

De samenhang van persoonlijkheid, met zelfcompassie en sociale veiligheid

Bahar Kara

Opleiding: Psychologie
Bachelor scriptie
Datum: 24-07-2016

Inhoudsopgave

Abstract	2
Samenvatting	3
Inleiding	4
Sociale veiligheid:	5
Persoonlijkheid	6
Methode	10
Design:	10
Respondenten:	10
Procedure:	11
Materiaal:	11
Analyse:	13
Resultaten	15
Discussie	18
Referentielijst:	22

Abstract

The present study investigated the relation of personality to self-compassion and social safeness. The two sub questions were: ‘‘What is the association of personality with self-compassion’’ and ‘‘What is the association of personality with social safeness’’. It was believed that neuroticism had a negative significant association with self-compassion and social safeness. For consciousness in association with self-compassion was not an expectation pronounced due to lack of literature. The expectation for the other personality traits was a positive association with self-compassion and social safeness.

while the other personality traits had positive significant association. A sample of 80 Dutch speaking respondents was used whereby online questionnaire were taken to measure personality (NEO-FFI), self-compassion (SCS-SF) and social safeness (SSPS). Multiple regression analysis was used for investigating the influence of personality on self-compassion and social safeness.

According to the results of the analysis, it was seen that the personality trait neuroticism had a negative significant association with self-compassion while the other personality traits did not had a positive significant association. For social safeness was found that extraversion and openness had a positive significant association. The other personality traits had not a significant influence on social safeness. Personality explains why people differ in experiencing more or less self-compassion and social safeness. People can be helped effectively by modifying treatments. The aim is an increasing self-compassion and social safeness which had a positive association with wellbeing

Samenvatting

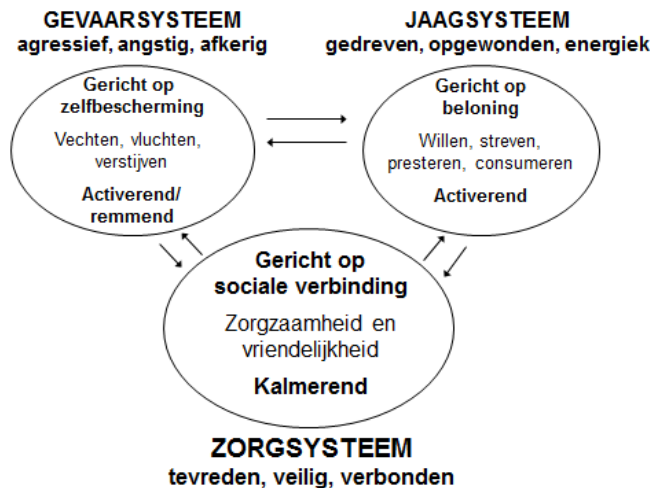
Dit onderzoek beschrijft in hoeverre persoonlijkheid samenhangt met zelfcompassie en sociale veiligheid. De twee deelvragen zijn: ‘‘In hoeverre hangt persoonlijkheid samen met zelfcompassie’’ en ‘‘In hoeverre hangt persoonlijkheid met sociale veiligheid. De verwachting was dat neuroticisme een negatieve voorspeller van zelfcompassie en sociale veiligheid zou zijn. Van het persoonlijkheidskenmerk zorgvuldigheid bij zelfcompassie kon er geen verwachting uitgesproken worden omdat er weinig bekend was in de literatuur. Voor de overige persoonlijkheidskenmerken werd een positieve samenhang met zelfcompassie en sociale veiligheid verwacht. Een steekproef van 80 Nederlandstalige respondenten werd gebruikt waarbij een online vragenlijst was afgenomen die persoonlijkheid (NEO-FFI), zelfcompassie, (SCS-SF) en sociale veiligheid (SSPS) meet. Meervoudige regressie analyse werd gebruikt om de invloed van persoonlijkheid op zelfcompassie en sociale veiligheid te onderzoeken. Hieruit bleek dat neuroticisme als enige persoonlijkheidskenmerk een negatieve samenhang heeft met zelfcompassie. Voor de andere persoonlijkheidskenmerken werd er geen significante samenhang gevonden met zelfcompassie. De resultaten van sociale veiligheid hebben laten zien dat de persoonlijkheidskenmerken extraversie en openheid voor ervaring positieve voorspellers zijn van sociale veiligheid. Voor de overige persoonlijkheidskenmerken werd geen significante samenhang gevonden. Persoonlijkheid verklaard waarom individuen meer of minder zelfcompassie en sociale veiligheid ervaren. Mensen kunnen effectiever geholpen worden door behandelingen hierop aan te passen. Met als doel zelfcompassie en sociale veiligheid te verhogen wat een positief invloed heeft op het welbevinden.

Inleiding

Binnen de positieve psychologie staat het welbevinden centraal omdat een hoog welbevinden invloed heeft op de gezondheid en langer leven (Seligman & Csikzentmihalyi, 2000). Een hoog welbevinden wordt in verband gebracht met het beter omgaan met stressoren en negatieve gebeurtenissen (Lowenthal, 2014). Een mogelijkheid om het welbevinden te bevorderen is zelfcompassie. Hierbij wordt aandacht gegeven aan het hebben van begrip voor jezelf en het accepteren van de negatieve aspecten van het zelf (Neff, 2003b). Er zijn drie aandachtsgebieden van zelfcompassie: zelfvriendelijkheid, medemenselijkheid en mindfulness (Neff 2003b). Ten eerste staat zelfvriendelijkheid voor het vriendelijk tegemoet treden van onze emotionele pijn en kwetsbaarheid (Van de Brink & Koster 2013). Ten tweede heeft medemenselijkheid betrekking tot het accepteren van de fouten die gemaakt zijn met als gevolg het voorkomen van isolement. Tot slot staat bij mindfulness het hebben van aandacht voor emotionele pijn en de identificatie hiervan centraal. Bij zelfcompassie gaat het om het hebben van begrip voor jezelf in gevallen waarbij tekortkomingen worden waargenomen en het herkennen van pijn en falen als onvermijdelijke aspecten van het menselijk leven (Neff, 2003b). Zelfcompassie reflecteert de mate waarin je jezelf en de tekortkomingen accepteert. Voor zelfcompassie is het allereerst nodig dat het eigen lijden erkent moet worden om zo medeleven te voelen voor het eigen pijn. Mensen met een ruime mate zelfcompassie ervaren over het algemeen een gezonde zelfwaardering (Neff, 2003). Uit onderzoek van Neff komt naar voren dat zelfcompassie negatief geassocieerd is met zelfkritiek, depressie, angst en gepieker terwijl het positief geassocieerd wordt met tevredenheid en sociale verbondenheid (2003a). Een ander onderzoek toont aan dat gestegen zelfcompassie als een voorspeller is gevonden voor verbeterde psychische gezondheid (Gilbert & Proctor, 2006).

