

Running head: ZELFAFFIRMATIE, ANGST, AUTONOMIE EN HECHTING

De Invloed van Zelfaffirmatie op Angstbeleving en Autonomie

Universiteit van Tilburg

Tessa Haan

Samenvatting

In het huidige onderzoek werd onderzocht of (I)zelfaffirmatie geassocieerd is met angstreductie, of (II); zelfaffirmatie geassocieerd is met een toename van autonomie en, of; (III) hechtingsstijl samenhangt met angst en autonomie. Twintig studenten bij wie zelfaffirmatie werd toegepast, werden vergeleken met twintig studenten bij wie geen zelfaffirmatie werd toegepast waarbij gelet werd op het angstniveau en de mate van ervaren autonomie. De verwachting was dat zelfaffirmatie zou resulteren in een afname van angstniveau en een toename van autonomie. Deze verwachtingen werden niet bevestigd. Tevens werd verwacht dat hechting samen zou hangen met angstniveau en autonomie. Hechtingstijl bleek niet samen te hangen met angstniveau, wel met verschillende componenten van het autonomiedomein.

Keywords: zelfaffirmatie; angst; autonomie; hechting

Abstract

The study at hand investigates whether (I) self affirmation has an influence on reduction of state anxiety, whether; (II) selfaffirmation has an influence on an increase of autonomy and if; (III) attachment style is associated with anxiety and autonomy. The research population consisted out of forty students from the UVT. Twenty students with applied self-affirmation were compared with twenty students without applied self-affirmation. The expectation was that students in the self-affirmation group would show lower anxiety levels and higher autonomy compared to the control group. These expectations were not confirmed. Attachment style had no impact on anxiety but it did have an impact on several domains of autonomy.

Keywords: self-affirmation; anxiety; autonomy; attachment

De Invloed van Zelfaffirmatie op Angst en Autonomie

Dagelijks komen mensen in aanraking met situaties waarbij het zelfbeeld kan worden bedreigd: een onvoldoende krijgen voor een tentamen, te laat komen op een belangrijke afspraak, tijdens een functioneringsgesprek te horen krijgen niet naar behoren te functioneren en zo bestaan nog tal van andere situaties. Ondanks het feit dat mensen, vaak meerdere malen per dag, geconfronteerd worden met dergelijke situaties blijken mensen over het algemeen adequaat met deze bedreigingen om te gaan. Hoe dit mogelijk is, is volgens de zelfaffirmatietheorie te wijten aan het feit dat mensen over het algemeen geneigd zijn het zelfbeeld te behouden zodat men zichzelf als een waardevol, competent en goed persoon kan beschouwen. Een positief zelfbeeld, stabiele attitudes en stabiele waarden zorgen namelijk voor een gevoel van controle en voorspelbaarheid (Steele, 1988).

Vanuit verschillende onderzoeken is gebleken dat mensen waarschijnlijk beschikken over een soort “psychologisch immuunsysteem” (Gilbert, Pinel, Wilson, Blumberg, & Wheatley, 1998). Dit psychologisch immuunsysteem, zelfaffirmatie genoemd, wordt geactiveerd wanneer het zelfbeeld wordt bedreigd, bijvoorbeeld wanneer iemand een tentamen niet heeft gehaald. Een defensieve reactie op deze gebeurtenis zou zijn, dat de persoon aangeeft dat het tentamen van een te hoog niveau was. Het niet behalen van het tentamen is in dit geval, niet terug te voeren op de persoon zelf maar op het niveau van de toets. Volgens Festinger (1957) is namelijk niet zozeer de bedreigende gebeurtenis op zich bepalend voor een onaangenaam gevoel maar is voornamelijk het oordeel dat volgt op deze bedreiging hiervoor verantwoordelijk. Volgens de zelfaffirmatietheorie kan de persoon ervoor zorgen dat het zelfbeeld niet wordt aangetast door zichzelf ervan te overtuigen dat hij, ondanks het niet behalen van het tentamen, een goed en waardevol persoon is. Volgens de zelfaffirmatietheorie zijn sommige mensen beter in staat om met bedreigende informatie om te gaan omdat deze mensen bevestiging zoeken op andere gebieden dan op het gebied waarop

de bedreiging plaatsvindt. Hierdoor realiseren mensen dat de eigenwaarde niet afhangt van de manier waarop één specifieke situatie wordt beleefd. Bescherming van het zelfbeeld, heeft volgens de zelfaffirmatietheorie, namelijk betrekking op het gehele zelfbeeld en niet slechts op één aspect daarbinnen (Steele, 1988). Het individu zal daardoor minder geneigd zijn de bedreiging te reconstrueren, zoals bij defensieve reactiepatronen wel het geval is (Sherman & Cohen 2006; Steele & Lui, 1983; Tesser & Cornell, 1991).

