

Wat is een veilige omgeving?

Omgevingen van invloed op sociaal veiligheidsgevoel

Psychologie Universiteit van Twente

Carmen Postma, s1002643

Bachelorthese onderzoek

Begeleiding: Mevr. Radstaak en Mr. Goldberg

Maart – Juni 2016

Inhoudsopgave

1.	Inleiding.....
2.	Methode.....
3.	Resultaten.....
4.	Discussie.....
5.	Conclusie.....
6.	Literatuur.....

1. INLEIDING

Mensen zijn sociale wezens en leven in sociale omgevingen. Al in het begin der tijden moest men zien te overleven in deze omgevingen, die continue veranderen. Deze constante aanpassing wordt door naturalist Charles Darwin als de evolutie gezien. Volgens Darwin's evolutietheorie zijn mens en dier zo gemaakt dat ze zich aan kunnen passen aan de om hen heen veranderende omstandigheden. Mens en dier moest zich in tijden van nood terug kunnen trekken, of juist een aanval inzetten om zichzelf en hun nageslacht te beschermen. Als dit niet gebeurde, zouden zijzelf of hun nakomelingen gevaar lopen met een eventuele dood tot gevolg.

“Pijn of lijden van elk soort, als lang voortgezet zorgt voor depressie en vermindert de kracht van actie; maar het is goed aangepast om een schepsel zichzelf te laten beschermen tegen elk groot of plotseling kwaad” (Darwin, 1887).

Cognitieve mechanismen die de evolutionaire selectie verklaren worden steeds belangrijker (Darwin, 1895). Ook vandaag de dag bepalen diep gewortelde gedrags- en denksystemen hoe we omgaan met bedreigende en veranderende situaties. De bewering dat evolutionaire systemen verankert zijn in ons brein, wordt door vele onderzoekers onderbouwt; “Het menselijk brein is een product van evolutie en kan begrepen worden in termen van 'Darwinian selection for function'” (Buss, 2009, Panksepp, 2010). Anderen beweren: “Mentale gezondheidsproblemen kunnen begrepen worden als men het menselijk brein als een product van evolutie ziet” (Gilbert, 1989, McGuire & Troisi, 1998; Nesse, 2005).

Het aanpassen aan sociale omgevingen kan voor stress zorgen. Stress vindt plaats op het moment dat men zich probeert aan te passen aan nieuwe situaties, die veel moeite en energie kosten. Dit gaat vaak gepaard met angst en oncomfortabele gevoelens. Uit verschillende onderzoeken blijkt dat stress lichamelijke en mentale gezondheidsproblemen kan veroorzaken (Selye, 1974). Sommige onderzoekers beweren dat bepaalde psychiatrische en psychologische aandoeningen ontstaan wanneer iemand niet goed om kan gaan met deze stress (die ontstaat bij het aanpassen aan de omgeving) (Nesse, 2000). Een modern voorbeeld hiervan is te zien bij mensen met een burn-out.

Ons brein speelt een belangrijke rol waarom we stress ervaren in sociale omgevingen. Een verklaring voor deze spanning is de 'tricky brain'. Gilbert suggereert dat ons brein geëvolueerd is op een manier waarbij het in potentie problemen kan veroorzaken. Met andere woorden, onze hersenen zijn zo geëvolueerd dat ze ons gemakkelijk in stresssituaties in problemen kunnen brengen. Dit komt door diepgewortelde mechanismen, die de mens vroeger inzette. Waardoor men om kon gaan met gevaren uit die tijd. Op elk moment moest men alert zijn voor destijds reële bedreigingen. Tegenwoordig zijn deze extreme bedreigingen niet meer van toepassing, maar de reactie op deze bedreigingen zijn nog steeds aanwezig in ons brein. Deze diepgewortelde angsten zorgen ervoor dat men tegenwoordig in relatief neutrale of licht spannende situaties heftige reacties vertoont. Hier komt veel onnodige stress bij vrij. Dit komt doordat de bedreigingen en gevaren van tegenwoordig van een ander niveau zijn dan drie miljoen jaar geleden. Zo hoeft men tegenwoordig niet meer te vrezen opgegeten te worden door een sabeltandtijger bijvoorbeeld. Het zogenoemde 'basic design' is ontstaan door evolutionaire adaptie. Dit basic design zorgt er tegenwoordig voor dat men destructief gedrag kan vertonen of dat er mentale gezondheidsproblemen optreden (Gilbert, 2014).

