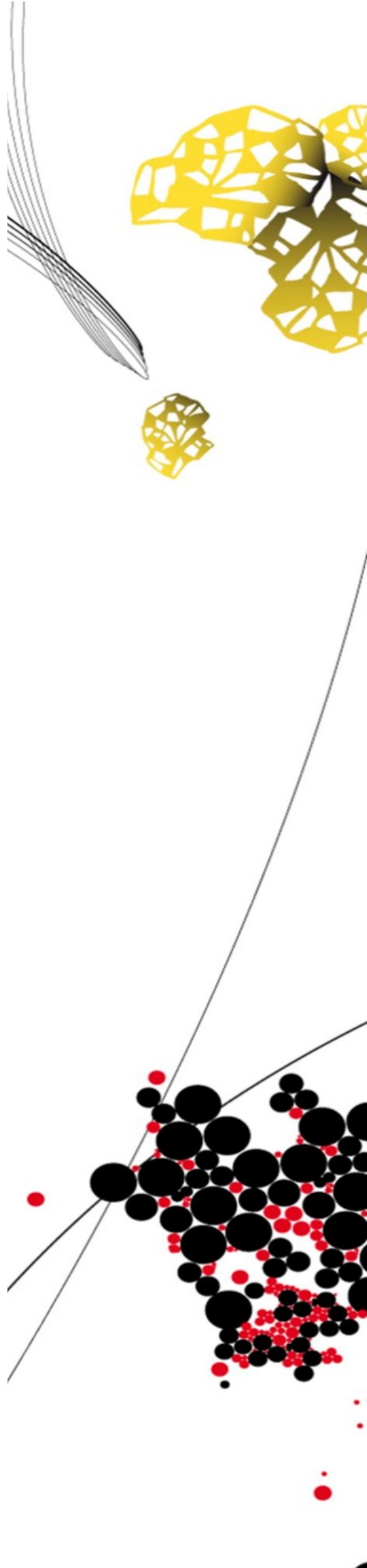




UNIVERSITY OF TWENTE.

**Faculteit Behavioural,
Management and Social Sciences**

**Het Effect van Self-consciousness op het
Verband tussen Neuroticisme en Sociale
Veiligheid**

**Sophia Wilpsbäumer
Bachelor These**

Enschede, Juni 2016

Positieve Psychologie en Technologie

**Eerste begeleider: MSc. J. M. Goldberg
Tweede begeleider: PhD M. Radstaak**

Abstract

This study aims to examine whether the association between neuroticism and social safeness is mediated by self-consciousness. Self-consciousness is positively related to neuroticism and it is believed that it may also have a connection with social safeness. To reduce negative emotions and to increase well-being, especially in neurotic persons, further research on social safeness and the connection with other concepts is required. A sample of 80 Dutch-speaking respondents (26 men and 54 women) is used who filled out an online questionnaire to measure, amongst others, the concepts neuroticism (NEO-FFI), self-consciousness (SCS) and social safeness (SSPS). Regression analysis and mediation analysis are used to measure the relationship between the concepts. Although neurotic persons experience more self-consciousness and less social safeness, self-consciousness was not significantly related to social safeness and is therefore no mediator in the association between neuroticism and social safeness. Social anxiety, a dimension of self-consciousness, is the only one of the dimensions significantly related to social safeness. To find a way of increasing social safeness, self-consciousness is not an appropriate concept to focus on among people with high levels of neuroticism. Social anxiety through self-focused attention may well provide a focus to influence social safeness for people high in neuroticism, since there is a significant connection between these concepts. Therefore, further research regarding the influences of social anxiety on social safeness of neurotic persons is required.

Samenvatting

Dit onderzoek heeft als doel te onderzoeken of de relatie tussen neuroticisme en sociale veiligheid wordt gemedieerd door self-consciousness. Self-consciousness is positief verbonden met neuroticisme en het is aangenomen dat het mogelijk ook een verbinding met sociale veiligheid heeft. Om negatieve emoties te verminderen en het welbevinden te kunnen verhogen, vooral bij neurotische mensen, is er nader onderzoek over sociale veiligheid en de verbinding met andere concepten nodig. Een steekproef van 80 Nederlandstalige respondenten (26 mannen en 54 vrouwen) wordt gebruikt welke een online vragenlijst invulden om onder andere de concepten neuroticisme (NEO-FFI), self-consciousness (SCS) en sociale veiligheid (SSPS) te meten. Met behulp van regressieanalyses en mediatieanalyses is onderzocht hoe de concepten samenhangen. Hoewel neurotische mensen meer self-consciousness en minder sociale veiligheid ervaren, is self-consciousness niet significant gerelateerd aan sociale veiligheid en is dus geen mediator voor de relatie tussen neuroticisme en sociale veiligheid. Sociale angst, een dimensie van self-consciousness, is als enige van de dimensies significant verbonden met sociale veiligheid. Bij een manier om sociale veiligheid te verhogen is self-consciousness geen geschikt concept om op te focussen bij mensen met een hoge mate aan neuroticisme. Sociale angst door zelf-gerichte aandacht zou mogelijk wel een focus bieden om sociale veiligheid bij neurotische mensen te beïnvloeden, omdat er een significante verbinding bestaat tussen deze concepten. Over de invloeden van sociale angst op sociale veiligheid bij neurotische mensen is daarom vervolgonderzoek nodig.

Inhoudsopgave

1. Inleiding.....	4
2. Methode.....	8
2.1 Participanten.....	8
2.2 Design.....	9
2.3 Materiaal.....	10
2.4 Procedure.....	11
2.5 Analyse.....	12
3. Resultaten.....	13
4. Discussie.....	18
5. Referentielijst.....	23
6. Bijlagen.....	28
6.1 Bijlage A.....	28
6.2 Bijlage B.....	29
6.3 Bijlage C.....	30

Inleiding

Sociale veiligheid activeert tevredenheid en voorkomt stress (Gilbert, et al., 2008; Gilbert, 2010). Volgens Gilbert, et al. (2009) is sociale veiligheid de perceptie van de sociale wereld als een veilige en kalmerende wereld, waarin verbondenheid, ondersteuning en tevredenheid een grote rol spelen. De positieve invloeden van sociale veiligheid op het welbevinden zijn door meerdere onderzoeken aangetoond (Gilbert, 2010; Gilbert, et al., 2008; Kelly, Zuroff, Leybman & Gilbert, 2012). Het is onder meer positief gerelateerd aan liefde en tevredenheid en negatief gerelateerd aan depressie en angst (Gilbert, 2010). Een manier om onder andere de ontwikkeling van sociale veiligheid te bevorderen is Compassion Focused Therapy (Gilbert, 2009a), wat volgens Leaviss en Uttley (2015) een veelbelovende interventie is voor stemmingsstoornissen met name voor mensen met een hoge mate aan zelfkritiek. Compassion Focused Therapy wordt steeds bekender en zijn effect op sociale veiligheid is een belangrijk aspect in de psychotherapie. De belangstelling voor sociale veiligheid groeit dus aanhoudend en de verbinding met andere concepten moet daarom verder worden onderzocht. Neuroticisme is de enige van de 'Big Five' persoonlijkheidsdimensies die een negatieve voorspeller van sociale veiligheid is en daardoor een belangrijke rol speelt om het gebrek aan sociale veiligheid en het beïnvloeden daarvan te begrijpen (Uysal, 2015). Er wordt aangenomen dat het concept self-consciousness mogelijk de relatie tussen neuroticisme en sociale veiligheid verklaard. Ten eerste is self-consciousness een facet van neuroticisme. Ten tweede voelen zich sociaal vermijdende mensen pijnlijk self-conscious in sociale interacties wat mogelijk tot minder sociale veiligheid leidt (Alden & Cappe, 1986). In dit onderzoek gaat het om de rol van self-consciousness op het verband tussen neuroticisme en sociale veiligheid.

Om sociale veiligheid beter te kunnen begrijpen is achtergrondkennis over stress belangrijk, omdat bij minder sociale veiligheid meer stress kan worden ervaren. Stress kan zowel gezond als ongezond zijn en het hangt af van de beoordeling van een situatie en de fysieke reactie op de situatie. Een zekere mate van stress en fysiologische opwinding is noodzakelijk om optimaal te functioneren (Yerkes & Dodson, 1908), maar als het gevoel opkomt niet aan een bepaalde verwachting te kunnen beantwoorden wordt stress ongezond. Bronchiale astma, artritis, hartaanval, alcoholisme, slapeloosheid, kanker, neurotische en psychotische stoornissen zijn alleen enkele voorbeelden van

ziektes die aan stress gerelateerd zijn (Smith & Selye, 1979). Stress wordt gevaarlijk als lichaam en geest onvoldoende tot ontspanning komen na stressvolle situaties wat samenhangt met het tripartite model van emotieregulatie.