De werking van zelfaffirmatie is op veel manieren getoetst en blijkt verschillende positieve effecten te hebben; personen staan meer open voor boodschappen die bedreigend zijn, hebben minder vooroordelen en zelfaffirmatie reduceert de neiging tot defensieve reactiepatronen (Cohen, Aronson & Steele, 2000; Harris, Mabbott, Mayble & Napper, 2007; Harris & Napper, 2005; Sherman, Nelson & Steele, 2000; Fein & Spencer, 1997; Zarate & Garza, 2002). Daarnaast is gebleken dat personen, bij wie zelfaffirmatie is toegepast, minder lang blijven nadenken over niet behaalde doelstellingen en minder behoefte hebben om anderen naar beneden te halen om zichzelf daardoor een goed gevoel te geven (Fein & Spencer, 1997). Een mogelijke verklaring voor de werking van zelfaffirmatie is dat het zelfvertrouwen een soort oppepper krijgt en dat dit vervolgens een positieve invloed heeft op de cognitieve, fysiologische en gedragsmatige respons van de mens (Steele, 1988; Aronson, Cohen & Nail, 1999; Sherman & Cohen, 2002, 2006; McQueen & Klein, 2006). De aangetoonde effectiviteit van zelfaffirmatie heeft veel onderzoekers aangezet om zelfaffirmatietheorie in het eigen onderzoeksgebied toe te passen. Binnen het huidige onderzoek zal ook gekeken worden naar zelfaffirmatie, het zal echter gericht zijn op minder frequent onderzochte gebieden, namelijk op de invloed van zelfaffirmatie op angst en autonomie. Beide begrippen zullen nader in deze inleiding worden toegelicht.

McQueen en Klein (2006) namen in een systematische review, verschillende onderzoeken onder de loep die allen betrekking hadden op het effect van zelfaffirmatie. Om

het effect van zelfaffirmatie te onderzoeken werd in deze experimentele onderzoeken gebruik gemaakt van een bedreiging. Deze bedreiging, ook wel manipulatie genoemd, vond plaats vóór of na het toepassen van zelfaffirmatie en bestond uit een filmfragment, het ontvangen van (negatieve) feedback, het verliezen van een wedstrijd of het beoordelen van een tekst met bedreigende informatie. Het merendeel van deze onderzoeken was gericht op de cognitieve effecten van zelfaffirmatie. Het aantal onderzoeken naar de invloed van zelfaffirmatie op stemming was beperkter. Binnen het domein stemming werd onder andere onderzoek gedaan naar de invloeden van zelfaffirmatie op verdriet, hostiliteit, depressie, gevoelens van schaamte, schuld en empathie (Sherman & Kim, 2005; Liu & Steele, 1986; Harvey & Oswald, 2000). Uit deze onderzoeken kwamen wisselende resultaten naar voren. Uit een aantal onderzoeken bleek dat na het toepassen van zelfaffirmatie de sombere stemming significant afnam in vergelijking met die in de controlegroep (Koole, Smeets, Van Knippenberg, & Dijksterhuis, 1999; Van Den Bos, 2001). Dit resultaat werd toegeschreven aan het idee dat zelfaffirmatie als buffer werkt tegen de negatieve effecten van hulpeloosheid, hetgeen sterk samenhangt met somberheid en depressie. De afname van sombere stemming was echter van korte duur en hield niet stand tot aan het einde van het experiment. Bij enkele studies werd geen effect gevonden van zelfaffirmatie op stemming (Steele & Liu, 1983; Steele et al, 1993). Over de invloed van zelfaffirmatie op angst, is minder bekend, terwijl angst een veelvoorkomende emotie is. Mensen met angstklachten ervaren veel beperkingen in sociaal en beroepsmatig functioneren, hetgeen kan leiden tot een verlaagde kwaliteit van leven. Eén van de weinige onderzoeken die de invloed van zelfaffirmatie op angst heeft onderzocht, is het onderzoek van Kinnier, Hofsess, Pongratz en Lambert (2009). In dit onderzoek is de samenhang tussen de mate van herstel van een angststoornis en het bewust bezig zijn met zelfaffirmaties tijdens behandeling onderzocht (waaronder de affirmatie “Ik heb de kracht om te herstellen”). Cliënten die hersteld waren van een angststoornis bleken dit

voornamelijk toe te schrijven aan het bewust bezig zijn met zelfaffirmaties. In dit onderzoek is het verband tussen zelfaffirmaties en de mate van herstel van een angststoornis onderzocht. Toestandsangstniveau is binnen dit onderzoek niet belicht. Daarnaast hadden de zelfaffirmaties bij het onderzoek van Kinnier et al. een duidelijke relatie met het domein waarbinnen de zelfintegriteit werd bedreigd.