Emotie regulatie blijkt een belangrijke component te zijn bij het aanpassen aan de sociale omgeving (Izard, 1993). Door de destructieve ingewortelde patronen van het 'tricky brain' ontwikkelden mensen specifieke motieven en emoties hiertegen. Deze motieven en emoties beperken de eventuele schade veroorzaakt door het 'basic design' (Gilbert, 2014). De emoties die helpen bij het beperken van de schade worden omschreven in het tripartite model of affect (Gilbert et al., 2007). Hierin staan drie emotie regulerende systemen centraal.

- 1) Het beschermingsstelsel zorgt ervoor dat men zich beschermt tegen bedreigingen uit de omgeving, zoals pijn en onplezierige ervaringen. Men probeert deze bedreigingen zoveel mogelijk te vermijden. In de hedendaagse maatschappij is het oppassen in het verkeer voor rijdende auto's hier een voorbeeld van.
- 2) Het verzamel-en jaagsysteem is erop gericht om het individu zichzelf te laten versterken en intact te houden. Tegenwoordig is de hunkering naar macht en succes en prestatiedrang van mensen hier een voorbeeld van.

- 3) Het kalmeringssysteem is erop gericht dat men zich veilig en geborgen voelt. Een voorbeeld hiervan is, wanneer men een plek opzoekt die voor een gevoel van veiligheid zorgt. Wanneer men zich veilig voelt, leidt dit tot kalmte, tevredenheid en verbondenheid (Gilbert, 2005).

Juist dit laatste systeem is van groot belang bij de emotie regulering. Wanneer er niet voldoende aanspraak wordt gemaakt op dit systeem ontstaat een disbalans in de emotieregulatie. Er kunnen bij gebruik van het bedreigingssysteem en/of verzamel- en jaagsysteem verhoogde hormoonwaardes in het lichaam aanwezig zijn. Bij het wegrennen voor een bedreiging bijvoorbeeld, zal er adrenaline en cortisol in het lichaam aanwezig zijn. Het kalmeringssysteem moet ervoor zorgen dat deze hormoonwaardes dalen (Allison et al., 2012). Wanneer er niet voldoende gebruik wordt gemaakt van het kalmeringssysteem kan er geen balans in de hormoonhuishouding plaatsvinden en kunnen de verhoogde cortisol en adrenaline waardes niet omlaag gebracht worden (Gilbert, 2014). Dit zal uiteindelijk leiden tot chronische stress. Wat kan resulteren in mentaal disfunctioneren, zoals psychopathologisch gedrag en/of lichamelijke ziektes (Gilbert, 2005).

Mensen zijn sociale wezens en het blijkt dat sociale veiligheid een component is die stress verminderen kan. Dit komt doordat sociale veiligheid het kalmeringssysteem aanspreekt. Sociale veiligheid blijkt voornamelijk verbonden te zijn met het kalmeringssysteem (Gilbert et al., 2009). Gilbert (2014) beweert dat sociale veiligheid een op zichzelf staand type van emotionele staat is. Andere studies hebben aangetoond dat sociale veiligheid positief gerelateerd is aan tevredenheid, liefde, zelfvertrouwen en veilige hechting (Kelly et al., 2012). Mensen die hoge sociale veiligheid ervaren kunnen efficiënter met problemen omgaan, denken creatiever en reageren op een pro-sociale manier. Mensen die moeite hebben om sociale veiligheid te ervaren, zijn kwetsbaar voor psychologische problemen, omdat ze wantrouwen en angstig zijn naar de compassie van anderen (Gilbert, 2005; Gilbert et al., 2009). Mensen die andere mensen waarnemen als betrouwbaar en voelen dat ze in een veilige omgeving zijn, hebben de neiging om optimistischer te zijn over hun eigen kracht om hun leven te veranderen en hebben de neiging om gelukkiger te zijn met hoe hun leven gaat (Rothstein & Uslaner, 2005). Individuen daarentegen die zich sociaal onveilig voelen hebben vaak beperkte sociale levens en ervaren problemen in sociale relaties (Griffiths, 2000). De

omgeving waarin men verkeerdt speelt een rol bij het ervaren van sociale veiligheid. Hierbij is van belang of een omgeving als bedreigend of warm ervaren wordt (Gilbert, 2005,2009).