Het tripartite model omvat drie adaptieve functies welke verschillende emoties activeren (Gilbert, 2005, 2009b). De drie adaptieve functies zijn respectievelijk gericht op dreigingen, middelen en affiliatie. Het systeem dat gericht is op dreigingen heet beschermingssysteem en helpt om dreigingen op te sporen en erop te reageren (LeDoux, 1998). Het systeem dat gericht is op middelen heet verzamel- en jaagsysteem en het zoekt naar wenselijke hulpbronnen zoals bijvoorbeeld partners en voedsel en reageert erop (Depue & Collins, 1999). Het systeem dat verbonden is met affiliatie heet kalmeringssysteem en probeert om rust en kalmte te vinden. Dit laatste systeem veroorzaakt tevredenheid en verbondenheid en treedt in werking als wij ons veilig voelen (Depue & Morrone-Strupinsky, 2005). Als het kalmeringssysteem niet meer in balans is met de andere twee systemen en een persoon daardoor niet meer voldoende tot ontspanning komt kan negatieve stress ontstaan. De drie systemen veroorzaken bovendien onafhankelijk van elkaar verschillende emoties. Terwijl het beschermingssysteem negatieve emoties activeert, leidt het verzamel- en jaagsysteem en het kalmeringssysteem tot positieve emoties (Gilbert 2005, 2009a; Kelly, et al., 2012). De positieve emotie van het derde systeem heet sociale veiligheid (Kelly, et al., 2012).

Compassion Focused Therapy is gericht op het bevorderen van het kalmeringssysteem en zodoende op het stimuleren van sociale veiligheid (Gilbert, 2009a). Depue en Morrone-Strupinsky (2005) geven aan dat als mensen hun aandacht niet op bedreigingen en hulpmiddelen hoeven te richten, komt het kalmeringssysteem en sociale veiligheid in activering wat een staat van ‘niet op zoek zijn’ representeert. Sociale veiligheid is desondanks niet alleen de afwezigheid van bedreigingen of de afwezigheid van de behoefte naar hulpmiddelen, maar ook de waarneming van een kalmerende en veilige sociale wereld. Daarnaast wordt het geassocieerd met positieve emoties zoals rust en het gevoel van welzijn (Gilbert, 2009a; Gilbert, et al., 2009), en het heeft een positieve correlatie met tevredenheid en liefde (Gilbert, 2010). Volgens Gilbert, et al. (2008) en Gilbert (2010) heeft sociale veiligheid een hoge negatieve correlatie met angst, stress, zelfkritiek, vijandigheid en onveilige hechting, en het heeft in vergelijking met de andere twee systemen de hoogste negatieve correlatie met depressie. Sociale veiligheid is bovendien de belangrijkste voorspeller van psychopathologie, zelfevaluaties en hechtingsstijlen. Volgens Kelly et al. (2012) is weinig sociale veiligheid sterk en uniek

gerelateerd aan psychosociale kwetsbaarheid en onaangepastheid. Samen laten deze bevindingen zien dat sociale veiligheid een belangrijk concept is dat beschermt tegen negatieve emoties en psychopathologie en dat het welbevinden positief beïnvloedt.

Persoonlijkheidstrekken hebben ook een verband met het welbevinden en met sociale veiligheid. Dezelfde negatieve emoties die negatief gerelateerd zijn aan sociale veiligheid, zoals angst, vijandigheid en depressie (Gilbert, 2010; Gilbert et al., 2008; Kelly, et al., 2012), worden ook door neurotische mensen ervaren (Costa & McCrae, 1992; John & Srivastava, 1999). Volgens Nettle en Shaver (2006) kan neuroticisme worden gezien als een soort onzekerheid. Het contrasteert emotionele stabiliteit en kalmte met negatieve emotionaliteit zoals bijvoorbeeld zenuwachtigheid, angst, depressie, vijandigheid en woede (Costa & McCrae, 1992, John & Srivastava, 1999). Neuroticisme leidt tot ten minste twee gerelateerde neigingen, waarbij de ene te maken heeft met angst, dus instabiliteit en stress, en de andere te maken heeft met welzijn, dus persoonlijke onzekerheid en depressie. (Costa en McCrae, 1988). Volgens Costa en McCrae (1992) heeft neuroticisme zes facetten: angst, vijandigheid, depressie, self-consciousness, kwetsbaarheid en impulsiviteit. Uysal (2015) heeft de relatie tussen sociale veiligheid en de vijf persoonlijkheidsdimensies onderzocht en heeft ontdekt dat vriendelijkheid en extraversie significant positieve voorspellers zijn van sociale veiligheid, terwijl bewustheid van handelen en openheid geen significante voorspellers van sociale veiligheid bleken te zijn. Neuroticisme werd gevonden als enige significant negatieve voorspeller van sociale veiligheid.

Self-consciousness blijkt zowel een verband met neuroticisme als een mogelijk verband met sociale veiligheid te hebben. Self-consciousness is de consistente neiging om de aandacht naar binnen of naar buiten te richten (Fenigstein, Schleier & Buss, 1975). Het bestaat uit drie dimensies: private self-consciousness, public self-consciousness en sociale angst. Private self-consciousness verwijst naar de neiging om bewust te zijn van de private aspecten van het zelf, dus van de eigen gedachten, attitudes, gevoelens en motieven. Public self-consciousness betekent dat mensen hun aandacht richten op publiek zichtbare aspecten van zichzelf. Zij worden zich bewust van een ander perspectief en zien zichzelf als een sociaal object (Fenigstein, et al., 1975). Sociale angst wordt bepaald door een ongemak in de aanwezigheid van anderen. Terwijl public en private self-consciousness verwijzen naar een proces van zelf-gerichte aandacht, verwijst sociale angst naar een reactie op dit proces. Als mensen hun aandacht naar binnen richten is het mogelijk dat zij een aspect vinden waarover zij angstig zijn. Het is de angst als gevolg

van de aanwezigheid van persoonlijke evaluatie in echte of ingebeelde sociale situaties (Schlenker & Leary, 1982). De affectieve en cognitieve reactie kan bewust of onbewust geburen en heeft betrekking tot een bezorgdheid over een potentieel negatief resultaat. Sociale angst is dus een dimensie van self-consciousness, en self-consciousness in het geheel is een facet van neuroticisme (Costa & McCrae, 1992). Bovendien hebben Darvill, Johnson en Danko (1992) de verbanden van de self-consciousness dimensies met de vijf persoonlijkheidsdimensies onderzocht. Neuroticisme en public self-consciousness zijn volgens hun positief gecorreleerd. Self-consciousness wordt ook met sociale terugtrekking in verband gebracht, omdat sociaal vermijdende mensen beschrijven dat zij zich 'self-conscious' voelen in sociale interacties, dus dat zij een pijnlijk gevoel van 'self-awareness' hebben (Alden & Cappe, 1986). Dit is afkomstig van het concept zelfgerichte aandacht wat bleek geassocieerd te zijn met verschillende psychopathologische toestanden, zoals depressie en gegeneraliseerde angst (Ingram, 1990). Als sociaal vermijdende mensen zich self-conscious voelen bij sociale interacties en dit een pijnlijke ervaring is, is het mogelijk dat zij zich door het vermijden van sociale situaties ook minder sociaal zeker voelen, dus dat zij minder sociale veiligheid ervaren.