Over de invloed van zelfaffirmatie op autonomie is nog minder bekend. Autonomie kan het best omschreven worden als de vrijheid om eigen wetten te volgen; het vermogen tot op zichzelf zijn én het vermogen tot verbondenheid met anderen (Hmel & Pincus, 2002; Bekker, 1993; Bekker & van Assen, 2006). Een gezonde autonomie wordt gekenmerkt door een balans tussen afhankelijkheid en onafhankelijkheid. In het huidige onderzoek zal het moderne autonomieconcept van Bekker (1993, 2006) worden gehanteerd. Volgens deze definitie bestaat het begrip autonomie, uit de volgende drie componenten: zelfbewustzijn (ZB), gevoeligheid voor anderen (GA) en het vermogen tot hanteren van nieuwe situaties (VNSH). Zelfbewustzijn heeft betrekking op de mate waarin een persoon zich bewust is van een eigen mening, wensen en behoeften en het vermogen bezit om deze te uiten in sociale interacties. Gevoeligheid voor anderen geeft de gevoeligheid voor meningen, wensen en behoeften van anderen weer. Vermogen tot hanteren van nieuwe situaties heeft betrekking op het vermogen zich snel op het gemak te voelen in nieuwe situaties. Uit onderzoek is gebleken dat geringe autonomie een belangrijke factor in het ontstaan van psychische stoornissen (Bekker, 1993; Hmel & Pincus, 2002). De relatie tussen angst en autonomie komt in veel onderzoeken naar voren. Met name wanneer mensen hoog scoren op de componenten gevoeligheid voor anderen en laag scoren op de component zelfbewustzijn is een duidelijke relatie te zien tussen angst en autonomie (Alford & Gerrity, 1995; Bekker, 1993; Bekker & van Assen, 2006, 2008; Clark, Beck & Steward, 1990).

Ook de relatie tussen autonomie en angst met hechting komt in meerdere onderzoeken naar voren. De component gevoeligheid voor anderen, is te verklaren vanuit de hechtingstheorie omdat bij veilige hechting exploratiegedrag wordt vertoond (Ainsworth & Bowlby, 1991). De component het vermogen tot hanteren van nieuwe situaties is eveneens te verklaren vanuit de hechtingstheorie. Vanuit de hechtingstheorie zijn autonome, veilig gehechte mensen in staat tot exploratief, verkennend gedrag, ook in nieuwe situaties. De hechtingstheorie gaat ervan uit dat het beschikken over voldoende autonomie, mede bepaald wordt door veilige hechtingsservaringen. Onveilige hechtingsservaringen gaan gepaard met autonomieproblemen (Bowlby, 1969). De manier waarop iemand gehecht is, vormt een leidraad voor de manier waarop iemand de buitenwereld, en met name de interacties met de medemens, waarneemt en interpreteert (Ainsworth, 1973; Bowlby; 1982). Bowlby heeft verondersteld dat verschillende emoties –waaronder angst- worden beïnvloed door het hechtingspatroon.. Mensen met een veilige hechting worden gekenmerkt door een adequate emotieregulatie, terwijl mensen met een onveilige hechting gekenmerkt worden door een niet adequate emotieregulatie (Cooper, Shaver & Collins, 1998). Volgens Bowlby (1980) is de basis voor een angststoornis vaak al in de kindertijd gelegd omdat angstig gehechte kinderen zich voortdurend zorgen maken over de beschikbaarheid van de primaire verzorger.

Binnen het huidige onderzoek zal gekeken worden naar de invloed van zelfaffirmatie op het angstniveau. Verwacht wordt dat proefpersonen bij wie zelfaffirmatie wordt toegepast een lager angstniveau hebben dan proefpersonen bij wie geen zelfaffirmatie wordt toegepast. In tegenstelling tot eerder genoemde onderzoeken, zal bij het huidige onderzoek worden uitgegaan van het basisniveau van angst en zal geen manipulatie van angst plaatsvinden. Daarnaast zal worden gekeken naar de invloed van zelfaffirmatie op autonomie waarbij wordt verwacht dat zelfaffirmatie zal resulteren in een hoger autonominiveau. Omdat uit onderzoeken is gebleken dat het hechtingspatroon van een persoon de beleving van emoties

kan beïnvloeden, zal tevens worden onderzocht in hoeverre hechtingsstijl samenhangt met angstniveau en autonomie.