Een belangrijke factor of men sociale omgevingen als warm of als bedreigend ervaart is de fysieke afstand tot de omgeving. Voor het onderscheiden van verschillende omgevingen, moet men weten hoe een sociale omgeving gecreëerd wordt. Etholoog Konrad Lorenz beweerde dat agressie een belangrijke component is voor het overlevingssysteem en de omgevingsbepaling van mens en dier (Hall, 1969). Door deze agressie kan men zich onderscheiden van anderen, dit heeft tot gevolg dat men niet te dicht op elkaar leeft. Mensen en dieren hebben een 'persoonlijke cirkel' waarbinnen niet iedereen toegelaten wordt (Hall, 1969). Wanneer mensen te dicht op elkaar leven, komen ze ongevraagd in elkaars persoonlijke ruimte. Door deze ongevraagde nabijheid ontstaat er stress. Een onderzoek bij dieren in 1950 onderbouwt dit. Etholoog John Christian heeft aangetoond dat herten op James Island in populatie afnamen door overbevolking. Door hevige stress, ontstaan door de overbevolking, vond een overactiviteit van de bijnieren plaats. Hierdoor namen de bijnieren in grootte toe en raakten ze uitgeput. Volgens Hall (1969) spelen de bijnieren een belangrijke rol in de regulatie van groei, reproductie en het niveau van de afweer van het lichaam.

Er zijn vier verschillende interpersoonlijke ruimtes te onderscheiden op basis van fysieke afstanden. Edward T. Hall (1969) maakt gebruik van verschillende omgevingen op basis van de fysieke afstand die men tot de ander inneemt. De zogeheten interpersoonlijke ruimtes.

- 1) de intieme zone, dit betreft liefdes relaties en nabije vrienden. De fysieke afstand tot de ander is ongeveer 50 cm;
- 2) de persoonlijke zone, dit betreft vrienden en bekenden. De afstand tot de ander is ongeveer 50-125 cm;
- 3) de sociale zone, dit betreft voornamelijk zakelijke aangelegenheden. De afstand is ongeveer 125-300 cm;
- 4) de publieke zone, hier vinden formele interacties plaats. De afstand is tussen de 300 en 750 cm.

Hall beweert dat deze verschillende interpersoonlijke ruimtes van invloed zijn op persoonlijke en zakelijke relaties (Hall, 1969). De 'intieme zone' is vooral gericht op vriendschappen en intieme relaties, waarbij door fysieke nabijheid lichaamswarmte en lichaamsgeur waargenomen kan worden. Door deze sensaties krijgen individuen persoonlijke en specifieke informatie van elkaar, die bij de 'persoonlijk', 'sociale' en 'publieke zone' niet waargenomen kunnen worden (Hall, 1969). Ook nodigt de 'intieme zone' uit om persoonlijke gesprekken met elkaar aan te gaan. Vaak gebeurt dit op een fluisterende toon. Doordat men dichtbij elkaar zit, is het blikveld gering. Men ziet het gezicht en schouders van een persoon, maar andere delen van het lichaam of de omgeving is moeilijk waar te nemen en geeft een wazig beeld. Details in het blikveld daarentegen worden extra scherp waargenomen, zoals de ogen, neus en mond (Hall, 1969). Binnen de 'persoonlijke zone' vinden de meeste gesprekken plaats. Deze gesprekken worden tussen kennissen, vrienden en familie gevoerd. Men kan elkaar met gemiddeld stemgebruik verstaan. Wanneer men elkaar tegenkomt op straat bijvoorbeeld en een gesprekje aangaat, gebeurt dat in de 'persoonlijke zone'. De 'persoonlijke zone' biedt genoeg mogelijkheid voor mensen om elkaar in de ogen aan te kijken, maar men kan ook wegstaren wanneer dit gewenst is. Details in het gezicht en omgeving van de persoon kunnen waargenomen worden. Het gezicht wordt met z'n normale grootte waargenomen, waarbij fijne lijntjes in het gezicht, grijze haren of plekje op het gezicht gezien kunnen worden. De afstand in de zone biedt de mogelijkheid om een 3e of 4e persoon te laten deelnemen aan het gesprek. Door de afstand in deze zone kan men over vertrouwelijke informatie praten. Ademgeur kan soms bij deze afstand waargenomen worden. Op feestjes en verjaardagen bevinden mensen zich ook vaak in de 'persoonlijke zone' (Hall, 1969). In de 'sociale zone' hanteert men een afstand waarbij mensen elkaar van top tot teen kunnen waarnemen. Vaak wordt de afstand tussen de personen onderbroken door een voorwerp tussen hen in. Zoals een bureau, balie of schoolbank. Mensen kunnen elkaar hierdoor fysiek niet aanraken. Deze setting komt vaak voor in situaties waarbij men een zakelijke relatie heeft met de ander. Zoals bijvoorbeeld een leraar en de leerling. De afstand tussen de individuen is zo dat men elkaar met gemiddeld stemgebruik kan verstaan. De afstand is niet uitnodigend om over persoonlijke en intieme onderwerpen te praten, maar praktische en zakelijke onderwerpen worden wel besproken (Hall, 1969). De 'publieke zone' is een ruimte waarbinnen veel neutrale gesprekken plaatsvinden. Vaak worden mensen in deze zone niet als individuen waargenomen maar als groep. De informatie die uitgewisseld wordt is onpersoonlijk

