

Samenvatting



Samenvatting

Hoe snel word je boos als iemand je provoceert? Het traditionele antwoord op deze vraag is dat het afhangt van je individuele neiging om boos te worden. Als je een hoge neiging tot boosheid hebt, ben je waarschijnlijk vaker boos, en ervaar je de boosheid intenser en langer, dan wanneer je een lage neiging tot boosheid hebt. Echter, iemands individuele neiging tot boosheid is slechts een deel van het verhaal. Dit proefschrift geeft aan dat we de neiging tot boosheid beter kunnen begrijpen als een gesitueerde persoonlijkheidseigenschap, welke zich alleen in boosheid vertaalt in situaties waarin de boosheid gepaard gaat met een toename in toenaderingsmotivatie. Wanneer toenaderingsmotivatie wordt geblokkeerd, is het minder waarschijnlijk dat je boos wordt, zelfs wanneer je een hoge individuele neiging tot boosheid hebt.

Hoofdstuk 2 begint met een kort overzicht van de psychologische processen die ten grondslag liggen aan verschillen tussen mensen in hun neiging tot boosheid. Een hogere neiging tot boosheid voerspelt een toename in woede en agressie op veel belangrijke levensdomeinen, zoals boosheid en agressie in het verkeer, op het werk, en misbruik binnen relaties. Bovendien is een hoge neiging tot boosheid geassocieerd met psychische stoornissen en voerspelt het hoge bloeddruk en hart- en vaatziekten. Het is dus belangrijk om meer te weten te komen over de processen die ten grondslag liggen aan de neiging tot boosheid. Cognitief onderzoek suggereert dat mensen met een hoge neiging tot boosheid ook chronisch geneigd zijn om situaties te interpreteren als vijandig, en dat deze mensen bovendien niet het vermogen hebben om deze vijandige gedachten en gevoelens te reguleren. Motivatie onderzoek suggereert dat de neiging tot boosheid is gekoppeld aan een verhoogde toenaderingsmotivatie, met name in bedreigende situaties. De dynamiek tussen motivatie en mensen hun individuele neiging tot boosheid staat centraal in het empirische onderzoek dat wordt besproken in de hoofdstukken 3-7.

Hoofdstuk 3 beschrijft een experiment waarin deelnemers een taak deden waarin ze toenaderings- of vermijdingsgedrag uitvoerden. Deelnemers maakten toenaderings- of vermijdingsbewegingen met een joystick in reactie op foto's van gezichten met een boze of blij gezichtsuitdrukking, die ofwel een directe ofwel een afgewende kijkrichting hadden. De resultaten toonden aan dat een hogere neiging tot boosheid gerelateerd was aan snellere toenaderingsbewegingen dan vermijdingsbewegingen in reactie op boze gezichten met een directe kijkrichting. In tegenstelling tot boze gezichten met een afgewende blik of blij gezichten, vormen boze gezichten met een directe kijkrichting een specifieke sociale bedreiging. Dit suggereert dat de neiging tot boosheid een motivationele persoonlijkheidseigenschap is, ofwel een neiging die zich enkel manifesteert in situaties die vijandigheid uitlokken, in dit geval, de confrontatie met een boos gezicht.

Hoofdstuk 4 onderzoekt of de verschillen in mensen hun neiging tot boosheid wordt veroorzaakt door toenaderingsmotivatie. Gedragingen die worden geassocieerd met vermijding, zoals naar achteren leunen (in plaats van naar voren leunen of rechtop

zitten), of wegduwen (in plaats van naar je toe trekken), bleken in drie experimenten de relatie tussen mensen hun neiging tot boosheid en mensen hun daadwerkelijke boosheid of agressie te remmen. Met andere woorden, wanneer vermijdings- in plaats van toenaderingsmotivatie werd geactiveerd was een hoge neiging tot boosheid niet gerelateerd tot meer boze gevoelens of agressief gedrag. Dit geeft aan dat het blokkeren van toenaderingsmotivatie kan voorkomen dat de neiging tot boosheid wordt vertaald in boze gevoelens en agressie in provocatieve situaties. Het blijkt dus dat toenaderingsmotivatie een causale rol speelt in de verhoogde boosheid en agressie bij mensen met een relatief hoge neiging tot boosheid.

Hoofdstuk 5 gaat over hormonale invloeden op boosheid en agressie. Eerder onderzoek heeft aangetoond dat een combinatie van hoog testosteron en laag cortisol geassocieerd is met zowel meer toenaderingsmotivatie als meer agressie. Een experimentele studie onderzocht of deze hormoon-agressie link wordt beïnvloed door motivatie gerelateerde lichaamshoudingen. Voor- en na het experiment werd het level van deelnemers hun testosteron en cortisol bepaald met behulp van speekselmonsters. Deelnemers hun agressieve impulsen in reactie op een provocerend persoon werden gemeten terwijl ze naar voren of naar achteren leunden, of rechtop zaten. Wanneer de deelnemers een toenaderingshouding aannamen (d.w.z. wanneer zij naar voren leunden) was een reactie van hoog testosteron – laag cortisol gerelateerd aan meer agressieve impulsen. Echter, wanneer de deelnemers een vermijdingshouding aannamen (d.w.z. wanneer zij naar achteren leunden) of in een controle-houding zaten (d.w.z. rechtop) was een reactie van hoog testosteron – laag cortisol niet geassocieerd met meer agressieve impulsen. Deze resultaten geven aan dat motivatie gerelateerd gedrag niet alleen agressieve neigingen vermindert die te wijten zijn aan persoonlijkheidskenmerken, maar ook agressieve neigingen als gevolg van hormonale invloeden.