Het vergroten van zelfcompassie gebruik in negatieve situaties zorgt voor versterking van positieve emoties en het bevorderen van welbevinden (Neff, 2003). Evolutionair gezien zijn alle positieve en negatieve emoties nuttige boodschappers die individuen helpen bij het overleven. Bij Compassion Focused Therapy wordt gebruik gemaakt van een model van drie basale emotie regulatiesystemen (Depue & Morrone-Strupinsky, 2005 ; Gilbert, 2005, 2009a, 2010). De emotieregulatie systemen bestaan uit: gevaar, jaag en zorgsysteem. Het gevaarsysteem wordt geactiveerd bij dreiging en is gericht op zelfbescherming waarbij de

emoties onaangenaam zijn zoals angst en afkeer. Het jaagsysteem wordt geactiveerd wanneer er een beloning verwacht wordt met aangename emoties zoals plezier. In beide gevaar en jaag systemen is het stressniveau hoog en is het lichaam in staat om in actie te komen waarbij de ademhaling en hartslag versnelt worden. Het laatste zorg en kalmeringssysteem zorgt voor ontspanning als het jaag en gevaar systeem tot rust komen en richt zich op vredig samen zijn met zichzelf en met anderen. De drie systemen zijn onmisbaar en kunnen elkaar snel afwisselen.



Figuur 1: Drie emotieregulatie systemen (Gilbert, 2009) overgenomen uit *Compassievol leven* van Erik van den Brink & Frits Koster, Boom: Amsterdam, 2012.

Sociale veiligheid

Om uitputting te voorkomen is het belangrijk dat na het gevaar en jaagsysteem het kalmeringssysteem wordt geactiveerd. Activatie van dit systeem zorgt voor afzwakking van het gevaar en jaagsysteem en daarmee voor vermindering van stress. Gilbert (2008) introduceert het woord ‘safeness’ waarop het zorgsysteem gericht is en de emoties aangenaam zijn zoals warmte, tevredenheid en verbondenheid. Wanneer individuen zich sociaal veilig voelen ervaren ze zo minder druk om zichzelf te verdedigen. Gilbert beschrijft sociale veiligheid als de ervaring en waarneming van mensen over hun sociale wereld als veilig, warm en kalmerend (2009). Sociale veiligheid is naast een gevoel van warmte, en intieme relaties erg belangrijk voor de gezondheid en welbevinden van een individu en hangt af van compassie en steun van anderen (Kelly, Zuroff, Leybman, and Gilbert 2012). Mensen die hoog scoren op sociale veiligheid rapporteren minder schaamtevolle ervaringen en minderwaardigheid gevoelens (Gilbert, 2010). Het veilig voelen in een sociale omgeving is gerelateerd aan gevoel van toebehoren, acceptatie en warmte van anderen (Kelly et al, 2012).

Uit onderzoek komt naar voren dat sociale veiligheid een negatieve correlatie heeft met depressie, stress, angst en vijandigheid (Gilbert, et al 2008). Gilbert (2009, 2010) geeft aan dat een lage gevoel van sociale veiligheid geassocieerd wordt met verscheidene psychologische problemen. Het hebben van goede relaties, het geaccepteerd en gewaardeerd worden door anderen levert voordelen op voor individuen en helpt ze bij het bouwen van veilige sociale relaties (Akbas 2005; Baumeister and Leary 1995; Pinto-Gouveia et al. 2012). Sociale veiligheid is volgens Gilbert (2005) mede gecreëerd door relaties door middel van uitwisselen van signalen die belangrijk zijn voor gezondheid en welbevinden. Sommige individuen ervaren meer sociale veiligheid dan anderen. Dit kan komen door verschil in de sociale omgeving die als dreigend of als warm waargenomen kan worden door individuen. Daarnaast is er verschil in waarneming van sociale steun tussen individuen.

Persoonlijkheid

Verschillende onderzoeken hebben aangetoond dat het subjectieve welzijn gerelateerd is aan de vijf factoren model van persoonlijkheid, vooral de kenmerken neuroticisme, extraversie en zorgvuldigheid (DeNeve & Cooper, 1998). Het begrip ‘persoonlijkheid’ staat niet voor losse eigenschappen, maar hoe die eigenschappen een innerlijke structuur en eenheid vormen. Persoonlijkheidskenmerken worden gezien als biologisch gebaseerd, die bepaald worden in de kindertijd en adolescentie en met tijd stabiliteit vertonen (McCrae & Costa, 1994). Tijdens het volwassen worden, wordt de mogelijkheid voor het vormen van intieme, langdurende, tevreden relaties en het in stand houden van deze relaties belangrijker (Uysal, 2012). Persoonlijkheid wordt verdeeld in vijf hoofdkenmerken die als Big Five genoemd worden (McCrae & Costa, 1999). Deze kenmerken zijn: neuroticisme, extraversie, altruïsme, zorgvuldigheid en openheid voor ervaringen. Het literatuuronderzoek geeft aan dat vooral de persoonlijkheidskenmerken neuroticisme en extraversie bepalend lijken te zijn voor belangrijke verschillen in de mate van welbevinden tussen mensen (Roysamb, 2006). Mensen die hoog scoren op neuroticisme zijn snel bang, boos en onzeker in relaties met anderen (Shiner & Caspi, 2003). Neurotische mensen neigen om negatieve emoties zoals, angst, vijandigheid, boosheid en depressie te ervaren en ze zijn niet kalm (Costa & McCrae, 1992). Neuroticisme meet de mate waarin een persoon emotioneel stabiel is of juist snel overstuur raakt. Uit onderzoek blijkt dat neuroticisme correleert met sociale angst en lage gevoel van eigenwaarde (McKenna et al, 2002). Extraverte mensen hebben daarentegen graag sociale contacten ,nemen deel aan activiteiten en zijn optimistisch. Uit de literatuur blijkt dat extraverte mensen een grotere sociale netwerk hebben, (Bolger &Eckenrode, 1991).

