. Aangezien tegelijk de nadruk ligt op de autonomie van de mens wordt van de eigen interpretatie veel gevraagd. Ook hierin wordt duidelijk dat de context van belang is voor de interpretatie of zingeving.

In de vierde plaats is de sociale context een belangrijke factor als het gaat om de hulpbronnen in de Coping. De mate en vorm van social support beïnvloedt direct of indirect het optreden en/of de verwerking van een crisis in een bedreigende situatie. Hoe dit precies functioneert en waarom is nog niet voldoende opgehelderd, maar dat het een grote rol speelt is wel duidelijk.

Uit het bovenstaande is duidelijk dat in de bestudering van de verhouding van context en zingeving gegevens uit het onderzoek naar Coping en Social Support een belangrijke rol kunnen spelen. Tegelijk kan gesteld worden dat het onderzoek naar Context en Zingeving een geheel eigen bijdrage biedt wanneer het gaat om de vraag

31. Shandor Miles, M. & Brown Crandall, E.K. (1986) The Search for Meaning and Its Potential for Affecting Growth in Bereaved Parents, in: Moos

32. *Context en Zingeving* (1989) Onderzoeksprogramma 1989-1993, R.U.U. Faculteit der Godgeleerdheid, subproject II.1.c

33. Thompson, S.C. (1985) Finding Positive Meaning in a Stressful Event and Coping, *Basic and Applied Psychology* 6(4) p. 279-295

34. Gerkin, C.V. (1986) *Widening the Horizons*, Philadelphia

naar de rol van levensbeschouwing in deze onderzoeksvelden. Hier kan de interdisciplinaire samenwerking naar beide kanten vrucht afwerpen.