en geldt veelal voor meerdere mensen. Publieke figuren maken gebruik van deze setting, wanneer ze een menigte toe willen spreken. Wanneer persoonlijk contact niet gewenst is, probeert men met behulp van de publieke zone, iemand op afstand te houden (zoals bijvoorbeeld een dronken persoon die over straat loopt). Deze afstand kan een subliminale boodschap zijn voor een vlucht reactie. Het stemniveau in de 'publieke zone' is luid. Het taalgebruik en grammaticale zinsbouw wordt in deze zone zorgvuldig gekozen (Hall, 1969).

Hoe interpersoonlijke ruimtes van invloed zijn op het sociale veiligheidsgevoel. Wanneer mensen een vertrouwelijk of liefhebbend persoon beschrijven, worden deze mensen vaak met gevoelens van 'warmte' beschreven. Een persoon die als afstanderlijk en vijandig wordt gezien wordt vaak als 'koud' en 'verweg' beschreven. In sociaal psychologisch onderzoek wordt het concept 'warmte' gezien als een centraal concept op hoe mensen anderen waarnemen. Met dit concept warmte wordt zowel de temperatuur als de mate van waardering voor een persoon bedoelt (Asch, 1946; S. T. Fiske, Cuddy, & Glicke, 2007). In de 'intieme zone' kan men elkaars lichaamswarmte voelen. De lichaamswarmte die in de 'intieme zone' gevoelt wordt, kan ervoor zorgen dat een persoon letterlijk als 'warmer' ervaren wordt. Door deze letterlijke warmte kan iemand ook figuurlijk als warmer ervaren worden en dus geliefder gevonden worden (Lakoff & Johnson, 1999). Zoals eerder benoemd blijkt dat wanneer men zich veilig voelt, dit tot verbondenheid leidt (Gilbert, 2005). Wellicht dat andersom ook beredeneerd kan worden, dat wanneer men zich verbonden voelt dit voor veiligheid zorgt. Van hieruit is de gedachte gekomen, dat er in de 'intieme zone' meer sociale veiligheidsgevoelens zullen zijn en in de 'publieke zone' juist minder. De verhoogde mate van verbondenheid in de intieme zone ontstaat door de lichaamswarmte die gevoelt wordt, wat tot gevolg heeft dat er meer sociale veiligheidsgevoelens zullen zijn. Door de grote afstand tussen individuen in de 'publieke zone' is men niet in staat elkaars lichaamswarmte te voelen en zal men hierdoor minder gevoelens van warmte en liefde voelen, wat tot een lagere mate van sociale veiligheidsgevoelens leidt. Verder ook is de 'publieke zone' een ruimte waarin géén persoonlijk contact aangegaan wordt (Hall, 1969). Door de sociale connectie die mist in deze ruimte, wordt gedacht dat, er een verminderd gevoel van verbondenheid is, met tot gevolg minder sociale veiligheidsgevoelens.

De onderzoeksvraag luidt; 'Is er een verschil in het gevoel van sociale veiligheid bij de

verschillende interpersoonlijke ruimtes'? Dit zal aan de hand van twee hypothesen getoetst worden. H1) De 'intieme zone' heeft een hoger sociaal veiligheidsgevoel dan de andere drie interpersoonlijke ruimtes. H2) De 'publieke zone' heeft een lager sociaal veiligheidsgevoel dan de andere drie interpersoonlijke ruimtes.

2. METHODE

PROEFPERSONEN

De minimale leeftijdsgrens voor deelname aan het onderzoek was 18 jaar en de maximale leeftijd was 80 jaar. Van de participanten hadden 44 personen de leeftijd aangegeven, dit was 32 % van alle respondenten. De gemiddelde leeftijd was 27.29 en de standaardafwijking was 10.29. Met betrekking tot het opleidingsniveau waren de deelnemers in 3 categorieën onderverdeeld: 'laag', 'gemiddeld' en 'hoog'. Van de deelnemers waren 5 % te classificeren in 'een laag opleidingsniveau'. Deelnemers met 'een gemiddeld opleidingsniveau' bestonden uit 64 % van de participanten en het 'hoogste opleidingsniveau' bestond uit 31 % van alle deelnemers. In totaal hadden 136 deelnemers de vragenlijst geopend waarvan 98 de vragenlijst volledig hadden ingevuld. Dit was een respons van 72 %. De man/vrouw verdeling in het onderzoek was niet gelijk. Bijna 70 % van de deelnemers was vrouw en ruim 30% was man.