Extraversie heeft betrekking op de mate waarin de persoon intensieve ervaring opzoekt. Lage niveaus van extraversie worden in verband gebracht met sociale angst (Naragon- Gainey, Watson & Markon, 2009). Persoonlijkheidskenmerk openheid voor ervaring reflecteert in hoeverre een persoon brede interesses heeft en actief ervaringen opzoekt. Mensen die hoog scoren op de schaal openheid voor ervaringen zijn nieuwsgierig naar nieuwe ervaringen en willen voortdurend iets nieuws proberen (Seibert & Kraimer, 2001). Zorgvuldigheid staat voor de mate van organiseren, doorzettingsvermogen en het doelgericht uitvoeren van taken. Het laatste kenmerk altruïsme reflecteert de interpersoonlijke aard van de persoon. Dit kan variëren van warm, betrokken bij anderen tot het tegenovergestelde. Het is belangrijk te realiseren dat een individueel mens zo'n kenmerk altijd slechts in een bepaalde mate bezit, de combinatie van deze kenmerken zorgen voor een bepaalde persoonlijkheid (Kohnstam, 2009). Verschillende karaktertrekken staan in verband met de manier waarop verschillende emoties worden ervaren. Zelfwaardering hangt positief samen met extraversie, openheid, zorgvuldigheid, altruïsme en negatief met neuroticisme (Erdle, Gosling & Potter, 2009; Watson, Suls, & Haig 2000). Dit verschil in waarnemen kan van invloed zijn op het toepassen van zelfcompassie en het meer of minder ervaren van sociale veiligheid. Literatuur onderzoek van Asendorpf & Wilpers, (1998) en Lopes, Salovey & Straus, (2003) vermelden persoonlijkheidskenmerken als belangrijke constructen en als voorstadium van sociale relaties en ervaren van sociale veiligheid. Echter is er in de literatuur naar mijn bekendheid weinig bekend over invloed van persoonlijkheid op sociale veiligheid en zelfcompassie. Uysal (2012) heeft onderzoek gedaan naar relatie tussen de vijf persoonlijkheidskenmerken en sociale veiligheid. Hieruit blijkt dat neuroticisme een negatieve correlatie heeft met sociale veiligheid en extraversie, altruïsme positief correleren met extraversie. Neff (2007) heeft onderzoek gedaan naar zelfcompassie en de persoonlijkheidskenmerken in combinatie met andere variabelen zoals optimisme en nieuwsgierigheid. Buiten de onderzoeken van Uysal(2012) en Neff (2007) is er niet veel bekend over verband tussen persoonlijkheid, zelfcompassie en sociale veiligheid. Persoonlijkheid is een goed onderzocht concept wat kan helpen in het verkrijgen van meer inzicht over zelfcompassie en sociale veiligheid. Hierdoor kan achterhaald worden waarom er verschillen zijn tussen de individuen in het meer of minder ervaren van zelfcompassie of sociale veiligheid. Daarom heeft dit onderzoek als doel: onderzoeken in hoeverre persoonlijkheid samen hangt met zowel zelfcompassie als sociale veiligheid.

Dit wordt onderzocht aan de hand van twee deelvragen waarbij alle persoonlijkheidskenmerken apart worden behandeld. De eerste deelvraag luidt als: In hoeverre hangt persoonlijkheid samen met zelfcompassie? Gezien de resultaten van de eerder gevoerde onderzoeken wordt er van neuroticisme een negatief significante samenhang met zelfcompassie verwacht. Neurotische mensen neigen negatieve emoties zoals angst, vijandigheid en depressie te ervaren (Costa & McCrae, 1992) terwijl zelfcompassie negatief geassocieerd wordt met gepieker, angst en depressie (Neff 2003a). De verwachting is dat een toename van neuroticisme tot een lagere zelfcompassie score zal leiden. Individuen die veel zelfcompassie ervaren zijn vaker extraverte mensen (Neff, 2007). Mensen die laag scoren op extravertie worden in verband gebracht met hogere kwetsbaarheid, depressie en angstgevoelens. Doordat zelfcompassie negatief wordt geassocieerd met gevoelens zoals angst en depressie (Veling & Goekoop 2000), wordt een positief significant samenhang van extravertie met zelfcompassie verwacht. Van openheid voor ervaring wordt er een positieve samenhang verwacht omdat deze mensen uit zijn naar het opdoen van nieuwe ervaringen en zelfcompassie van nature niet oordelend en is (Neff,2007). Doordat individuen die hier hoog op scoren actief op zoek zijn naar nieuwe ervaringen kunnen ze vaker fouten maken. Er wordt dan ook meer begrip voor het zelf verwacht doordat deze individuen nieuwe dingen blijven uitproberen. Van altruïsme wordt er een positieve samenhang verwacht met zelfcompassie omdat dit begrip gekenmerkt wordt door vriendelijkheid, tolerantie en hulpvaardigheid en dit overeenkomt met de houding van zelfcompassie. Voor het laatste persoonlijkheidskenmerk zorgvuldigheid kan er geen verwachting worden uitgesproken over een positief of negatief samenhang omdat hierover nog niet veel bekend is met betrekking tot zelfcompassie.

De tweede deelvraag onderzoekt in hoeverre persoonlijkheid samenhangt met sociale veiligheid. Er wordt van neuroticisme een negatieve samenhang verwacht met sociale veiligheid omdat neuroticisme correleert met sociale angst (McKenna et al, 2002). Extravertie wordt in verband gebracht met lage sociale angst waardoor er een positieve samenhang met sociale veiligheid wordt verwacht (Naragon- Gainy, Watson & Markon, 2009). Mensen die hoog scoren op openheid voor ervaring worden in verband gebracht met het nieuwsgierig zijn naar nieuwe ervaringen (Seibert & Kraimer, 2001). Nieuwe ervaringen kunnen tot nieuwe contacten met mensen leiden. Volgens Gilbert (2005) is sociale veiligheid ,mede gecreëerd door relaties en het uitwisselen van signalen waardoor er een positief effect wordt verwacht in dit onderzoek. Van altruïsme wordt er een positieve samenhang verwacht omdat mensen die hier hoog op scoren vriendelijk, coöperatief en tolerant zijn en dit voor goede sociale relaties

en acceptatie kan zorgen. Tot slot wordt er van het laatste persoonlijkheidskenmerk zorgvuldigheid een positieve samenhang met sociale veiligheid verwacht omdat dit gekenmerkt wordt door verantwoordelijk, zorgzaam gedrag en het negatief gerelateerd is aan bezorgdheid (Noffle and Shaver ,2006).

Methode

Design

In dit onderzoek gaat het om een correlatieve design. Er werd gekeken naar de samenhang tussen de persoonlijkheidskenmerken, zelfcompassie en sociale veiligheid.

Respondenten

In totaal hebben aan dit onderzoek 80 Nederlands sprekende respondenten deelgenomen. Hiervan hebben er 26 mannen en 54 vrouwen aan deelgenomen. Gemiddelde leeftijd van de respondenten is 27 jaar met een standaardafwijking van 10,79. Grootste gedeelte van de respondenten heeft een hoger of wetenschappelijke onderwijs gevolgd en dit percentage staat gelijk aan 56,3%. Slechts 5,1% van de respondenten behoort tot lager beroepsonderwijs en de rest van de groep behoort tot middelbare beroepsonderwijs. De gegevens van de respondenten zijn verwerkt in Tabel 1.

Tabel 1 *gegevens respondenten*

Subschaal	N	Gemiddelde score
Geslacht	80	
Vrouwen	54 (67,5 %)	
Mannen	26 (32,5 %)	
Leeftijd	63	27,29
Opleidingsniveau	80	
Lager onderwijs	4 (5,1 %)	
Middelbare onderwijs	19 (23,8 %)	
Beroepsonderwijs	12 (15,0 %)	
Hoger/ Wetenschappelijk onderwijs	45 (56,3 %)	

