

We blijven niet steeds bij de pakken zitten: het herstellend vermogen van veerkracht



Hoe gaan mensen om met een gevoel van falen? Blijven ze werkelijk bij de pakken zitten of reageren ze juist strijdlustig? Vechten ze terug of laten ze zich eerder ontmoedigen? Deze vragen konden maar weinig onderzoekers tot op heden bekoren en kregen geringe aandacht binnen de motivatieliteratuur. Daarom werpt deze tekst een blik op hoe mensen dergelijke gevoelens aanpakken en welke rol veerkracht hier in speelt. Doorheen deze tekst laten we ons gidsen door de resultaten van een experimentele studie die werd uitgevoerd aan de Universiteit Gent.

Wat doet feedback met mijn competentie?

Het begrip ‘competentie’ verwijst binnen de psychologie naar je eigen kunnen. Het is de mate waarin je de doeltreffendheid van je eigen gedrag ervaart. Volgens de Zelf-Determinatie Theorie (ZDT; Deci & Ryan, 2002) is competentie één van de drie psychologische basisbehoeften, naast autonomie en verbondenheid, die noodzakelijk zijn voor persoonlijke groei en de mentale gezondheid van de mens. Wanneer mensen zich in staat voelen een vooropgesteld doel te bereiken en hierdoor in hun eigen capaciteiten geloven, wordt de innerlijke behoefte aan competentie bevredigd. Jammer genoeg botsen mensen nu en dan op situaties in het leven waarin ze zich eerder gefaald en incompetent zullen voelen. Een voorbeeld hiervan is het krijgen van negatieve feedback (bv. “Jouw prestatie was ondermaats!”).

Onderzoek naar de ZDT buigt zich de laatste decennia over de vraag hoe feedback inspeelt op onze behoefte aan competentie. Zo toonden vele studies aan dat het geven van positieve feedback onze behoefte aan competentie ondersteunt, terwijl negatieve feedback eerder hinderend werkt. Deze bevindingen werden ook teruggevonden in een experimentele studie waarin deelnemers een tangram puzzeltaak moesten oplossen. Wanneer zij achteraf te horen kregen dat hun prestatie ondermaats was en hun score onder die van hun leeftijdsgenoten lag, werden meer gevoelens van twijfel en incompetentie gerapporteerd. Deze groep werd vergeleken met twee andere groepen: een groep die geen feedback kreeg en een groep die positieve feedback kreeg. Deze laatste groep rapporteerde dan ook meer zekerheid van hun eigen kunnen. Echter, tot op heden is het onduidelijk hoe mensen met gevoelens van incompetentie omgaan. Hiervoor benaderden we in het onderzoek het begrip ‘veerkracht’.

Veerkracht: “What doesn’t kill you, makes you stronger!”

Veerkracht is een generieke term die gebruikt wordt om mensen te beschrijven die bijzonder adaptief reageren op negatieve gebeurtenissen in het leven. Veerkrachtige mensen halen kracht uit een periode van stress en getuigen van een groot aanpassingsvermogen na een tegenslag. Zo hanteerden bijvoorbeeld veerkrachtige atleten meer taak- en doelgerichte strategieën na een slechtere prestatie in vergelijking met niet-veerkrachtige atleten (Secades, et

al., 2016). In de huidige studie maakten veerkrachtige deelnemers een herstelbeweging in hun competentie na het krijgen van negatieve feedback. Hun gevoelens van incompetentie daalden naargelang het experiment vorderde. Zij bleken zich actief aan te passen aan de tegenslag die zij hadden ervaren. De vraag bleef echter open op welke manier veerkracht tot dit herstel leidde. We benaderden hiervoor twee verschillende aspecten van veerkracht.

Hoe veerkracht onze aandacht en ons gedrag stuurt.