PROCEDURE

De opgestelde vragenlijst bestond uit vier situatieomschrijvingen. De participanten moesten per situatie aangeven hoe sociaal veilig ze zich voelden. De opgestelde vragenlijst was onderdeel van een groter onderzoek. Hierbij waren verschillende vragenlijsten samengevoegd tot één grote vragenlijst. Deze was via een online survey beschikbaar gesteld. Er was gebruik gemaakt van een convenience sample. Deelnemers waren verworven door de vragenlijst via Facebook en e-mail te verspreiden. De participanten waren voornamelijk familie, vrienden en kennissen van de onderzoekers. De deelnemers hadden een laptop of computer met internet toegang nodig. De vragenlijst was drie weken online, van 19 april t/m 15 mei. Het invullen duurde gemiddeld 40 minuten. Deelname aan het onderzoek was vrijwillig. Het onderzoek was door de Commissie Ethiek van de Universiteit Twente getoetst en ethisch aanvaardbaar bevonden.

MATERIALEN

Interpersoonlijke ruimtes

De situatieschetsen die in de vragenlijst naar voren kwamen waren opgesteld aan de hand van de vier interpersoonlijke ruimtes van Hall (1969). De interpersoonlijke ruimtes bestaan uit; 'de intieme zone', 'de persoonlijke zone', 'de sociale zone' en 'de publieke zone'. Elke situatie beschreef één ruimte.

Intieme zone

Stelt u zich voor. U bent in een ruimte met uw geliefde, of een andere persoon waar u een hechte band mee hebt. Alleen u en de persoon zijn aanwezig in de ruimte. Hoe de ruimte eruit ziet is niet van belang. Belangrijker is de afstand tussen u en de persoon. U zit op ongeveer een halve armlengte van elkaar vandaan. De persoon is iemand die u goed kent en volkomen vertrouwt. U kunt de lichaamsgeur van de persoon ruiken en zijn/haar lichaamswarmte voelen. U praat tegen elkaar. Het gesprek gaat grotendeels over intieme en/of persoonlijke onderwerpen.

Persoonlijke zone

Stelt u voor. U loopt in een straat dichtbij uw huis. Onderweg ziet u een bekende. Dit is iemand die u al een tijdje niet gezien heeft. U knoopt een gesprekje aan. U geeft de persoon een hand en vraagt hoe het gaat. De afstand tussen u en de persoon is dichtbij genoeg om elkaar goed te kunnen verstaan. Het biedt de mogelijkheid om over belangrijke en persoonlijke onderwerpen te praten.

Sociale zone

Stelt u voor. U komt net terug van vakantie uit een warm exotisch land. U wilt uzelf graag testen op ziektes die u daar mogelijk hebt opgelopen en u besluit naar een gezondheidsinstelling te gaan (bijvoorbeeld de GGD). U loopt van de parkeerplaats naar de informatiebalie vooraan in het gebouw. Er staat een vrouw achter de balie. De balie van ongeveer 0,5 meter staat tussen u in en zorgt voor een fysieke scheiding. De vrouw vraagt of ze u kan helpen. Vervolgens vraagt u de vrouw of het mogelijk is om te worden getest op exotische ziektes.

Publieke zone

Stelt u zich voor. U werkt voor een bedrijf en probeert voor een groep mensen een product te verkopen. De groep mensen waaraan u het product presenteert bestaat uit ongeveer 50 personen. Ze komen van verschillende regio's uit het hele land. Ze hebben geen persoonlijke interesse in u, maar zijn voornamelijk geïnteresseerd in het product dat u verkoopt. U staat op een podium en presenteert de unieke eigenschappen van het product aan de groep mensen.

Sociale veiligheid

Voor het meten van sociale veiligheid was gebruik gemaakt van de Social Safeness and Pleasure Scale (SSPS) (Gilbert et al., 2009) Officiëel bestaat de SSPS uit 11 items. Omdat de participanten per situatieschets moesten aangeven hoe sociaal veilig ze zich voelden zijn de acht items met de hoogste factorlading geselecteerd. Een voorbeelditem was: *'Ik voel me verbonden met anderen'*. De scoring vond plaats volgens de 5 point likert scale, met antwoordmogelijkheden van 1= Bijna nooit tot 5= Bijna altijd. De betrouwbaarheid van de Sociale Safeness and Pleasure Scale was goed voor alle situatieschetsen (α range= .78- .81).