Het doel van dit onderzoek is het identificeren van de rol van self-consciousness bij het verband van neuroticisme en sociale veiligheid. De zware negatieve gevolgen van stress zijn al veel onderzocht en bekend (Hammen, 2004; Mulder, et al., 2002; Smith & Selye, 1979) en sociale veiligheid is een belangrijk concept dat stress kan beïnvloeden. Het is dus belangrijk om sociale veiligheid en de relatie met andere concepten te onderzoeken en te begrijpen om het beter te kunnen beïnvloeden. De verband met neuroticisme is hierbij vooral belangrijk, omdat het de enige van de vijf persoonlijkheidsdimensies is die negatief gecorreleerd is met sociale veiligheid. Door de mate aan neuroticisme, sociale veiligheid en self-consciousness te meten kan de verband tussen de concepten worden bepaald. Het resultaat zal mogelijk een impuls kunnen geven voor manieren om sociale veiligheid onder mensen met neuroticisme te kunnen beïnvloeden en daardoor onder andere stress te verminderen. De volgende onderzoeksvraag wordt onderzocht: In hoeverre verklaart self-consciousness het verband tussen neuroticisme en sociale veiligheid? Er zijn vier hypothesen opgesteld. De eerste hypothese veronderstelt dat er een significant negatief verband is tussen neuroticisme en sociale veiligheid. Ten tweede wordt voorspeld dat er een significant positief verband is tussen neuroticisme en self-consciousness. In de derde hypothese wordt veronderstelt dat er een significant negatief verband is tussen self-consciousness en sociale veiligheid. De

vierde hypothese voorspelt dat self-consciousness een mediator is tussen het verband van neuroticisme en sociale veiligheid.

Methode

Participanten

In totaal vulden 80 respondenten de vragenlijst in waarvan 32,5 % van de respondenten mannen waren, en 67,5 % vrouwen, zoals te zien is in Tabel 1. De gemiddelde leeftijd is 27,29 jaar met een standaardafwijking van $SD=10,79$. Het meerendeel van de respondenten heeft een Nederlandse nationaliteit (54 %) en is hoogopgeleid (56,25 %). Hoewel er ook respondenten met andere nationaliteiten deelnamen, beheersten alle respondenten de Nederlandse taal. Verschillende manieren werden van de onderzoekers gebruikt om de respondenten te benaderen om aan het onderzoek mee te doen zoals de verspreiding via Facebook en op persoonlijke verzoeken. De deelname was anoniem en vrijwillig.

Tabel 1

Participanten, Gemiddelden en Standaarddeviaties

Subschaal	N	Gemiddelde score/ %	Standaarddeviatie
Geslacht	80		
Man	26	32,5	
Vrouw	54	67,5	
Leeftijd	63	27,29	10,79
Nationaliteit	63		
Nederlands	34	54,0	
Duits	23	36,5	
Overige	6	9,5	
Opleidingsniveau	80		
Laag	4	5	
Midden	31	38,75	
Hoog	45	56,25	

Noot. N = aantal respondenten.

Design

Het thema van dit onderzoek was het verband tussen neuroticisme, self-consciousness en sociale veiligheid. Dit onderzoek was een ‘questionnaire survey design’, omdat er een eenmalig in te vullen vragenlijst werd gebruikt. De respondenten werden op basis van convenience sampling geworven.

Materiaal

Het onderzoek begon met vragen naar demografische gegevens en werd vervolgd met tien vragenlijsten. De demografische vragenlijst bestond uit de onderdelen: geslacht, leeftijd, hoogst afgeronde opleiding en nationaliteit. Naast de vragenlijsten welke hierna worden besproken, werden de volgende vragenlijsten van de respondenten ingevuld en van andere onderzoekers gebruikt: Inclusion of Other in the Self Scale (Aron, Aron & Smollan, 1992); Opener Scale (Miller, Berg & Archer, 1983) en Self-Compassion Scale - Short Form (Neff, 2003). Bovendien is er een gewijzigde Social Safeness and Pleasure Scale die door een van de onderzoekers vooraf werd bewerkt en vier keer met de beschrijving van verschillende situaties werd afgenomen.

Neuroticisme. De eerste vragenlijst die voor dit onderzoek werd gebruikt was de NEO-Five Factor Inventory (NEO-FFI) verkorte versie van Costa en McCrae (1992), zie Bijlage A. Deze vragenlijst meet de ‘Big Five’ persoonlijkheidsdimensies en bestaat uit 60 items met 12 items per subschaal. Voor elke schaal werden de 12 items geselecteerd uit de pool van 180 NEO Personality Inventory (NEO-PI) items, voornamelijk op basis van hun correlaties met validimax factor scores (McCrae & Costa, 1989) en volgende vijf subschalen werden gevormd: neuroticisme, extraversie, vriendelijkheid, bewustheid van handelen en openheid. De vragenlijst gebruikt een 5-punts Likertschaal antwoordformaat vanaf 1 (“Helemaal oneens”) tot 5 (“Helemaal eens”). De betrouwbaarheid van de NEO-FFI is een gemiddelde van 0,78 van de vijf schalen (Costa & McCrae, 1992). De twee-week test-hertest betrouwbaarheid van de vijf schalen is hoog, variërend tussen 0,86 en 0,90 (Robins, Fraley, Roberts & Trzesniewski, 2001). De vragenlijst maakt 85% uit van de variantie in convergente validiteit criteria, zoals afgeleid uit beoordelingen van soortgelijke trekken (Costa & McCrae, 1992). Voor dit onderzoek werd de Nederlandse versie van de NEO-FFI gebruikt en alleen de subschaal neuroticisme (bijvoorbeeld: “Ik ben geen tobber” en “Ik voel me vaak de mindere van anderen”). Cronbachs alfa van de neuroticisme schaal van de NEO-FFI was in dit onderzoek 0,80, wat een hoge betrouwbaarheid aangeeft.

Self-consciousness. De tweede vragenlijst die ingevuld werd door de respondenten was de Self-Consciousness Scale (SCS), zie Bijlage B. De vragenlijst is ontwikkeld door Fenigstein, et al. (1975) en heeft in totaal 23 items. De SCS heeft drie subschalen, waarvan de eerste subschaal private self-consciousness meet en 10 items heeft (bijvoorbeeld: “Ik ben over het algemeen bewust van mijn innerlijke gevoelens”). De

tweede subschaal meet public self-consciousness en heeft zeven items (bijvoorbeeld: “Ik maak me meestal zorgen over het maken van een goede indruk”). De laatste subschaal meet sociale angst met zes items (bijvoorbeeld: “Ik word heel gemakkelijk verlegen.”). Elk item wordt gemeten op een 5-punts Likertschaal vanaf 1 (“Helemaal oneens”) tot 5 (“Helemaal eens”). De hele vragenlijst werd van de onderzoekers van het Engels naar het Nederlands vertaald. Er is duidelijk bewijs voor zowel de constructie validiteit als ook de discriminanten validiteit van de factoren (Carver & Scheier, 1981; Fenigstein, 1987). De SCS heeft volgens Klonsky, Dutton en Liebel (1990) adequate psychometrische eigenschappen. De test-hertest correlaties voor de subschalen zijn: 0,84 voor public self-consciousness; 0,79 voor private self-consciousness en 0,73 voor sociale angst (Fenigstein, 1975). De totaalscore van de test-hertest correlatie is 0,80 en de Cronbachs alfa van de SCS in dit onderzoek was 0,77. Deze correlaties laten zien dat de schaal en de subschalen redelijk betrouwbaar zijn.

Sociale veiligheid. De derde vragenlijst was de Social Safeness and Pleasure Scale (SSPS) ontwikkeld door Gilbert et al. (2009), zie Bijlage C, en werd gebruikt om sociale veiligheid te meten. Het meet bijgevolg de mate waarin mensen hun sociale wereld als veilig, warm en rustgevend ervaren en hun vermogen om te genieten van een gevoel van verbondenheid met anderen. De schaal bestaat uit elf items welke op een 5-punts Likertschaal worden beantwoord, vanaf 1 (“Bijna nooit”) tot 5 (“Bijna altijd”). Voorbeelden van items zijn: “Ik voel mij tevreden in mijn relaties” en “Ik voel me geaccepteerd door mijn omgeving”. De SSPS werd voor dit onderzoek van het Engels naar het Nederlands vertaald. De vragenlijst heeft een goede interne consistentie (Cronbachs alfa) van 0,82 (Rockliff, Gilbert, McEwan, Lightman & Glover, 2008). In dit onderzoek was de Cronbachs alfa van de SSPS 0,88, wat een hoge betrouwbaarheid aantoont.