Procedure

Voor dit onderzoek werden mensen met een leeftijd tussen 18 en 70 jaar benaderd. Doelgerichte steekproeftrekking werd gebruikt vanwege het belang dat de respondenten de vragen begrepen in zouden vullen. Er werd gekeken of de persoon een goede beheersing van de Nederlandse taal heeft. Hiervoor werden medestudenten, familie, vrienden en collega's gevraagd. Het onderzoek is aanvaard door de ethische commissie van de Universiteit Twente. De vragenlijsten waren digitaal in Qualtrix gezet. Qualtrix is een online survey software wat het mogelijk maakt om online vragenlijsten te ontwerpen en af te nemen. De respondenten werden benaderd door middel van social media en e-mail. De online link is naar elke respondent gestuurd zodat deze het kon invullen. Aan de deelnemers was vooraf uitgelegd dat doel van dit onderzoek, inzicht krijgen in wat een veilige omgeving is. Voor de deelname is om toestemming gevraagd voor het gebruiken van de data voor het bachelor onderzoek. De respondenten hebben eerst algemene vragen over opleiding geslacht en leeftijd moeten invullen. Aan de respondenten was uitgelegd dat het invullen van de vragenlijst 20 tot 30 minuten duurt en dat er geen goede of foute antwoorden zijn. Er werd duidelijk vermeld dat de gegeven antwoorden geanonimiseerd zijn. Begin van elk vragenlijst is uitgelegd hoe er geantwoord moet worden. De respondenten konden op een meerkeuze antwoord mogelijkheid antwoorden op de vragen. De vragenlijsten die afgenomen zijn bevatten items die persoonlijkheidskenmerken, zelfcompassie en sociale veiligheid meten. De deelnemers zijn gevraagd om alle vragen zo volledig mogelijk in te vullen en geen vragen over te slaan. De periode van dataverzameling is van 19 april tot 15 mei geweest.

Materiaal

De respondenten hadden verschillende vragenlijsten ingevuld omdat er samen wordt gewerkt met deelnemers met verschillende onderzoeksvragen. Deze vragenlijsten zijn: Inclusion of other in the Self Scale, Opener Scale, Self-Compassion Scale, NEO-FFI, Self-Consciousness Scale, Social Safeness en Pleasure scale. Voor dit onderzoek werd gekeken naar de resultaten van de vragenlijsten uit NEO-FFI, Self-Compassion Scale en Social Safeness and Pleasure Scale.

NEO FFI: De NEO-FFI persoonlijkheidsvragenlijst is een verkorte versie van NEO-PI-R Personality Inventory van Costa & McCrae (1992). De persoonlijkheidsvragenlijst meet vijf persoonlijkheidskenmerken waarbij respondenten moeten aangeven welke uitspraak het beste bij hun past. De vijf persoonlijkheidskenmerken zijn: neuroticisme, extraversie, openheid voor ervaringen, zorgvuldigheid en altruïsme. De NEO-FFI telt 60 items waarvan 12 items

per persoonlijkheidskenmerk. De verkorte versie van 60 items zijn afgeleid uit de 240 items van NEO-PI-R (Costa & McCrae 1992). De vragenlijst heeft een 5-punt Likertschaal antwoordformulier waarbij 1 voor helemaal oneens staat en 5 voor helemaal eens. De extraversie schaal bevat items zoals: ‘‘Ik houd er van veel mensen om me heen te hebben’’ en ‘‘Ik lach gemakkelijk’’. De Cronbach’s alfa in dit onderzoek van extraversie was 0,67 en heeft daarmee een lagere betrouwbaarheid. Een voorbeeld-item van de neuroticisme schaal is: ‘‘Ik voel me vaak mindere van anderen’’. De gevonden Cronbach’s alfa van neuroticisme was 0,81 en heeft een hoge betrouwbaarheid. Het persoonlijkheidskenmerk openheid voor ervaring heeft items als ‘‘Ik probeer vaak nieuwe en buitenlandse gerechten’’ met een Cronbach’s alfa van 0,63. De alfa van openheid voor ervaring is onder de grens en dit betekent een lage betrouwbaarheid. Bij de altruïsme schaal hoort een voorbeelditem: ‘‘Ik probeer hoffelijk te zijn tegen iedereen die ik ontmoet’’. Hierbij hoort een Cronbach’s alfa van 0,65 wat voor lagere betrouwbaarheid staat. Het laatste persoonlijkheidskenmerk zorgvuldigheid bevat een voorbeelditem als: ‘‘Ik houd mijn spullen netjes en schoon’’ met een Cronbach’s alfa van 0,81, wat een hoge betrouwbaarheid laat zien.

In dit onderzoek werd de Nederlandse NEO FFI vragenlijst gebruikt. De psychometrische kwaliteit van NEO-FFI behoort van redelijk tot goed. De betrouwbaarheid van de NEO-FFI is een gemiddelde van .78 van de vijf schalen (Costa & McCrae, 1992). De interne consistentie van de vijf domeinschalen bevatten waarden van 0,64 tot en met 0,88 (Hoekstra, H.A., Ormel, J. de Fruyt, F., 1996). De twee-week test-hertest betrouwbaarheid van de vijf schalen is hoog, variërend tussen 0.86 en 0.90 (Robins, Fraley, Roberts & Trzesniewski, 2001). Bij het twee keer afnemen van de test is er dus een hoge betrouwbaarheid dat de resultaten overeen komen. Vanwege de beknoptheid en omvattendheid doet NEO FFI een grote belofte op zowel klinische als een onderzoeks instrument (Tokar, Fischer, Snell, & Harik-Williams, 1999).

Zelfcompassie: Voor het meten van zelfcompassie werd de verkorte vragenlijst Self-Compassion Scale-Short form (SCS-SF) gebruikt. Deze vragenlijst is een verkorte versie van SCS vragenlijst wat 26 items bevat en die 6 onderdelen van zelfcompassie meten. De Nederlandse versie van de SCS-SF is gebruikt (Neff & Vonk, 2009). De verkorte vragenlijst bevat 12 items. Voor de verkorte versie zijn er 2 items van de 6 sub schalen met de hoogste correlaties geselecteerd uit de oorspronkelijke vragenlijst (Stöber & Joormann, 2001). De antwoordschalen van de Nederlandse zelf compassie vragenlijst bevatten een 7-punt schaal waarbij 1 voor zelden of nooit en 7 voor bijna altijd staat. Het bevat items als: ‘‘ Als ik een

moeilijke tijd meemaak, geef ik mezelf de zorg die ik nodig heb'' en '' Ik ben intolerant en ongeduldig tegenover die kanten van mezelf die me niet bevallen''. De SCS-SF heeft een interne consistentie (Cronbach's alpha > 0,86) dat bijna gelijk is met de lange versie van zelfcompassie. Dit duidt op een hoge betrouwbaarheid. De SCS-SF presenteert een betrouwbare en geldige alternatief voor de lange versie SCS, vooral wanneer er wordt gekeken naar de totale zelf-compassie scores. De SCS heeft een goede interne consistentie, divergente validiteit en test hertest betrouwbaarheid (Neff, 2003; Wren et al., 2012). De gevonden cronbach's alfa van zelfcompassie in dit onderzoek is 0,75 en heeft daarmee een hoge betrouwbaarheid.