Het eerste aspect verwijst naar de invloed van veerkracht op hoe mensen de wereld waarnemen. Binnen onze perceptie zijn we niet in staat om alle informatie in onze omgeving tegelijkertijd te verwerken. Daarom richten onze hersenen zich op selectievere informatie via aandachtsprocessen. Echter is aandacht niet onafhankelijk en is het voortdurend onderworpen aan verschillende invloeden. Bijvoorbeeld reageerden hongerige participanten sneller op foto's van voedsel ten opzichte van participanten die net hadden gegeten (Mogg, et al., 2016). Er ontstaat dus een aandachtsvertekening voor datgene wat het individu tekort komt. In het huidige onderzoek voerden deelnemers onmiddellijk na het krijgen van feedback een aandachtstaak uit. Via deze taak reageerden enkel veerkrachtige deelnemers, die negatieve feedback hadden gekregen, sneller op competentie-gerelateerde woorden (bv. capaciteit, kunnen) ten opzichte van de andere groepen. De tekortkoming in de behoefte aan competentie vertaalde zich bij veerkrachtige deelnemers in een aandachtsvertekening voor competentie.

De tweede meting verwijst naar een gedragsmatige uiting van veerkracht. Wanneer deelnemers voor enkele minuten alleen werden gelaten in het lab, observeerden we dat enkel veerkrachtige deelnemers, die na het krijgen van negatieve feedback, op eigen initiatief verder deden met de puzzeltaak. De resultaten wezen uit dat beide metingen adaptief bijdroegen aan een daling in de gevoelens van incompetentie. Dit betekent dat veerkrachtige personen door dit gedrag en door de aandachtsvertekening herstelden in hun gebrek aan competentie. Minder veerkrachtige deelnemers daarentegen vertoonden geen aandachtsvertekening en puzzelden minder verder. Zij vertoonden bijgevolg geen herstelbeweging in hun competentie.

Conclusie

Negatieve feedback vormt een ware hindernis voor mensen hun behoefte aan competentie. Veerkracht blijkt echter een adaptieve factor te zijn die ons toelaat op een adaptievere manier met negatieve gebeurtenissen om te gaan. In een experimentele studie vertoonden veerkrachtige mensen via een verhoogde aandachtsvertekening en via langer persisterend gedrag een herstel in hun competentie na het krijgen van negatieve feedback. Een volgende vraag is dan hoe veerkracht zich ontwikkelt? Indien veerkracht steunt op de psychologische basisbehoeften, toont dit het belang aan van een psychologisch behoefte-bevredigende omgeving in het omgaan met tegenslag. Zo is het mogelijk dat kinderen veerkrachtig worden wanneer ouders een behoefte-ondersteunde opvoeding hanteren. Anderzijds kan veerkracht verwijzen naar een momentane toestand. Zijn mensen enkel veerkrachtig indien zij negatieve feedback eerder als een uitdaging zien dan als een bedreiging? Onderzoek in de toekomst zal hier meer klaarheid kunnen brengen.

In welke mate ben jij een veerkrachtig persoon? Denk na over onderstaande stellingen en stel jezelf de vraag hoe jij reageert op situaties, zoals het huidige voorbeeld van negatieve feedback. Misschien heb jij nog ideeën in welke contexten veerkracht een cruciale rol speelt? Laat het ons alvast weten in de reacties.

Stelling 1: "Ik haal kracht uit periodes van stress"

Stelling 2: "Ik kan onplezierige en onaangename gevoelens aanpakken"

Stelling 3: "Ik ben geneigd mezelf op te veren na een periode van ellende"

Referenties

Deci, E.L. & R.M. Ryan (eds.) (2002). *Handbook of Self-Determination Research*. New York: University of Rochester Press.

Mogg, K., Bradley, B. P., Harpfree, H., & Lee, S. (2016). Selective attention to food-related stimuli in hunger: are attentional biases specific to emotional and psychopathological states, or are they also found in normal drive states? *Behaviour Research and Therapy*, *36*, 227-237.

Secades, X. G., Molinero, O., Salguero, A., Barquin, R. R., de la Vega, R., & Márquez, S. (2016). Relationship between resilience and coping strategies in competitive sport. *Perceptual and Motor Skills*, *122(1)*, 336-349.

Auteur

Joachim Waterschoot is student 2^{de} master psychologie in de afstudeerrichting experimentele psychologie aan de universiteit Gent. Sinds het 2^{de} bachelorjaar verdiept hij zich in de zelf-determinatie theorie en interesseert hij zich in dergelijke objectieve metingen van de psychologische basisbehoeften, zoals de aandachtstaak. De studie die in het artikel werd beschreven voerde hij uit als onderdeel van zijn onderzoeksstage aan de vakgroep Ontwikkelingspsychologie onder de supervisie van professor Maarten Vansteenkiste.