Procedure

De respondenten werden via sociale media en persoonlijke uitnodiging benaderd om aan de studie deel te nemen. Het onderzoek is door de Commissie Ethiek van de Universiteit Twente getoetst en ethisch aanvaardbaar bevonden. De vragenlijst werd online ingevuld en aan het begin van de vragenlijst hebben de respondenten de toestemming voor het gebruik van hun data gegeven (informed consent). Hierbij werd kort informatie over de inhoud van de vragenlijsten en het gebruik van de data gegeven. De respondenten werden

geïnformeerd dat de vragenlijst tussen ongeveer 20 à 30 minuten zou duren en het werd beschreven dat de deelname geheel vrijwillig is en ervoor gekozen kan worden om op elke moment ermee te stoppen. Het werd duidelijk vermeld dat de data geanonimiseerd worden en niet terug te herleiden vallen naar individuele deelnemers. Zij werden geïnformeerd dat de data veilig worden opgeslagen en dat er geen goede of foute antwoorden zijn. Verder werden zij gevraagd om geen vragen over te slaan, de vragenlijst zo eerlijk mogelijk te beantwoorden en niet te lang over hun antwoorden na te denken. De vragenlijst begon met het invullen van algemene, demografische gegevens waarna de verschillende onderdelen van de vragenlijst volgden. De dataverzameling duurde ongeveer één maand.

Analyse

In de analyse werden volgende vier hypothesen getoetst:

1. Er is een significant negatief verband tussen neuroticisme en sociale veiligheid.
2. Er is een significant positief verband tussen neuroticisme en self-consciousness.
3. Er is een significant negatief verband tussen self-consciousness en sociale veiligheid.
4. Self-consciousness is een mediator voor het verband tussen neuroticisme en sociale veiligheid.

Voor de analyse werd een mediatie-analyse uitgevoerd met de drie variabelen: Neuroticisme (NEO-FFI_n), self-consciousness (SCS), en sociale veiligheid (SSPS). Daarvoor werd eerst getoetst of alle drie variabelen normaal verdeeld zijn en voor de beschrijvende statistiek werden de gemiddelden en de standaarddeviaties van de drie variabelen berekend. Vervolgens werden de afzonderlijke regressieanalyses uitgevoerd met de gemiddelden van de variabelen waarbij de desbetreffende significanties van de regressiecoëfficiënten werden vastgesteld. Alle regressieanalyses moeten significant zijn als voorwaarde om een mediator effect te kunnen rechtvaardigen.

Om de eerste hypothese te toetsen werd een regressieanalyse uitgevoerd met de onafhankelijke variabele neuroticisme als predictor, en de afhankelijke variabele sociale veiligheid. De tweede hypothese wordt getoetst door middel van een regressieanalyse met de onafhankelijke variabele neuroticisme en de mediator self-consciousness als afhankelijke variabele. De derde hypothese werd getoetst met een regressieanalyse met

de mediator self-consciousness als onafhankelijke variabele en de afhankelijke variabele sociale veiligheid.

Wanneer de eerste drie regressies significant waren, dan werd een regressie van neuroticisme en self-consciousness als onafhankelijke variabelen op sociale veiligheid als afhankelijke variabele onderzocht. De eerste regressieanalyse wordt dus opnieuw uitgevoerd, maar nu wordt de mediator self-consciousness toegevoegd als een tweede predictor van de afhankelijke variabele neuroticisme. Als de mediator self-consciousness als enige significant is heeft de onafhankelijke variabele neuroticisme geen toevoegende waarde op het voorspellen van de afhankelijke variabele sociale veiligheid en er is een mediatie effect. Indien alle regressies significant waren wordt de statistische significantie van de hele mediatie analyse door de Sobel-test getoetst (Sobel, 1982, 1986).

De mediatie-analyse werd drie keer opnieuw uitgevoerd met de subschalen van de self-consciousness vragenlijst. Hoewel de subschalen oorspronkelijk niet onder de hypothesen vielen kan het toevoegen eventueel aanknopingspunten bieden voor vervolgonderzoek. Dezelfde analyse zoals boven beschreven werd opnieuw uitgevoerd maar nu een keer met de mogelijke mediator private self-consciousness (SCS_private), een tweede keer met de mogelijke mediator public self-consciousness (SCS_public) en een derde keer met de mogelijke mediator sociale angst (SCS_angst).

Resultaten

Ten eerste werd naar de normaalverdelingen en de beschrijvende statistiek gekeken en het bleek dat alle drie variabelen normaal verdeeld zijn. Het gemiddelde van de neuroticisme variabele is 2,65 met een standaarddeviatie van 0,72 zoals in Tabel 2 is te zien, waarmee de score beneden het gemiddelde kan worden genoemd. Het gemiddelde van de sociale veiligheid variabele is 3,71 met een standaarddeviatie van 0,71 en is daarmee boven het gemiddelde. Van self-consciousness is het gemiddelde 3,26 met een standaarddeviatie van 0,46 en het is dus ook boven het gemiddelde.

Tabel 2:

Gemiddelden en standaarddeviaties van de variabelen neuroticisme, self-consciousness en sociale veiligheid

Schaal	Minimum	Maximum	Gemiddelde	Standaarddeviatie
Neuroticisme	1,25	4,50	2,65	0,72
Self-consciousness	1,91	4,43	3,26	0,46
Private	1,90	4,90	3,22	0,49
Public	1,86	5,00	3,27	0,59
Sociale angst	1,00	4,33	3,05	0,70
Sociale veiligheid	1,91	5,00	3,71	0,71

Noot. Uiteinden van de antwoordschalen: 5-punt Likertschalen die liepen van 1= helemaal oneens tot 5 = helemaal eens voor neuroticisme en self-consciousness en 1 = bijna nooit tot 5 = bijna altijd voor sociale veiligheid.

Voor de eerste hypothese worden de resultaten van de analyse met de neuroticisme variabele en de sociale veiligheid variabele beschreven. Een lineaire regressie analyse werd uitgevoerd en een significant model werd gevonden [$F(1,78)=15,80$; $p<0,001$] met een aangepaste R-kwadraat van 0,16. De neuroticisme scores voorspellen significant de sociale veiligheid scores, $b = -0,43$, $t(78) = -3,98$, $p < 0,001$, zoals is te zien in Tabel 3. De eerste hypothese kan worden bevestigd, omdat er een significant negatief verband werd gevonden tussen de scores van neuroticisme en sociale veiligheid.

Tabel 3:

Regressieanalyse voor neuroticisme als voorspeller van sociale veiligheid

Variabele	<i>B</i>	<i>SE B</i>	β	<i>t</i>	<i>p</i>
Constante	4,84	0,30		16,39	0,000
Neuroticisme	-0,43	0,11	-0,41	-3,98	0,000

Noot. *B* = ongestandaardiseerde beta; *SE B* = standaardafwijking van de ongestandaardiseerde beta; β = gestandaardiseerde beta; *t* = *t* test statistiek; *p* = kanswaarde.

Voor de tweede hypothese worden de resultaten besproken van de analyse met de neuroticisme variabele en de self-consciousness variabele. Een lineaire regressie analyse liet een statistisch significante samenhang zien tussen neuroticisme en self-consciousness [$F(1,78)=30,72$; $p<0,001$] met een aangepaste R-kwadraat van 0,27. De neuroticisme scores voorspellen significant de self-consciousness scores, $b = 0,34$, $t(78) = 5,54$, $p < 0,001$, zoals is te zien in Tabel 4. Er werd dus een significant positief verband tussen de scores van neuroticisme en self-consciousness gevonden wat de tweede hypothese bevestigt.

Tabel 4:

Regressieanalyse voor neuroticisme als voorspeller van self-consciousness

Variabele	<i>B</i>	<i>SE B</i>	β	<i>t</i>	<i>p</i>
Constante	2,35	0,17		13,85	0,000
Neuroticisme	0,34	0,06	0,53	5,54	0,000

Noot. *B* = ongestandaardiseerde beta; *SE B* = standaardafwijking van de ongestandaardiseerde beta; β = gestandaardiseerde beta; *t* = *t* test statistiek; *p* = kanswaarde.

Om de derde hypothese te kunnen beantwoorden worden de resultaten getoond van de analyse met de self-consciousness variabele en de sociale veiligheid variabele. De regressieanalyse liet zien dat het model niet significant is [$F(1,78)=0,47$; $p>0,05$] met een aangepaste R-kwadraat van -0,01. De self-consciousness scores voorspellen niet de sociale veiligheid scores, $b = 0,13$, $t(78) = ,68$, $p > 0,05$, zoals is te zien in Tabel 5. De mogelijkheid voor een mediator effect bestaat naar dit resultaat niet meer omdat tussen de self-consciousness variabele en de sociale veiligheid variabele geen significante samenhang bestaat. De derde en vierde hypothese kunnen daarom niet worden bevestigd. Er werd geen significant verband tussen de scores van self-consciousness en sociale veiligheid gevonden en self-consciousness is geen mediator voor het verband tussen neuroticisme en sociale veiligheid.