Sociale veiligheid: Om sociale veiligheid te meten werd de vragenlijst Social Safeness and Pleasure Scale (SSPS) gebruikt. De SSPS vragenlijst is ontwikkeld door Gilbert et al. (2009). De vragenlijst bevat 11 items met een 5 punt Likertschaal waarbij 1 voor bijna nooit en 5 voor bijna altijd staat. DE SSPS meet in hoeverre de mensen hun sociale wereld als veilig, warm en rustgevend zien (Gilbert et al, 2013). Het bevat items zoals: '' Ik voel mij verbonden met anderen'' en '' Ik voel me veilig en gewent''. In dit onderzoek is de Nederlandse vertaling van de sociale veiligheid vragenlijst gebruikt. De vragenlijst van sociale veiligheid heeft een goede interne consistentie van 0.92 (Gilbert et al, 2009). De Cronbach's alpha van de SSPS is 0,84 in dit onderzoek en heeft daarmee een hoge betrouwbaarheid.

Analyse

Voor de analyse van de resultaten werd naar de samenhang van de persoonlijkheidskenmerken met zelfcompassie en sociale veiligheid gekeken. Sociale veiligheid en zelfcompassie zijn de afhankelijke variabelen. De persoonlijkheidskenmerken neuroticisme, extraversie, openheid voor ervaringen, zorgvuldigheid en altruïsme zijn de onafhankelijke variabelen.

De volgende onderzoeksvragen zijn onderzocht:

1. In hoeverre hangt persoonlijkheid samen met zelfcompassie?
2. In hoeverre hangt persoonlijkheid samen met sociale veiligheid?

De score formulier van NEO-FFI heeft aangegeven welke items er bij een kenmerk horen. Per persoonlijkheidskenmerk zijn de negatieve items omgeschaald in SPSS. Voor zelfcompassie scores zijn ook de negatieve items omgeschaald. De gemiddeldes en de standaarddeviaties van de persoonlijkheidskenmerken, zelfcompassie en sociale veiligheid zijn uitgerekend voor

de beschrijvende statistiek. Er is een meervoudige regressie analyse in SPSS uitgevoerd voor het berekenen van de correlaties. Per onderzoeksvraag wordt uitgelegd hoe de analyse is uitgevoerd:

Om de eerste onderzoeksvraag te onderzoeken werd een meervoudige regressie analyse in SPSS uitgevoerd. Hierbij werden de variabelen neuroticisme, extraversie, openheid voor ervaring, zorgvuldigheid en altruïsme, zelfcompassie samen genomen. Zelfcompassie werd als afhankelijke variabele en de persoonlijkheidskenmerken als onafhankelijke variabelen ingevoerd. De F-notatie en de significantie was bepaald aan de hand van de resultaten. Per persoonlijkheidskenmerk werd er gekeken of er een significante samenhang was met de zelfcompassie schaal.

Onderzoeksvraag 2: In hoeverre heeft persoonlijkheid een invloed op sociale veiligheid? De opgetelde items van de persoonlijkheidskenmerken zijn gebruikt. Er werd een meervoudige regressie analyse tussen sociale veiligheid en de persoonlijkheidskenmerken uitgevoerd. Waarbij sociale veiligheid de afhankelijke variabele was en de persoonlijkheidskenmerken de onafhankelijke variabelen waren. Per persoonlijkheidskenmerk werd er gekeken of er een significante samenhang was met de score van sociale veiligheid.

Resultaten

In Tabel 2 zijn de gemiddeldes en standaarddeviaties van de variabelen te zien. Het persoonlijkheidskenmerk neuroticisme heeft het laagste gemiddelde van 2,65 en een standaarddeviatie van 0,72. De variabelen extraversie en zelfcompassie hebben de hoogste gemiddeldes met 4,12 en 4,18 en zijn bovengemiddeld. De overige variabelen hebben een gemiddelde hoger als 3,71 en zijn daarmee bovengemiddeld.

Tabel 2: *Gegevens van de persoonlijkheidskenmerken, zelfcompassie en sociale veiligheid.*

Schaal	Minimum	Maximum	Gemiddelde	Standaarddeviatie
Neuroticisme	1,25	4,50	2,65	0,72
Extraversie	2,58	5,00	4,12	0,54
Openheid	2,75	4,92	3,78	0,43
Altruïsme	2,33	4,67	3,74	0,45
Zorgvuldigheid	2,08	5,00	4,04	0,52
Zelfcompassie	3,00	5,5	4,18	0,65
Sociale veiligheid	1,91	5,00	3,71	0,74

Noot: De antwoordschalen van de persoonlijkheidskenmerken en sociale veiligheid zijn als volgt: 5-punt Likertschaal bestaande uit 1= helemaal oneens en 5=helemaal eens. De antwoordschalen van zelfcompassie bestaat uit een 7-puntantwoordschaal.

Onderzoeksvraag 1: In hoeverre hangt persoonlijkheid samen met zelfcompassie? Er is een meervoudige regressie analyse uitgevoerd om te achterhalen wat de invloed van persoonlijkheid op zelfcompassie is. Het volgende significant model werd gevonden [$F(5,66) = 11,72$; $p < 0,001$]. Per persoonlijkheidskenmerk zijn de gegevens verwerkt in Tabel 3. De neuroticisme scores voorspellen significant de zelfcompassie scores, $b = -0,841$, $t(66) = -6,081$, $p < 0,001$. Er is een negatieve samenhang tussen de scores van neuroticisme en zelfcompassie. Uit de scores van extraversie blijkt, $b = 0,192$, $t(66) = 1,093$, $p > 0,001$. Extraversie is geen significante voorspeller van zelfcompassie.

De scores van openheid voor ervaring geven de volgende waarden, $b = -0,53$, $t(66) = -0,312$, $p > 0,001$. Openheid voor ervaring is geen significante voorspeller van zelfcompassie.

De scores van zorgvuldigheid geven de volgende waarden, $b= 0,162$, $t(66)= 1,161$, $p>0,001$.

Zorgvuldigheid is geen significante voorspeller van zelfcompassie.

De scores van altruïsme geven de volgende waarden, $b=-0,005$, $t(66)= -,030$, $p>0,001$.

Altruïsme is geen significante voorspeller van zelfcompassie.

Resultaten van deelvraag 1 geven aan dat neuroticisme een negatief significante voorspeller is van zelfcompassie. De overige persoonlijkheidskenmerken hangen niet samen met zelfcompassie.

Tabel 3:

Coëfficiënten meervoudige regressieanalyse zelfcompassie

Persoonlijkheidskenmerk	B	St.Error	Beta	T	Sig.
Constante	64,094	10,899		5,881	0,000
Zorgvuldigheid	0,162	0,140	0,128	1,161	0,250
Neuroticisme	-0,841	0,138	-585	-6,081	0,000
Extraversie	0,192	0,175	0,124	1,093	0,278
Altruïsme	-0,005	0,161	-0,003	-0,030	0,976
Openheid	-0,053	0,170	-0,029	-0,312	0,756

Onderzoeksvraag 2 : In hoeverre hangt persoonlijkheid samen met sociale veiligheid? Er is een meervoudige regressie analyse uitgevoerd van de persoonlijkheidskenmerken en sociale veiligheid. Het volgende significant model werd gevonden, $[F(5,61)=13,827$; $p<0,001$.

Per kenmerk worden de resultaten besproken en zijn de resultaten verwerkt in Tabel 4.

De scores van neuroticisme geven de volgende waarden, $b= -0,047$, $t(61)= -0,444$, $p>0,001$.