Hoofdstuk 6 onderzoekt of het reguleren van boosheid verbeterd kan worden door het trainen van vermijdingsgedrag in reactie op boze gezichten. In een gevalideerde joysticktaak reageerden deelnemers in twee experimenten herhaaldelijk met vermijdings- of toenaderingsbewegingen in reactie op boze gezichten. Deelnemers hun boosheid en agressieve impulsen werden gemeten na het oproepen of verbeelden van een situatie waarin deelnemers werden geprovoceerd tot boosheid. De experimenten toonden aan dat deelnemers minder boze gevoelens rapporteerden en minder agressieve impulsen hadden na het trainen van vermijdingsgedrag dan na het trainen van toenaderingsgedrag in reactie op boze gezichten. Bovendien bleek in het tweede experiment dat het effect van de motivatie training op agressieve impulsen het meest uitgesproken was bij de deelnemers met een hoge neiging tot boosheid. De resultaten kunnen mogelijk inspiratie bieden voor het ontwikkelen van interventies gericht op het reguleren van boosheid en agressie.

Hoofdstuk 7 onderzoekt hoe motivationele toenaderings- en vermijdingstoestanden kunnen worden beïnvloed door omgevingslicht. Mensen zijn overdag het meest actief.

Samenvatting

Hierdoor roepen lichtere omgevingen waarschijnlijk meer toenaderingsmotivatie op dan donkere omgevingen. Inderdaad, een laboratoriumexperiment toonde aan dat deelnemers minder toenaderingsmotivatie rapporteerden toen ze in een donkere kamer in plaats van in een goed verlichte kamer zaten. Bovendien liet een veldexperiment op straat in Utrecht (Nederland) zien dat natuurlijke verschillen in licht de relatie tussen mensen hun neiging tot boosheid en hun daadwerkelijke ervaring van boosheid beïnvloedde. Wanneer deelnemers in het daglicht een situatie verbeeldde die boosheid oproep, was een hogere neiging tot boosheid geassocieerd met meer ervaren boosheid. Echter, wanneer deelnemers 's avonds in het donker een situatie verbeeldde die boosheid oproep, was er geen verband tussen hun neiging tot boosheid en ervaren boosheid. Deze resultaten geven aan dat motivationele processen niet alleen worden beïnvloed door lichamelijke handelingsmogelijkheden (de mogelijkheden voor de acties die mensen willen nastreven), maar ook door meer algemene perceptuele handelingsmogelijkheden zoals verlichting.

Hoofdstuk 8 bespreekt de motivationele benadering op het reguleren van boosheid en agressie in het bredere kader van situationele emotieregulatie. Traditionele emotieregulatie theorieën beschrijven emotieregulatie meestal als een mentaal proces dat zich ontvouwt in de hoofden van mensen. Een belangrijke tekortkoming van dergelijke mentale modellen is dat ze de kwaliteiten die voortkomen uit de dynamische interactie tussen mens en omgeving niet in overweging nemen. Hoofdstuk 8 bespreekt een alternatieve benadering van emotieregulatie, die is geïnspireerd door situationele cognitieve theorieën. Deze theorieën beschrijven emotieregulatie als een proces dat voortvloeit uit de dynamische wisselwerking tussen de persoon en de handelingsmogelijkheden van de situatie. Deze benadering stelt voor dat mensen hun emotieregulatie vaardigheden kunnen ondersteunen door te vertrouwen op hun lichaam en de externe omgeving. De studies in dit proefschrift zijn hiermee in lijn, en laten zien hoe deze situationele handelingsmogelijkheden de regulatie van boosheid en agressie beïnvloeden. Het huidige werk toont aan dat situationele veranderingen in toenaderings- en vermijdingsmotivatie (lichaamshouding, armbeweging of omgevingsverlichting) de associatie beïnvloedt tussen de neiging tot boosheid en ervaren boosheid en agressief gedrag.

Dit proefschrift werpt nieuw licht op processen die betrokken zijn bij de regulatie van boosheid en agressie door een genuanceerd beeld te schetsen van de manier waarop onze emoties zich op een dynamische manier ontwikkelen. Traditioneel worden persoonlijkheidseigenschappen, zoals de neiging tot boosheid, beschouwd als algemene gedragstendensen, oftewel de neiging om hetzelfde soort gedrag te vertonen in gelijkende situaties. Het huidige proefschrift stelt voor dat persoonlijkheid-gerelateerde gedragingen en emoties niet per se consistent zijn in gelijkende situaties. Door de traditionele en situationele benadering van persoonlijkheid te integreren biedt dit proefschrift een nieuw kader voor het begrijpen van de complexiteit van de menselijke ervaring van boosheid. Mensen die geneigd zijn om vaker en met meer boosheid en agressie te reageren in provocerende situaties, kunnen dat mogelijk voorkomen door



hun toenaderingsmotivatie te blokkeren of verminderen, bijvoorbeeld door naar achteren te leunen, hun arm op de tafel te duwen, of de omgeving donkerder te maken. De kans dat mensen boos of agressief worden in een provocerende situatie is niet alleen afhankelijk van hun persoonlijkheid, maar ook van de motivationele handelingsmogelijkheden binnen de situatie.