Tabel 5:

Regressieanalyse voor self-consciousness als voorspeller van sociale veiligheid

Variabele	<i>B</i>	<i>SE B</i>	β	<i>t</i>	<i>p</i>
Constante	3,30	0,60		5,50	0,000
Self-consciousness	0,13	0,18	0,08	0,68	0,496

Noot. *B* = ongestandaardiseerde beta; *SE B* = standaardafwijking van de ongestandaardiseerde beta; β = gestandaardiseerde beta; *t* = *t* test statistiek; *p* = kanswaarde.

Alle drie subschalen van de self-consciousness schaal werden als mediator voor het verband tussen de neuroticisme variabele en de sociale veiligheid variabele getoetst. De regressieanalyses met neuroticisme als onafhankelijke variabele en de respectievelijke subschalen als afhankelijke variabelen waren allemaal significant. De regressie analyse met private self-consciousness als afhankelijke variabele liet zien dat het model significant is [$F(1,78)=4,90$; $p<0,05$] met een aangepaste R-kwadraat van 0,05. De neuroticisme scores voorspellen significant de private self-consciousness scores, $b = 0,17$, $t(78) = 2,21$, $p < 0,05$, zoals is te zien in Tabel 6. De regressie analyse met public self-consciousness als afhankelijke variabele was ook significant [$F(1,78)=23,49$; $p<0,001$] met een aangepaste R-kwadraat van 0,22. De neuroticisme scores voorspellen significant de public self-consciousness scores, $b = 0,40$, $t(78) = 4,85$, $p < 0,001$. De regressie analyse met de sociale angst als afhankelijke variabele liet een significante model zien [$F(1,78)=20,87$; $p<0,001$] met een aangepaste R-kwadraat van 0,20. De neuroticisme scores voorspellen significant de sociale angst scores, $b = 0,45$, $t(78) = 4,57$, $p < 0,001$ (zie Tabel 6).

Tabel 6:

Regressieanalyses voor neuroticisme als voorspeller van de drie subschalen van self-consciousness

Variabele	<i>B</i>	<i>SE B</i>	β	<i>t</i>	<i>p</i>
Private self-consciousness	0,17	0,08	0,24	2,21	0,030
Public self-consciousness	0,40	0,08	0,48	4,85	0,000
Sociale angst	0,45	0,10	0,46	4,57	0,000

Noot. *B* = ongestandaardiseerde beta; *SE B* = standaardafwijking van de ongestandaardiseerde beta; β = gestandaardiseerde beta; *t* = *t* test statistiek; *p* = kanswaarde.

Bij de regressieanalyses met de sociale veiligheid als afhankelijke variabele en de respectievelijke subschalen als onafhankelijke variabelen was alleen sociale angst significant [$F(1,78)=4,68$; $p<0,05$] met een aangepaste R-kwadraat van 0,04. De sociale angst scores voorspellen significant de sociale veiligheid scores, $b = -0,25$, $t(78) = -2,16$, $p < 0,05$ (zie Tabel 7). De regressie analyse met de private self-consciousness als onafhankelijke variabele was niet significant [$F(1,78)=1,77$; $p>0,05$] met een aangepaste R-kwadraat van 0,01. Zoals Tabel 7 laat zien voorspellen de private self-consciousness scores niet significant de sociale veiligheid scores, $b = 0,23$, $t(78) = 1,33$, $p > 0,05$. Public self-consciousness was als onafhankelijke variabele ook niet significant [$F(1,78)=0,01$; $p>0,05$] met een aangepaste R-kwadraat van -0,01. De public self-consciousness scores voorspellen niet significant de sociale veiligheid scores, $b = 0,01$, $t(78) = 0,67$, $p > 0,05$.

Tabel 7:

Regressieanalyses voor de drie subschalen van self-consciousness als respectievelijke voorspeller van sociale veiligheid

Variabele	<i>B</i>	<i>SE B</i>	β	<i>t</i>	<i>p</i>
Private self-consciousness	0,23	0,17	0,15	1,33	0,187
Public self-consciousness	0,01	0,14	0,01	0,67	0,946
Sociale angst	-0,25	0,12	-0,24	-2,16	0,034

Noot. *B* = ongestandaardiseerde beta; *SE B* = standaardafwijking van de ongestandaardiseerde beta; β = gestandaardiseerde beta; *t* = *t* test statistiek; *p* = kanswaarde.

De regressieanalyse met neuroticisme en sociale angst als onafhankelijke variabele en sociale veiligheid als afhankelijke variabele was niet significant. Sociale veiligheid was niet langer een significante voorspeller van sociale veiligheid nadat neuroticisme als onafhankelijke variabele werd toegevoegd [$F(2,77)=7,97$; $p>0,05$)] met een aangepaste R-kwadraat van 0,15. Sociale veiligheid is dus geen mediator voor het verband tussen neuroticisme en sociale veiligheid, $b = -0,07$, $t(77) = -0,54$, $p > 0,05$. De scores op private self-consciousness, public self-consciousness en sociale angst zijn dus geen mediators voor het verband tussen de scores van neuroticisme en sociale veiligheid.

Discussie

Bij dit onderzoek gaat het om het verband tussen neuroticisme, self-consciousness en sociale veiligheid. De onderzoeksvraag is in hoeverre self-consciousness het verband tussen neuroticisme en sociale veiligheid verklaard en het antwoord op de onderzoeksvraag is dat self-consciousness dit verband niet verklaard. Desondanks tonen de resultaten van dit onderzoek aan dat er een significant negatief verband is tussen neuroticisme en sociale veiligheid en een significant positief verband tussen neuroticisme en self-consciousness. De eerste twee hypothesen worden dus door dit onderzoek bevestigd, maar er kan echter geen significant negatief verband tussen self-consciousness en sociale veiligheid worden aangetoond, en de derde hypothese kan daarom niet worden

bevestigd. De resultaten laten zien dat self-consciousness geen mediator voor het verband tussen neuroticisme en sociale veiligheid is en de vierde hypothese wordt daarom verworpen. Ook de drie dimensies van self-consciousness - private self-consciousness; public self-consciousness en sociale angst - worden door de resultaten niet als mediators geïdentificeerd.

De uitkomsten van dit onderzoek over de eerste hypothese dat neuroticisme en sociale veiligheid negatief gerelateerd zijn bevestigen eerder onderzoek. Uysal (2015) stelde al dat neuroticisme een negatieve voorspeller van sociale veiligheid is. Dit effect was te verwachten, omdat neuroticisme en sociale veiligheid aan dezelfde concepten gerelateerd zijn, zoals bijvoorbeeld stress en depressie. Neuroticisme wordt bovendien als een soort onzekerheid gezien (Costa & McCrae, 1992) wat erop kan duiden dat neurotische mensen problemen hebben om warmte en acceptatie van anderen te ervaren. Hoewel dit verband al door Uysal (2015) werd aangetoond, was dat tot nu toe het enige onderzoek over persoonlijke verschillen van sociale veiligheid. Bovendien waren de participanten van het onderzoek van Uysal (2015) uitsluitend studenten. Hoewel in dit onderzoek ook vooral studenten hebben deelgenomen waren er ook participanten met verschillende opleidingsachtergronden. Door dit onderzoek kan dus met meer zekerheid worden gesteld dat neuroticisme sociale veiligheid voorspeld en dat het negatief met sociale veiligheid samenhangt. Hieruit kan worden gesteld dat neurotische mensen door hun onzekerheid de sociale wereld als minder veilig en kalmerend waarnemen.

De gevonden positieve samenhang tussen neuroticisme en self-consciousness bevestigd de tweede hypothese en ondersteunt de uitkomsten van eerder onderzoek. Volgens Darvill, et al. (1992) zijn neuroticisme en public self-consciousness positief gecorreleerd en het huidige onderzoek bevestigd deze samenhang zowel met self-consciousness in het geheel als met de drie facetten van self-consciousness. Dit effect was te verwachten, omdat het richten van aandacht op zichzelf het waarschijnlijk maakt dat mensen aspecten van zichzelf vinden die zij als negatief beoordelen, waardoor zij zich onzeker voelen. Hoewel dit verband al eerder werd onderzocht was dat ook tot nu toe het enige onderzoek over deze verbinding. Dus geeft het resultaat van dit onderzoek ook meer zekerheid over de uitspraak van een significant verband tussen neuroticisme en self-consciousness. Neurotische mensen richten dus hun aandacht op zichzelf en voelen zich daardoor onzeker en kwetsbaar.