De score van neuroticisme is geen significante voorspeller van sociale veiligheid.

De scores van extraversie geven de volgende waarden, $b= 0,520$, $t(61)= 3,922$, $p<0,001$. Er is een positief significante samenhang gevonden tussen extraversie en sociale veiligheid.

De scores van openheid voor ervaring geven de volgende waarden, $b=0,329$, $t(61)= 2,477$, $p<0,001$. Er is een positief significante samenhang gevonden tussen openheid voor ervaring en sociale veiligheid.

De scores van zorgvuldigheid geven de volgende waarden, $b=0,181$, $t(61)=1,759$, $p>0,001$.

Zorgvuldigheid is geen significante voorspeller van sociale veiligheid.

De scores van altruïsme geven de volgende waarden, $b=0,130$, $t(61)=1,086$, $p>0,001$.

Altruïsme is geen significante voorspeller van sociale veiligheid.

De resultaten van deelvraag 2 geven aan dat de persoonlijkheidskenmerken extraversie en openheid voor ervaring een positief significante samenhang hebben met sociale veiligheid. De kenmerken neuroticisme, altruïsme en zorgvuldigheid hangen niet samen met sociale veiligheid.

Tabel 4:

Coëfficiënten van meervoudige regressie analyse sociale veiligheid

Persoonlijkheidskenmerk	B	St. Error	Beta	T	Sig.
Constante	-7,193	8,035		-0,895	0,374
Zorgvuldigheid	0,181	0,103	0,188	1,759	0,084
Neuroticisme	-0,047	0,105	-0,043	-0,444	0,659
Extraversie	0,520	0,133	0,444	3,922	0,000
Altruïsme	0,130	0,120	0,114	1,086	0,282
Openheid	0,329	0,133	0,227	2,477	0,016

Discussie

In de eerste instantie is in dit onderzoek gekeken naar de samenhang van persoonlijkheid met zelfcompassie. Uit dit onderzoek blijkt dat het persoonlijkheidskenmerk neuroticisme een significante voorspeller is van zelfcompassie. De resultaten laten zien dat neuroticisme negatief samenhangt met zelfcompassie. Dat betekent dat een toename van de neuroticisme score voor een lagere zelfcompassiescore zorgt. Dit komt overeen met de verwachting en de gevonden literatuur. Onderzoek van Neff (2003a) geeft aan dat zelfcompassie negatief geassocieerd wordt met depressie, angst, gepieker en zelfkritiek terwijl neurotische mensen negatieve emoties zoals angst en depressie neigen te ervaren (Costa & McCrae, 1992). Dat neuroticisme een negatieve voorspeller van zelfcompassie is, wordt gesteund door een ander onderzoek in de literatuur. Mensen met ruime mate zelfcompassie ervaren over het algemeen gezonde zelfwaardering terwijl neuroticisme negatief samenhangt met zelfwaardering (Erdle et al (2009). Een lage zelfwaardering kan het hebben van begrip voor jezelf in tegenvallende situaties bemoeilijken. Van de persoonlijkheidskenmerken extraversie, openheid voor ervaring, zorgvuldigheid en altruïsme is tegen de verwachting geen significant samenhang gevonden met zelfcompassie. Daarom is het antwoord op de deelvraag dat alleen het persoonlijkheidskenmerk neuroticisme significant samenhangt met zelfcompassie en de overige persoonlijkheidskenmerken niet. In een eerder gevoerde onderzoek heeft Neff (2007) een positief invloed tussen extraversie, altruïsme, zorgvuldigheid en zelfcompassie gevonden. Verschil in de resultaten met het huidige onderzoek kan door de populatie komen. Neff (2007) heeft in haar onderzoek een populatie gebruikt bestaande uit studenten met psychologie achtergrond. In dit onderzoek bestaat de populatie uit verschillende mensen waaronder ook niet studenten. Hierdoor kunnen de resultaten verschillen omdat de psychologie studenten de vragenlijsten anders hebben ingevuld doordat ze meer kennis hebben over de psychologische vragenlijsten en onderwerpen. Daarnaast is er in het onderzoek van Neff (2007) de volledige versie van de zelfcompassie vragenlijst gebruikt met een andere antwoordschaal waardoor de resultaten van elkaar kunnen verschillen. Voor de resultaten van het persoonlijkheidskenmerk openheid voor ervaring is er in de literatuur niet bekend waarom er geen samenhang met zelfcompassie is gevonden. Wel heeft Neff (2007) een significant verband gevonden tussen zelfcompassie en nieuwsgierigheid wat gemeten is met de curiosity and exploration scale. Hoewel nieuwsgierigheid geassocieerd wordt met mensen die hoog scoren op het persoonlijkheidskenmerk openheid voor ervaring is er geen significante voorspelling voor

zelfcompassie gevonden (Seibert & Kramer, 2001). Hierdoor blijkt dat er andere items nodig zijn dan de items van NEO FFI voor het vinden van een mogelijk significante samenhang met zelfcompassie. Dit kan door bijvoorbeeld de uitgebreide versie NEO PI-R te nemen wat meer items bevat en verschillende facetten van elk persoonlijkheidskenmerk meet waardoor de kans groter wordt voor een significante samenhang. In dit onderzoek is er voor NEO-FFI gekozen omdat de dataverzameling in combinatie met andere vragenlijsten heeft plaatsgevonden waardoor de afdruk te lang zou duren. Verder onderzoek is noodzakelijk om te achterhalen waarom de items die het persoonlijkheidskenmerk openheid voor ervaring meten, niet samenhangen met zelfcompassie. Het onderzoeken van de relatie van persoonlijkheid met zelfcompassie kan voor meer inzicht zorgen over waarom er verschillen zijn tussen de individuen in het meer of minder ervaren van zelfcompassie. Dit onderzoek laat net als het onderzoek van Neff (2007) zien dat het persoonlijkheidskenmerk neuroticisme negatief samenhangt met zelfcompassie. Door dit onderzoek is er meer zekerheid over de negatieve samenhang van neuroticisme met zelfcompassie omdat dit voor de tweede keer is bevestigd. Daarnaast is dit onderzoek afgenomen bij verschillende mensen en niet alleen bij studenten waardoor het beter vergeleken kan worden met andere populaties.