DATA ANALYSE

Het design van de studie bestond uit een binnenproefpersoon design. Voor het uitvoeren van de analyse was gebruik gemaakt van een repeated measures ANOVA met als within-subjects variabelen de vier situatieschetsen en als afhankelijke variable de mate van ervaren sociale veiligheid. Voor het toetsen van de verschillen tussen de situatieschetsen was gebruik gemaakt van de LSD (Least Significant Difference) test.

3. RESULTATEN

In onderstaande tabel staan de gemiddelden per situatie van elke interpersoonlijke ruimte weergegeven, met bijbehorende standaardafwijkingen.

Tabel 1: Gemiddelden per zone, met standaardafwijkingen

	Gemiddelde	Standaardafwijking
De intieme zone	30.43	5.77
Carmen Postma	“Wat is een veilige omgeving?”	S1002643

De persoonlijke zone	27.69	5.90
De sociale zone	25.78	6.05
De publieke zone	24.02	5.89

Note: met een minimum van 8 en een maximum van 40

Er is een significant verschil in sociale veiligheidsgevoel scores tussen de verschillende situaties, $F(3,83) = 29.56$, $p < .001$., dus de vier situaties verschillen significant van elkaar. De mate van sociale veiligheid neemt af bij elke zone. De eerste zone (de intieme zone) scoort gemiddeld hoger dan de andere drie zones, met een gemiddelde van $M = 30.43$ en standaardafwijking van $SD = 5.77$. De laatste zone (de publieke zone) scoort gemiddeld het laagst, met een gemiddelde van $M = 24.02$ en standaardafwijking van $SD = 5.89$. De resultaten ondersteunen de eerste hypothese, 'de intieme zone zal meer sociale veiligheid gevoelens oproepen dan de andere 3 interpersoonlijke ruimtes'. Het verschil tussen de gemiddelden van de intieme zone en de persoonlijke is significant ($p < 0.001$), het verschil tussen de gemiddelden van de intieme zone en de sociale zone is significant ($p < 0.001$) en het verschil tussen de intieme zone en de publieke zone is significant ($p < 0.001$). De tweede hypothese, 'de publieke zone zal minder sociale veiligheidsgevoelens oproepen dan de andere 3 interpersoonlijke ruimtes', wordt ook ondersteund door de resultaten. Het verschil tussen de gemiddelden van de publieke zone en de intieme zone is significant ($p < 0.001$), het verschil tussen de gemiddelden van de publieke zone en de persoonlijke zone is significant ($p < 0.001$) en ook het verschil tussen de gemiddelden van de publieke zone en de sociale zone is significant ($p = 0.013$).

4. DISCUSSIE

Deze studie richt zich op de effecten van verschillende interpersoonlijke ruimtes op het gevoel van sociale veiligheid. De resultaten tonen aan dat er een betekenisvol verschil bestaat in de mate van sociale veiligheidsgevoelens bij de ruimtes van Hall (1969). Er wordt gemiddeld een hoger sociaal veiligheidsgevoel waargenomen in de 'intieme zone'. Het laagste sociale veiligheidsgevoel is gemeten in de 'publieke zone'.

Theoretische Implicaties

Eerder onderzoek onderbouwt de resultaten van hypothese 1, *'er is een hoger sociaal veiligheidsgevoel in de intieme zone'*. Over de intieme zone wordt gezegd: 'De intieme zone is de afstand van de liefde bedrijven, worstelen, troosten en beschermen' (Hall, 1969). Andere onderzoeken tonen aan dat wanneer men zich geliefd door de partner, vrienden, leraar, of werknemer voelt, dit een fundamentele impact heeft op de regulatie van fysiologische en emotionele staat' (Cacioppo, Berston, Sheridan, & McClintock, 2000) In ander onderzoek is naar voren gekomen dat, het gevoel dat iemand de ontvanger van zorg en support is, een gevoel van veiligheid en kalmering, gelinkt aan welzijn creëert'. (Cozolino, 2007,2008). In de intieme zone wordt het kalmeringssysteem meer geactiveerd dan bij de andere interpersoonlijke ruimtes, hierdoor zal er wellicht een hogere mate van sociale veiligheid zijn.

De bevinding van Hypothese 2, *'er is een lager sociaal veiligheidsgevoel in de publieke zone'*, is te onderbouwen met behulp van de literatuur. 'Sociale veiligheid wordt gedefinieerd als de ervaring en perceptie die mensen hebben van hun sociale omgeving' (Gilbert, 2009, 2010). Aangezien de sociale communicatie ontbreekt in de publieke zone (Hall, 1969), zullen er waarschijnlijk minder sociale veiligheidsgevoelens waargenomen worden in de publieke zone. Het kalmeringssysteem wordt ook minder geactiveerd in de publieke zone en daarom zullen hier minder sociale veiligheidsgevoelens waargenomen worden.