Het bleek dat de derde hypothese niet kan worden bevestigd, omdat er geen significant verband is tussen self-consciousness en sociale veiligheid. Dit past niet bij de

verwachting op basis van het onderzoek van Alden en Cappe (1986), omdat volgens dit onderzoek sociaal vermijdende mensen beschrijven dat zij zich self-conscious voelen in sociale interacties en dat dit een pijnlijke ervaring is. Dit doet vermoeden dat self-consciousness sociale veiligheid voorspeld, maar deze veronderstelling kan door dit onderzoek niet worden bevestigd. Terwijl Alden en Cappe (1986) de negatieve aspecten van self-consciousness benadrukken, laten onder andere Franzoi, Davis en Young (1985) positieve effecten van self-consciousness op sociale interacties zien. Zij stelden dat een chronische neiging tot introspectie tot het verhogen van tevredenheid met intieme relaties bijdraagt vanwege de grotere zelfonthulling als gevolg van verhoogd self-consciousness. Hun resultaten suggereren niet dat self-consciousness leidt tot sociaal isolement, maar dat het een intieme sociale deelname faciliteert welke eenzaamheid vermindert en de tevredenheid met sociale interacties verhoogt. Deze stelling is een mogelijke verklaring voor de niet significante resultaten van het verband tussen self-consciousness en sociale veiligheid.

Self-consciousness heeft blijkbaar niet noodzakelijk een negatieve rol in de sociale context. Dit zou ook kunnen verklaren waarom self-consciousness geen mediator voor het verband tussen neuroticisme en sociale veiligheid is en de vierde hypothese niet kan worden bevestigd. Ten minste hangen de dimensies private self-consciousness en public self-consciousness niet significant negatief met sociale veiligheid samen, de dimensie sociale angst daarentegen blijkt wel significant negatief met sociale veiligheid samen te hangen. Mensen die zich dus ongemakkelijk in de aanwezigheid van anderen voelen, ervaren minder sociale veiligheid. Sociale angst is een reactie op het proces van zelf-gerichte aandacht waardoor kan worden gesteld dat mensen die op grond van zelf-gerichte aandacht sociale angst ondergaan ook minder sociale veiligheid ervaren (Schlenker & Leary, 1982). Dit laat zien dat zelf-gerichte aandacht alleen een probleem voor sociale veiligheid is als het leidt tot sociale angst. Zowel self-consciousness in het geheel als de drie dimensies van self-consciousness maken geen mediator voor het verband tussen neuroticisme en sociale veiligheid uit. Om neurotische mensen te helpen om meer sociale veiligheid te ervaren moet zich dus niet prioritair op self-consciousness worden gericht.

Er zijn ook beperkingen binnen dit onderzoek. Ten eerste is een limitatie dat respondenten van studenten met behulp van convenience sampling werden geworven. Omdat studenten vooral andere studenten werven kunnen de resultaten worden vertekend waarop de redelijk hoge opleidingsniveaus duiden. Hoger opgeleide mensen kunnen meer geprikkeld worden voor het aandacht besteden aan zichzelf en kunnen daardoor eventueel

meer self-consciousness ervaren. Dit maakt het moeilijker om de resultaten te generaliseren. Ten tweede is een limitatie van dit onderzoek dat alleen zelfrapportage metingen voor alle variabelen werden gebruikt welke volgens Rassin (2004) sociaal wenselijke antwoorden kunnen voortbrengen. Over het algemeen willen mensen niet een neurotische indruk maken en het is mogelijk dat mensen verkeerde antwoorden geven omdat de waarheid niet kenbaar zal worden gemaakt (Schwarz, 1999) wat het onderzoek minder valide kan maken. Echter laten de metingen over betrouwbaarheid en validiteit van de gebruikte vragenlijsten in dit onderzoek alleen goede cijfers zien, waardoor het gebruik van zelfrapportage metingen niet per se een vertekening van de resultaten moet betekenen, hoewel er wel de mogelijkheid ervoor bestaat. Ten derde werd het meetinstrument van het construct self-consciousness bekritiseerd. Trapnell en Campbell (1999) kritiseren de SCS van Fenigstein et al. (1975) en vorderen een ingrijpende herziening of alternatieve concepten en metingen van de vragenlijst. Het wordt de constructie validiteit van de public self-consciousness schaal; de structurele integriteit van de private self-consciousness schaal; en de zelf-aandacht interpretaties van private self-consciousness correlaties en effecten bekritiseerd. Het blijkt echter in het huidige onderzoek dat het een makkelijk te gebruiken meetinstrument is dat een redelijk hoge betrouwbaarheid laat zien. Er ontbreekt bovendien een alternatief meetinstrument voor self-consciousness, daarom is er daarvoor gekozen wel de SCS van Fenigstein et al. (1975) te gebruiken. Een vierde limitatie is de eigenmachtige vertaling van de SSPS van de Engelse versie naar het Nederlands. Er werden geen procedures voor de aanpassing en demonstratie van psychometrische eigenschappen bij de vertaling doorgevoerd waardoor de kwaliteit van het meetinstrument in twijfel kan worden getrokken. Aan de andere kant laten de Cronbachs alfa's zien dat er voor alle vragenlijsten goede interne consistenties zijn.

In vervolgonderzoek moeten de respondenten aselekt uit een gevarieerde populatie worden gekozen, om een bias te voorkomen. Hierdoor kan onder andere worden voorkomen dat vooral studenten aan het onderzoek deelnemen. Verder kunnen in een vervolgonderzoek nog andere meetinstrumenten dan zelfrapportage instrumenten worden gebruikt zoals bijvoorbeeld gedragsobservaties. Bovendien moeten bij de vertaling van de SSPS naar het Nederlands aanpassingen en demonstraties voor psychometrische eigenschappen worden gemaakt om een hoge kwaliteit van het instrument te leveren. In een vervolgonderzoek kan verder worden getoetst in hoeverre sociale vermijding en self-consciousness samenhangen. Het onderzoek van Alden en Cappe (1986) stelt dat sociaal

vermijdende mensen zich vaak self-conscious voelen. Deze stelling werd in dit onderzoek met sociale veiligheid in verbinding gebracht, maar er zal ook kunnen worden onderzocht of sociale vermijding en self-consciousness significant met elkaar samenhangen. Een ander aspect dat in een vervolgonderzoek kan worden getoetst is of het reduceren van sociale angst een manier is om sociale veiligheid te bevorderen. Door het huidige onderzoek kan worden gesteld dat sociale angst significant met sociale veiligheid samenhangt maar dit zegt nog niets over de causaliteit en een eventueel effectieve manier om sociale veiligheid te verhogen door de focus op sociale angst te leggen. Dit zou in een vervolgonderzoek kan worden onderzocht. Bovendien kan een vervolgonderzoek naar andere mediators voor het verband tussen neuroticisme en sociale veiligheid zoeken. Self-consciousness is geen mediator volgens dit onderzoek maar het zou bijvoorbeeld mogelijk kunnen zijn dat angst, vijandigheid of depressie een mediator uitmaakt, omdat deze concepten zowel aan neuroticisme (Costa & McCrae, 1992; John & Srivastava, 1999) als aan sociale veiligheid gerelateerd zijn (Gilbert, 2010; Gilbert et al., 2008; Kelly, et al., 2012). De mogelijkheden moeten in vervolgonderzoeken worden behandeld.

Uit dit onderzoek is samenvattend gebleken dat self-consciousness het significant negatief verband tussen neuroticisme en sociale veiligheid niet verklaart. Self-consciousness en sociale veiligheid zijn niet significant met elkaar verbonden, maar er was desondanks wel een significante samenhang tussen neuroticisme en sociale veiligheid; neuroticisme en self-consciousness; en sociale angst en sociale veiligheid. Bij een manier om sociale veiligheid bij neurotische mensen te bevorderen moet dus minder op het aspect van self-consciousness worden gefocust en meer op het reduceren van de dimensie sociale angst. Compassionate Social Fitness (Henderson, Gilbert & Zimbardo, 2014) is een nieuwe therapievorm bij welke Compassion Focused Therapie (Gilbert, et al., 2009) werd toegevoegd aan Social Fitness Training. Het is een model dat de positieve effecten van Compassion Focused Therapie op sociale veiligheid verbindt met het verminderen van sociale angst door Social Fitness Training. Het bevorderen van sociale veiligheid is belangrijk, omdat dit het welzijn stimuleert, tegen negatieve emoties beschermt en stress voorkomt. Self-consciousness is niet significant met sociale veiligheid verbonden, wat laat zien dat het niet per se een negatieve uitwerking op het sociale leven moet hebben. Self-consciousness kan in de sociale context negatieve als positieve consequenties hebben maar het beïnvloedt niet significant de sociale veiligheid.