Met de tweede deelvraag is onderzocht in hoeverre persoonlijkheid samenhangt met sociale veiligheid. Resultaten van neuroticisme laten in dit onderzoek zien dat er geen significant samenhang is op sociale veiligheid. Dit komt niet overeen met het onderzoek van Uysal (2015) waarin neuroticisme een significante voorspeller is van sociale veiligheid. Neurotische mensen neigen negatieve emoties zoals angst, vijandigheid en depressie te ervaren (Costa & McCrae, 1992). Sociale veiligheid daarentegen is negatief gerelateerd aan vijandigheid, angst en depressie (Gilbert, 2010; Gilbert et al., 2008; Kelly, et al., 2012). Het is dan ook verassend dat de gevonden resultaten niet overeenkomen met de informatie uit de literatuur. Echter is het onderzoek van Uysal (2015) gevoerd bij een Turkse populatie waardoor generaliseerbaarheid beperkt is. Er kan sprake zijn van culturele verschillen waarbij Nederland een individualistische cultuur heeft en Turkije meer een collectivistische cultuur. In een collectivistische maatschappij horen mensen vanaf de geboorte al bij een hechte groep terwijl er bij een individualistische maatschappij de banden vrij los zijn. Dit culturele verschil kan een verklaring zijn voor de verschillen in de resultaten. De resultaten laten zien dat extraversie een significante voorspeller van sociale veiligheid is. Dit is een positieve samenhang waarbij de resultaten laten zien dat een toename in de extraversie score voor een hogere sociale veiligheid zorgt. De gevonden resultaten worden ondersteund met

verschillende onderzoeken uit de literatuur. Extraversie wordt namelijk in verband gebracht met lage niveau van sociale angst (Naragon- Gainey, Watson & Markon, 2009). Daarnaast hebben extraverte mensen een grotere sociale netwerk en ervaren ze meer het gevoel er bij te horen (Swickert, Rosentreter, Hittner & Mushrush, 2002). Dit is een belangrijke indicator van sociale veiligheid (Uysal, 2015). De resultaten van openheid voor ervaring laten zien dat het een significante voorspeller van sociale veiligheid is. Dit is een positieve samenhang wat overeenkomt met de verwachting. Mensen die hoog scoren op het persoonlijkheidskenmerk openheid voor ervaring zijn mensen die graag nieuwe ervaringen willen opdoen. Door het opdoen van nieuwe ervaringen komen ze in aanmerking met nieuwe mensen. Hierdoor kunnen ze hun sociale netwerk uitbreiden wat een belangrijker indicator is voor sociale veiligheid. De resultaten van altruïsme laten zien dat het geen significante voorspeller is van sociale veiligheid. Dit is tegen de verwachting in en komt niet overeen met de gevonden literatuur. Een verklaring van het vinden van geen samenhang kan zijn dat mensen die hoog scoren op altruïsme te meegaand en tolerant zijn waardoor ze minder gewaardeerd worden door hun omgeving. De resultaten van zorgvuldigheid geven aan dat het geen significante voorspeller is van sociale veiligheid. Een verklaring hiervoor kan zijn dat mensen die hoog scoren op zorgvuldigheid te doelgericht zijn waardoor ze minder aandacht besteden aan het bouwen van sociale relaties en sociale omgeving. Antwoord op deelvraag is dan ook dat de persoonlijkheidskenmerken extraversie en openheid voor ervaring een positief samenhangen hebben met sociale veiligheid. De persoonlijkheidskenmerken neuroticisme, altruïsme en zorgvuldigheid zijn geen significante voorspellers van sociale veiligheid. Dit onderzoek heeft voor nieuwe inzicht gezorgd met betrekking tot het persoonlijkheidskenmerk openheid voor ervaring die samen met extraversie een significante voorspeller is van sociale veiligheid. Dit onderzoek laat zien dat meer de positieve persoonlijkheidskenmerken een relatie hebben met sociale veiligheid. Dat kan een verklaring zijn voor waarom individuen verschillen in het meer of minder ervaren van sociale veiligheid.

Beperking van het onderzoek en suggesties: Er is sprake van een methodologische beperking omdat er bij een aantal persoonlijkheidskenmerken een lagere alfa waarde is gevonden. Hierdoor is de betrouwbaarheid lager waardoor het kan zijn dat de resultaten niet overeenkomen met de literatuur. In een vervolgonderzoek kunnen meer items toegevoegd worden om de betrouwbaarheid te verhogen. Dit kan door de NEO PI-R vragenlijst te gebruiken. Een ander beperking van het onderzoek is het gebruik van enkel zelfrapportage vragenlijsten met kans op vertekening van de resultaten (Podsakov, MacKenzie, Lee, &

Podsakov, 2003). Een suggestie is dan ook in een vervolg onderzoek andere soort data te gebruiken waarbij studenten taken kunnen uitvoeren en bepaalde situaties worden voorgesteld. Daarnaast is data merendeels verzameld onder hoogopgeleide mensen waardoor generaliseerbaarheid beperkt is. In een vervolg onderzoek is dan een aanbeveling om de data van verschillende groepen te gebruiken en deze te vergelijken. Een laatste punt van kritiek in dit onderzoek is dat de sociale veiligheid vragenlijst zelf vertaald is waardoor er eventueel vertekening van de resultaten kan zijn. Wel is er een hoge alfa waarde hiervoor gevonden.

Persoonlijkheid kan voor meer inzicht en bewust wording zorgen over hoe onze relaties in elkaar zitten. Onderzoeken in hoeverre persoonlijkheid samenhangt met zelfcompassie en sociale veiligheid is kan helpen in het beter begrijpen van de verschillen tussen individuen die meer of minder zelfcompassie en sociale veiligheid ervaren. Behandeluitkomsten zouden verbeterd kunnen worden door de behandeling af te stemmen op individuele persoonlijkheidskenmerken (Staiger et al., 2007). Dit onderzoek toont aan dat neuroticisme een negatief significante voorspeller is van zelfcompassie. Zo is bekend dat er bij patiënten met hoge mate van neuroticisme duidelijke en haalbare doelen gesteld moeten worden (Miller 1991). Wanneer er voor een behandeltraject of therapie de persoonlijkheidstrekken bepaald kunnen worden, weet de therapeut wat er verwacht kan worden en kan de behandeling zo daarop aangepast worden. Hiermee worden de mogelijkheden verruimd en kunnen er gerichte strategieën opgesteld worden. Het kan bijvoorbeeld zijn dat neurotische mensen een andere compassie of sociale veiligheidstraining kunnen gebruiken dan extraverte mensen. Mensen kunnen effectiever geholpen worden wat tot een verhoging van zelfcompassie en sociale veiligheid kan leiden. Dit is belangrijk omdat het verhogen van zelfcompassie en sociale veiligheid een positief invloed heeft op het welbevinden (Kelly, Zuroff, Leybman, and Gilbert 2012). Een hoog welbevinden heeft namelijk invloed op de gezondheid, langer leven (Seligman & Csikzentmihalyi, 2000) en staat in verband met het beter omgaan van stressoren en negatieve gebeurtenissen (Lowenthal, 2014).

Referentielijst

Asendorpf, J. B., & Wilpers, S. (1998). Personality effects on social relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(6), 1531-1544.

Baumeister R.F., Leary, M.R. (1995) The need to belong: desire for interpersonal attachments as a fundamental motivation.

Bienvenu, O. J., Samuels, J. F., Costa, P. T., Reti, I. M., Eaton, W. W., & Nestadt, G. (2004). Anxiety and depressive disorders and the five-factor model of personality: A higher-and lower-order personality trait investigation in a community sample. *Depression and Anxiety*, 20(2), 92-97.

Bolger, N., Eckenrode, J. (1991). Social relationship, personality and anxiety during a major stressful event.

Costa, P. T. Jr., & McCrae, R. R. (1992). *NEO-PI-R professional manual—revised NEO Personality Inventory (NEOPIR) and NEO*

DeNeve, K.M., Cooper, H. (1998). The happy personality: a meta-analysis of 137 personality traits and subjective well-being.