Limitaties

Een mogelijke limitatie van het huidige onderzoek is het gebruik van details in de situatieomschrijvingen. Er is in de situatieomschrijvingen gebruik gemaakt van fictieve omgevingen (zoals: 'een praatje maken met een kennis op straat' en 'een presentatie geven voor een grote groep'). Voor het levendig maken van de situaties zijn er details toegevoegd (zoals: 'voor een loket staan bij de GGD). Door deze details kan een situatie emotionele/persoonlijke gevoelens oproepen bij een persoon, waardoor de situatie niet neutraal beoordeeld wordt. Wanneer men bijvoorbeeld negatieve ervaringen heeft met de GGD zal deze persoon de situatie niet objectief beoordelen.

Een andere mogelijke limitatie van het huidige onderzoek is dat de populatieverdeling niet representatief is. Voornamelijk vrouwen hebben de vragenlijst ingevuld (70%) en met name mensen van gemiddeld of hoog opleidingsniveau (95%). De gevonden resultaten zijn dus niet te generaliseren naar andere bevolkingsgroepen.

Suggesties voor vervolgonderzoek

Een suggestie voor een vervolgonderzoek zou kunnen zijn om de rol van hormonen in de interpersoonlijke ruimtes te meten. Verwacht wordt dat hormonen van invloed zijn op de waardering en perceptie van een ander. Onderzoek toont aan dat de hormonen oxytocine en vasopressine een rol spelen in de beoordeling van anderen. Oxytocine en vasopressine zijn hormonen die een liefdesgevoel geven. Oxytocine wordt ook wel het moedershormoon of knuffelhormoon genoemd. Dit is omdat het voor een binding tussen moeder en kind zorgt (Donaldson, 2008). Wanneer iemand een geliefde of goeie vriend is, zorgen de hormonen voor meer behulpzaamheid, openheid en vertrouwelijkheid naar elkaar toe (Carter, 1998; Insel, 2010). De nabijheid werkt kalmerend (Carter, 1998; Insel, 2010). Wanneer iemand gezien wordt als een verre kennis of vijand kunnen de hormonen oxytocine en vasopressine juist agressie opwekken (De Dreu, Greer, Van Kleef, Shalvi, & Handgraaf, 2011). Hall heeft verschillende zintuiglijke waarnemingen benoemd als voorspeller voor het wel of niet prettig ervaren van een omgeving; zoals geur, warmte en geluid (Hall, 1969). Het blijkt dat men angst van een ander kan ruiken in de intieme zone. Deze angst geur komt tot stand door hormoon afgifte. Dit (onbewust) ruiken van angst schijnt een negatief effect te hebben op hoe de persoon beoordeeld wordt (Hall, 1969). Verschillende hormonen schijnen dus een wisselend effect te hebben op mensen. Het blijkt dat deze hormonen in de intieme zone waar te nemen zijn en de beoordeling van anderen bepaald.

Een andere suggestie voor vervolgonderzoek is om de interpersoonlijke ruimtes in een vervolgstudie als empirisch onderzoek op te zetten. Hierbij zouden mensen van alle bevolkingslagen geobserveerd kunnen worden in verschillende interpersoonlijke ruimtes. Hierdoor verdwijnen de limitaties van het huidige onderzoek, zoals hierboven omschreven. Er zou bijvoorbeeld eerst een observatie kunnen plaatsvinden, waarna een vragenlijst voorgelegd wordt om het sociale veiligheidsgevoel te meten.

5. CONCLUSIE

Samenvattend is er een significant verschil gemeten tussen de vier interpersoonlijke ruimtes van Hall op het sociale veiligheidsgevoel. In overeenstemming met de twee opgestelde hypothesen is naar voren gekomen dat de intieme zone de hoogste mate van sociale

veiligheidsgevoelens oproept en de publieke zone de laagste mate van sociale veiligheidsgevoelens. De resultaten van dit onderzoek laten zien dat verschillende fysieke afstanden voor een verschil in het sociale veiligheidsgevoel zorgen.

Bevindingen uit dit onderzoek kunnen ook op praktisch niveau gebruikt worden. Men schijnt in een intieme setting, met vrienden en geliefden een hoger sociaal veiligheidsgevoel te ervaren. Praktisch zou men, door dit te weten, geliefden en vrienden kunnen opzoeken wanneer men gestrest is. Ook blijkt dat een publieke ruimte juist voor minder sociale veiligheidsgevoelens zorgt. Wanneer men veel stress ervaart en opzoek is naar rust en kalmte, zou men publieke gelegenheden (zoals bijvoorbeeld een politieke campagne) kunnen mijden.