Referenties

- Alden, L., & Cappe, R. (1986). Interpersonal process training for shy clients. In W. H. Jones, J. M. Cheek, & S. R. Briggs (eds.), *Shyness: Perspectives on research and treatment* (pp. 343-356). New York: Plenum Press.
- Aron, A., Aron, E. N., & Smollan, D. (1992). Inclusion of Other in the Self Scale and the structure of interpersonal closeness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63(4), 596-612. doi:10.1037/0022-3514.63.4.596
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (1981). *Attention and self-regulation: A control theory approach to human behavior*. New York: Springer-Verlag. Verkregen door [https://books.google.nl/books?hl=en&lr=&id=fXTrBwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA3&dq=Carver,+C.+S.,+%26+Scheier,+M.+F.+\(1981\).+Attention+and+self-regulation:+A+control+theory+approach+to+human+behavior.&ots=eQIoVW7yUK&sig=jZoanMLOGGSuooDs4SsdCd4S0vs#v=onepage&q=Carver%2C%20C.%20S.%2C%20%26%20Scheier%2C%20M.%20F.%20\(1981\).%20Attention%20and%20self-regulation%3A%20A%20control%20theory%20approach%20to%20human%20behavior.&f=false](https://books.google.nl/books?hl=en&lr=&id=fXTrBwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA3&dq=Carver,+C.+S.,+%26+Scheier,+M.+F.+(1981).+Attention+and+self-regulation:+A+control+theory+approach+to+human+behavior.&ots=eQIoVW7yUK&sig=jZoanMLOGGSuooDs4SsdCd4S0vs#v=onepage&q=Carver%2C%20C.%20S.%2C%20%26%20Scheier%2C%20M.%20F.%20(1981).%20Attention%20and%20self-regulation%3A%20A%20control%20theory%20approach%20to%20human%20behavior.&f=false)
- Costa, P. T., Jr., & McCrae, R. R. (1988). Personality in adulthood: A six-year longitudinal study of self-reports and spouse ratings on the NEO Personality Inventory. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 853-863. doi:10.1037/0022-3514.54.5.853
- Costa, P. T., & McCrae, R. R. (1992). *Revised NEO Personality Inventory (NEO-PIR) and NEO Five Factor Inventory (NEO-FFI) professional manual*. Odessa, FL: Psychological Assessment Resources.
- Darvill, T. J., Johnson, R. C., & Danko, G. P. (1992). Personality correlates of public and private self consciousness. *Personality and Individual Differences*, 13(3), 383-384. doi:10.1016/0191-8869(92)90120-E
- Depue, R., & Collins, P. (1999). Neurobiology of the structure of personality: Dopamine, facilitation of incentive motivation, and extraversion. *Behavioral and Brain Sciences*, 22, 491-569. Verkregen door https://www.researchgate.net/profile/Kevin_Macdonald4/publication/231988044_What_about_sex_differences_An_adaptationist_perspective_on_the_lines_of_causal_influence_of_personality_systems/links/0deec52978d5ddf6c9000000.pdf

- Depue, R. A., & Morrone-Strupinsky, J. V. (2005). A neurobehavioral model of affiliative bonding: Implications for conceptualizing a human trait of affiliation. *Behavioral Brain Science*, 28(3), 313–350. doi:10.1017/S0140525X05260065
- Fenigstein, A. (1987). On the nature of public and private self-consciousness. *Journal of Personality*, 55, 543-554. doi:10.1111/j.1467-6494.1987.tb00450.x
- Fenigstein, A., Scheier, M. F., & Buss, A. H. (1975). Public and private self-consciousness: Assessment and theory. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 43(4), 522-527. doi:10.1037/h0076760
- Franzoi, S. L., Davis, M. D., & Young, R. D. (1985). The effects of private self-consciousness and perspective taking on satisfaction in close relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48(6), 1584-1594.
- Gilbert, P. (2005). Compassion and cruelty: A biopsychosocial approach. In P. Gilbert (ed.), *Compassion: Conceptualizations, research, and use in psychotherapy* (pp. 1-74). London: Routledge.
- Gilbert, P. (2009a). Introducing compassion-focused therapy. *Advances in Psychiatric Treatment*, 15(3), 199-208. doi:10.1192/apt.bp.107.005264
- Gilbert, P. (2009b). *The compassionate mind: Coping with the challenges of living*. London: Constable Robinson.
- Gilbert, P. (2010). An introduction to compassion focused therapy in cognitive behavior therapy. *International Journal of Cognitive Therapy*, 3, 97-112. doi:10.1521/ijct.2010.3.2.97
- Gilbert, P., McEwan, K., Mitra, R., Franks, L., Richter, A., & Rockliff, H. (2008). Feeling safe and content: A specific affect regulation system? Relationship to depression, anxiety, stress, and self-criticism. *The Journal of Positive Psychology*, 3(3), 182-191. doi:10.1080/17439760801999461
- Gilbert, P., McEwan, K., Mitra, R., Richter, A., Franks, L., Mills, A., Bellew, R., & Gale, C. (2009). An exploration of different types of positive affect in students and patients with bipolar disorder. *Clinical Neuropsychiatry*, 6(4), 135-143. Verkregen door https://www.researchgate.net/profile/Kirsten_Mcewan/publication/260425997_An_exploration_of_different_types_of_positive_affect_in_students_and_patients_with_bipolar_disorder/links/557eb33d08aeea18b7782463.pdf
- Hammen, C. (2004). Stress and depression. *Annual Review of Clinical Psychology*, 1, 293-319. Verkregen door

<http://www.annualreviews.org/doi/abs/10.1146/annurev.clinpsy.1.102803.14393>

8

- Henderson, L., Gilbert, P., & Zimbardo, P. (2014). Shyness, social anxiety, and social phobia. *Social Anxiety: Clinical, Developmental, and Social Perspectives*, 95.
- Ingram, R. E. (1990). Self-focused attention in clinical disorders: Review and a conceptual model. *Psychological Bulletin*, 107, 156-176. doi:10.1037/0033-2909.107.2.156
- John, O. P., & Srivastava, S. (1999). The big five trait taxonomy: History, measurement, and theoretical perspectives. In L. A. Pervin & O. P. John (Eds.), *Handbook of personality: Theory and research* (pp. 102–138). New York: Guilford Press.
- Verkregen door [https://books.google.nl/books?hl=en&lr=&id=iXMQq7wg-qkC&oi=fnd&pg=PA102&dq=John,+O.+P.,+%26+Srivastava,+S.+\(1999\).+The+Big+Five+trait+taxonomy:+History,+measurement,+and+theoretical+perspectives.+&ots=uDc464lwk9&sig=KbbxgqsdnwuDrey4Lx_NT0EUNsl#v=onepage&q=John%2C%20O.%20P.%2C%20%26%20Srivastava%2C%20S.%20\(1999\).%20The%20Big%20Five%20trait%20taxonomy%3A%20History%2C%20measurement%2C%20and%20theoretical%20perspectives.&f=false](https://books.google.nl/books?hl=en&lr=&id=iXMQq7wg-qkC&oi=fnd&pg=PA102&dq=John,+O.+P.,+%26+Srivastava,+S.+(1999).+The+Big+Five+trait+taxonomy:+History,+measurement,+and+theoretical+perspectives.+&ots=uDc464lwk9&sig=KbbxgqsdnwuDrey4Lx_NT0EUNsl#v=onepage&q=John%2C%20O.%20P.%2C%20%26%20Srivastava%2C%20S.%20(1999).%20The%20Big%20Five%20trait%20taxonomy%3A%20History%2C%20measurement%2C%20and%20theoretical%20perspectives.&f=false)
- 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/s10608-011-9432-5
- Klonsky, B. G., Dutton, D. L., & Liebel, C. N. (1990). Developmental antecedents of private self-consciousness, public self-consciousness, and social anxiety. *Genetic Social and General Monographs*, 116, 275-297.
- Leaviss, J., & Uttley, L. (2015). Psychotherapeutic benefits of compassion-focused therapy: An early systematic review. *Psychological Medicine*, 45, 927-945. doi:10.1017/50033291714002141
- LeDoux, J. (1998). *The emotional brain: The mysterious underpinnings of emotional life*. London: Weidenfeld and Nicolson. Verkregen door [https://books.google.nl/books?hl=en&lr=&id=7EJN5I8sk2wC&oi=fnd&pg=PA9&dq=LeDoux,+J.+\(1998\).+The+Emotional+Brain.+&ots=06bcfzDIZI&sig=ikKYuUFb7PehthGIoTtXPmem-VA#v=onepage&q&f=false](https://books.google.nl/books?hl=en&lr=&id=7EJN5I8sk2wC&oi=fnd&pg=PA9&dq=LeDoux,+J.+(1998).+The+Emotional+Brain.+&ots=06bcfzDIZI&sig=ikKYuUFb7PehthGIoTtXPmem-VA#v=onepage&q&f=false)
- McCrae, R. R., & Costa, P. T. Jr. (1989). Rotation to maximize the construct validity of factors in the NEO personality inventory. *Multivariate Behavioral Research*, 24, 107–124.