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

Diener, E.D., Larsen, J., Emmons, R.E. , (1984). Bias in Mood Recall in happy and unhappy persons

Diener, E.D., Lucas, R.E. , (1999). Personality and subjective Well-Being

Dihingra,S.S., Simoes, E.J. (2010). Change in level of positive mental health as a predictor of future risk of mental illness.

Dyer & McGuiness, T.M. , (1996) .Resilience: Analysis of the concept. *Volume 10, Issue 5, October 1996, Pages 276–282 JG*

Erdle, S., Gosling, S.D., Potter,J. (2009). Does self-esteem account for the higher order factor of Big Five?

Fredrickson,B.L., (1998). What good are positive emotions?

Fredrickson,B.L., (2000). The role of positive emotions in positive psychology. The broaden-and-build theory of positive emotions.

- Fraley, R.C., Roberts, B.W., Trzesniewski, K.H. (2001). A longitudinal study of personality change in young adulthood.
- Gilbert, P. (2005). *Compassion: Conceptualizations research and use in psychotherapy*. London: Brunner-Routledge.
- 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
- Gilbert, P. & Proctor, S. (2006). Compassionate mind training for people with high shame and self-criticism: overview and pilot study of a group therapy approach. *Clinical Psychology and Psychotherapy*.
- Gilbert, P. (2010). *Compassion focused therapy*, New York: Routledge.
- Hittner, J.B., Mushrush, J.E., (2002). Extraversion, social support processes and stress. *Elsevier 32 (5) 877-891*.
- Hoekstra, H.A., Ormel, J. & de Fruyt, F. ,(1996). Handleiding NEO persoonlijkheidsvragenlijsten NEO-PI-R en NEO-FFI. Lisse, Swets Test Services.
- Kelly, A.C., Zuroff, D.C., Leybman, M.J., & Gilpert, P. (2012). Social safeness, received social support, and maladjustment: Testing a tripartite model of affect regulation. *Cognitive Therapy and Research, 36(6)*, 815-826.
- Keyes, C.L.M. (2005). Mental illness and/or mental health? Investigating axioms of the complete state model of health. *Journal of consulting and clinical psychology*
- Keyes, C.L.M. (2007). Promoting and protecting mental health as flourishing. A complementary strategy for improving national mental health. *American psychologist vol 62 (2) 95-108*
- Lieshout, C.F.M., Branje, J.T., Gerris, R.M. (2006). Big Five personality development in adolescence and adulthood. *European Journal of Personality 21 (1), 45-62*.
- Lopes, P. N., Salovey, P., & Straus, R. (2003). Emotional intelligence, personality, and the perceived quality of social relationships. *Personality and Individual Differences, 35(3)*, 641-658.
- Lowenthal Elizabeth, D., Jibril Haruna, B., Belton Sara, Sechele Mmapula, L., Mathuba Keofentse, & Tshume Ontibile (2014). Disclosure of HIV Status to HIV-infected Children in a Large African Treatment Center: Lessons Learned in Botswana. *Children and Youth Services Review*.
- McCrae, R.R., Costa, P.T. (1992). Four ways five factors are basic.
- McCrae, R.R., Costa, P.T. (1994). The stability of personality: observations and evaluations.
- McCrae, R.R., Costa P.T., (1999). A five-factor theory of personality.

- McKenna, K.Y.A., Green, A.S., (2002). Relationship formation on the internet: What's the biggest attraction?
- Naragon-Gainey, K., Watson, D., Markon, K.E., (2009). Differential relations of depression and social anxiety symptoms to the facets of extraversion/ positive emotionality.
- Neff, K.D. (2003). Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself.
- Neff, K.D. (2003a). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2, 85-102.
- Neff, K.D. (2003b). Development and Validation of a Scale to Measure Self-Compassion. *Self and Identity*, 2, 223-250.
- Neff, K. D. (2005). Self-compassion: moving beyond the pitfalls of the Separate self-concept. Paper presented at the Quiet Ego Conference, Northern Arizona University.
- Neff, K.D., Rude, S.S. & Kirkpatrick, K. (2007). An examination of selfcompassion in relation to positive psychological functioning and personality traits. *Journal of Research in Personality*, 41, 908-916.
- Neff, K.D. (2008). Self-compassion: Moving beyond the pitfalls of a separate self-concept. In J. Bauer & H.A. Wayment (Eds.), *Transcending self-interest – Psychological explorations of the quiet ego* (pp. 95-106). Washington,
- Neff, K.D., Vonk, R. (2009). Self-compassion versus global self-esteem: two different ways of relating oneself. *Journal of Personality*
- Nofle, 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.
- Özyeşil, Z. (2012). Five factor personality traits as predictor of trait anger and anger expression. *Education and Science*, 37(163), 322-332.
- Pinto-Gouveia, J., Galhardo, A., Cunha, M., Matos, M. (2012). Protective emotional regulation processes towards adjustment in infertile patients.
- Podsakoff, P. M., MacKenzie, S. B., Lee, J. Y., & Podsakoff, N. P. (2003). Common method biases in behavioral research: a critical review of the literature and recommended remedies. *Journal of Applied Psychology*, 88, 879–903.
- Royers, T. (2005). Omgaan met emoties. *Emoties in de zorg*, pp 48-58
- Seibert, S.E., Kraimer, M.L., (2001). The five factor model of personality and career success.
- Strober, J., Joormann, J. (2001). A short form of the Worry Domains Questionnaire: construction and factorial validation.
- Ryff, C.D., Singer, B. (1998). The contours of positive human health.

Seligman, M. E., & Csikzentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55, 5–14.

Shiner, R., Caspi, A. (2003). Personality differences in childhood and adolescence: Measurement, development and consequences.

Swickert, R. J., Rosentreter, C. J., Hittner, J. B., & Mushrush, J. E. (2002). Extraversion, social support processes, and stress. *Personality and Individual Differences*, 32(5), 877-891.

Tokar, D.M., Fischer, A.N., Snell, A.F., Williams, H. (1999). Efficient assessment of the five factor model of personality: Structural validity analyses of the NEO five factor inventory.

Uysal, R., Özkara, N., & Bingöl, T. Y. (2012, September). *The validity and reliability of the Turkish version of the Social Safeness and Pleasure Scale (SSPS)*.

Uysal, R. (2015). Five factor Personality as the Predictor of Social Safeness. *Mevlana International Journal of Education (MIJE)*.

Van de Brink, E., & Koster, F. (2013). Welbevinden: van bijzaak naar hoofdzaak?

Watson, D., Suls, J., Haig, J. (2000). Global self-esteem in relation to structural models of personality and affectivity.

Westerhof, G.J. & Keyes, C.L.M. (2008). *Geestelijke gezondheid is meer dan de afwezigheid van de ziektes*

Wood, A.M., Joseph, S., Maltby, J. (2009). Gratitude predicts psychological well-being above the big five facets.

Zimet, G.D., Dahlem, N.W., Farley, G.K. (2010). Multidimensional Scale of Perceived Social Support. *Journal of Personality assessment* 52(1) 30-41