6. LITERATUUR

Akin, A. (2012). *Self-compassion and automatic thoughts*. Hacettepe University Journal of Education, 42, 1-10.

Asch, S. E. (1946). Forming impressions of personality. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 41, 258 – 290.

Cacioppo, J. (2000). *Multilevel integrative analyses of human behaviour: social neuroscience and the complementing nature of social and biological approaches*. *Psycho Bull.* Nov; 126(6):829-43.

Carter, R.B. (1998). *Neuroendocrine perspective on social attachment and love*. *Psychoneuroendocrinology*. Nov; 23(8): 779-818.

Buss, D. A. (2009). *The great struggles of life: Darwin and the emergence of evolutionary psychology*. *American Psychologist*, 64, 140–148. doi:10.1037/a0013207

Darwin, Francis ed. (1887). *The life and letters of Charles Darwin, including and autobiographical chapter*. London: John Murray. Volume 1.

Darwin, C. R. (1895). *The life of Joseph Wolf: Animal Painter*. London: Longmans, pp. 192-8.

De Dreu, C. K. (2011). *Oxytocine promotes human ethnocentrism*. Proc Natl Acad Sci USA. Jan 25; 108(4): 1262-6. doi: 10.1073/pnas.1015316108.

Donaldson, Z. R., & Young, L. J. (2008). *Oxytocin, vasopressin, and the neurogenetics of sociality*. Science, 322(5903), 900-904.

Greenhouse, S. W., & Geisser, S. (1959). *On methods in the analysis of profile data*. Psychometrika, 24, 95-112

Gilbert, P. (1989). *Human nature and suffering*. Hove, UK: Lawrence Erlbaum Associates

Gilbert, P. (2005a). *Compassion and cruelty: A biopsychosocial approach*. In P. Gilbert (Ed.), *Compassion: Conceptualisations, research and use in psychotherapy* (pp.3–74). London, UK: Routledge.

Gilbert, P. (2005b). *Social mentalities: A biopsychosocial and evolutionary reflection on social relationships*. In M. Baldwin (Ed.), *Interpersonal cognition* (pp. 299–333). New York, NY: Guilford.

Gilbert, P. (2007). *The evolution of shame as a marker for relationship security*. In J. L. Tracy, R. W. Robins & J.P. Tangney (Eds.), *The self-conscious emotions: Theory and research* (pp.283–309). New York, NY: Guilford.

Gilbert, P. (2009). *The compassionate mind: A new approach to the challenges of life*. London, UK: Constable & Robinson

Gilbert, P. (2014). *The origins and nature of compassion focused therapy*. British Journal of Clinical Psychology, 53, 6–41. doi:10.1111/bjc.12043

Griffiths, M.D. (2000). *Does internet and computer 'addiction' exist? Some case study evidence*. Cyberpsychology and Behaviour, 3, 211-218.

Hall, E.T. (Red.). (1969). *The Hidden Dimensions*.

Izard, C. E. (2002). Translating emotion theory and research into preventive interventions. *Psychological Bulletin*, 128, 796–824. doi:10.1037//0033-2909.128.5.796

Kelly, A. C., Zuroff, D. C., Leybman, M. J., & Gilbert, P. (2012). *Social safeness, received social support, and maladjustment: Testing a tripartite model of affect regulation*. *Cognitive Therapy and Research*, 36, 815–826. doi:10.1007/s10608-011-9432

Lakoff, G., & Johnson, M. (1999). *Philosophy in the Flesh: The Embodied Mind and Its Challenge to Western Thought*. New York: HarperCollins Publishers.

McGuire, M.T. , & Troisi, A. (1998). *Darwinian psychiatry* New York, NY: Oxford University Press

Nesse, R. (2000). *Is depression an adaptation?* American Medical Association. *Arch Gen Psychiatry*/Vol 57, Jan 2000

Nesse, R. (2005). *Evolutionary psychology and mental health*. In D. Buss (Ed.), *The handbook of evolutionary psychology* (pp. 903–929). Hoboken, NJ: John Wiley and Sons

Panksepp, J. (2010). *Affective neuroscience of the emotional Brainmind: Evolutionary perspectives and implications for understanding depression*. *Dialogues in Clinical Neuroscience*, 12, 383– 399.

Rothstein, B., & Uslaner, E. (2005). *All for all: Equality and Social Trust*. LSE Health and Social Care Discussion Paper No. 15.

Selye H. 1974. *Stress without distress*. Philadelphia, PA: J.B. Lippincott Co.