- Miller, L. C., Berg, J. H., & Archer, R. L. (1983). Openers: Individuals who elicit intimate self-disclosure. *Journal of Personality and Social Psychology*, 44(6), 1234-1244. doi:10.1037/0022-3514.44.6.1234
- Mulder, E. J. H., Robles de Medina, P. G., Huizink, A. C., Van den Bergh, B. R. H., Buitelaar, J. K., & Visser, G. H. A. (2002). Prenatal maternal stress: Effects on pregnancy and the (unborn) child. *Early Human Development*, 70(1-2), 3-14. doi: 10.1016/S0378-3782(02)00075-0
- Neff, K. (2003). Development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2, 223-250. doi:10.1080/15298860309027
- Noftle, E. E., Shaver, P. R. (2006). Attachment dimensions and the big five personality traits: Associations and comparative ability to predict relationship quality. *Journal of Research in Personality*, 40(2), 179-208. doi:10.1016/j.jrp.2004.11.003
- Rassin, E. (2004). De waarde van het woord: Over het belang van zelfrapportages voor de psychologie. *De Psycholoog*, 39, 10-16.
- Robins, R. W., Fraley, R. C., Roberts, B. W., & Trzesniewski, K. H. (2001). A longitudinal study of personality change in young adulthood. *Journal of Personality*, 69, 617-640.
- Rockliff, H., Gilbert, P., McEwan, K., Lightman, S., & Glover, D. (2008). A pilot exploration of heart rate variability and salivary cortisol responses to compassion-focused imagery. *Clinical Neuropsychiatry*, 5(3), 132-139.
- Schlenker, B. R., & Leary, M. R. (1982). Social anxiety and self-presentation: A conceptualization model. *Psychological Bulletin*, 92(3), 641.
- Schwarz, N. (1999). Self-reports: How the questions shape the answers. *American psychologist*, 54(2), 93.
- Smith, J. T., & Selye, H. (1979). Reducing the negative effects of stress. *The American Journal of Nursing*, 97(11), 1953-1955. doi:10.2307/3424527
- Sobel, M. E. (1982). Asymptotic confidence intervals for indirect effects in structural equation models. *Sociological Methodology*, 13, 290-312. doi:10.2307/2F270723
- Sobel, M. E. (1986). Some new results on indirect effects and their standard errors in covariance structure. *Sociological Methodology*, 16, 159-186. doi:10.2307/2F270922

- Trapnell, P. D., & Campbell, J. D. (1999) Private self-consciousness and the five-factor model of personality: Distinguishing rumination from reflection. *Journal of Personality and Social Psychology* 76(2) 284.
- Uysal, R. (2015). Five factor personality as the predictor of social safeness. *Mevlana International Journal of Education*, 5(2), 31-39. doi:10.13054/mije.14.89.5.2
- Yerkes, R. M., & Dodson, J. D. (1908). The relation of strength of stimulus to rapidity of habit-formation. *Journal of Comparative Neurology and Psychology*, 18, 459-482. doi:10.1002/cne.920180503

Bijlage A

NEO-Five Factor Inventory (NEO-FFI), neuroticisme schaal

Costa & McCrae (1992)

Dit gedeelte bevat 60 uitspraken. Vink aan welke uitspraak uw mening het beste weergeeft. Let erop dat u geen regels overslaat. Kies slechts één mogelijkheid bij elke uitspraak.

1. Ik ben geen tobber.
2. Ik voel me vaak de mindere van anderen.
3. Wanneer ik onder grote spanning sta, heb ik soms het gevoel dat ik er aan onderdoor ga.
4. Ik voel me zelden eenzaam en triest.
5. Ik voel me gespannen en zenuwachtig.
6. Soms voel ik me volkomen waardeloos.
7. Ik voel me zelden angstig of zorgelijk.
8. Ik word vaak kwaad om de manier waarop mensen me behandelen.
9. Wanneer dingen misgaan raak ik maar al te vaak ontmoedigd en heb ik zin om het op te geven.
10. Ik ben zelden verdrietig of depressief.
11. Ik voel me vaak hulpeloos en wil dan graag dat iemand anders mijn problemen oplost.
12. Soms schaam ik me zo dat ik wel door de grond wil zakken.

Bijlage B

Self-Consciousness Scale (SCS)

Fenigstein, Scheier & Buss (1975)

Lees elke uitspraak aandachtig voordat u antwoord geeft. Geef aan hoe goed elke uitspraak uzelf beschrijft en gebruik daarvoor de volgende schaal.

1. Ik probeer steeds mezelf te begrijpen.
2. Over het algemeen ben ik niet erg bewust van mezelf.
3. Ik denk over mezelf veel na.
4. Ik ben vaak het onderwerp van mijn eigen fantasieën.
5. Ik stel mezelf nooit achteraf vragen.
6. Ik ben over het algemeen bewust van mijn innerlijke gevoelens.
7. Ik bestudeer voortdurend mijn motieven.
8. Ik heb soms het gevoel dat ik ergens van een afstandje naar mijzelf zit te kijken.
9. Ik ben alert op verandering in mijn stemming.
10. Ik ben me bewust van de manier waarop mijn geest werkt als ik aan een probleem werk.
11. Ik ben bezorgd over de manier waarop ik dingen doe.
12. Ik ben bezorgd over de manier waarop ik mezelf presenteer.
13. Ik ben mezelf bewust over de manier waarop ik eruitzie.
14. Ik maak me meestal zorgen over het maken van een goede indruk.
15. Een van de laatste dingen die ik doe voordat ik mijn huis verlaat is in de spiegel kijken.
16. Ik ben bezorgd over wat andere mensen van me denken.
17. Ik ben meestal bewust van mijn uiterlijk.
18. Het kost me tijd om mijn verlegenheid in nieuwe situaties te overwinnen.
19. Ik heb moeite met werken als iemand me observeert.
20. Ik word heel gemakkelijk verlegen.
21. Ik vind het niet moeilijk om met vreemden te praten.
22. Ik voel me angstig wanneer ik voor een groep spreek.
23. Grote groepen maken me zenuwachtig.

Bijlage C

Social Safeness and Pleasure Scale (SSPS)

Gilbert, McEwan, Mitra, Richter, Franks, Mills, Bellew & Gale (2009)

De volgende vragen gaan over het ervaren van positieve emoties en gevoelens in sociale situaties. Elk stelling beschrijft een gevoel dat u in meer of mindere mate kan ervaren. Lees elke stelling zorgvuldig en omcirkel het cijfer dat het best uw gevoel beschrijft.

1. Ik voel mij tevreden in mijn relaties.
2. Ik voel me gerustgesteld wanneer ik bij naasten ben/ mensen die dicht bij mij staan.
3. Ik voel mij verbonden met anderen.
4. Ik heb het gevoel deel te zijn van iets groters dan mezelf.
5. Ik heb het gevoel dat er voor mij gezorgd wordt in de wereld.
6. Ik voel me veilig en gewenst.
7. Ik heb een gevoel van verbondenheid.
8. Ik voel me geaccepteerd door mijn omgeving.
9. Ik voel me begrepen door mijn omgeving.
10. Ik heb een gevoel van warmte in mijn relaties met anderen.
11. Ik vind het gemakkelijk om me laten te kalmeren door mensen die dicht bij mij staan.