Methoden

Onderzoeksdesign

Het onderzoeksdesign was een randomized controlled trial (RCT). De proefpersonen werden at random toegewezen aan een zelfaffirmatie conditie versus neutrale conditie. De vragenlijsten waren voor iedere proefpersoon hetzelfde, alleen de schrijftaak verschilde per conditie. De proefpersonen uit de experimentele groep kregen een schrijftaak met als doel zelfaffirmatie op te roepen. Proefpersonen uit de controlegroep kregen een schrijftaak waarbij geen zelfaffirmatie werd toegepast. Voorafgaande aan het onderzoek werden de schrijftaken door een onafhankelijke persoon in enveloppen gedaan zodat de onderzoeker niet wist tot welke conditie de proefpersoon behoorde. Gekeken werd naar een afname van angstniveau versus een toename van ervaren autonomie na zelfaffirmatie. Daarnaast werd gekeken naar de samenhang tussen hechtingsstijl met angst en autonomie. Resultaten van de experimentele groep werden vergeleken met de controlegroep.

Proefpersonen

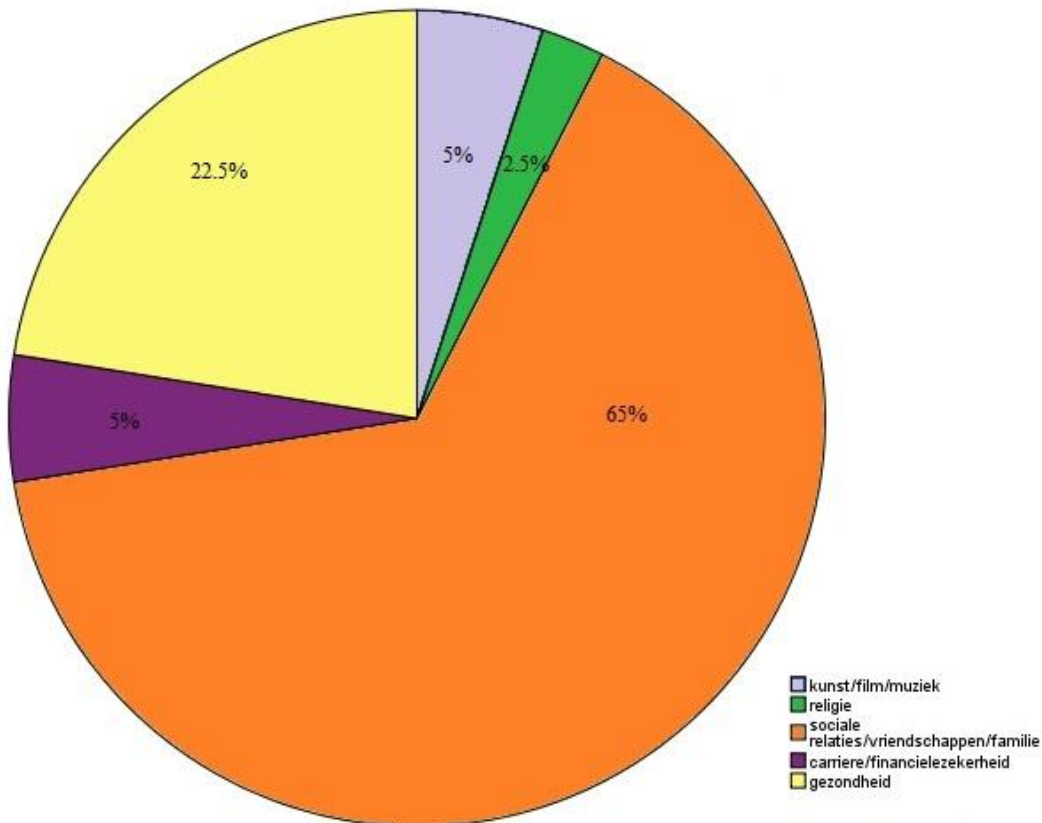
De benodigde steekproefgrootte werd berekend met behulp van het programma Gpower 3.1.2. Uitgegaan is van een power van 0.80, een alpha van .05, met als statistische toets *t*-tests means: difference between two independent means (2 groepen, 1 conditie per groep, 2 meetmomenten). Om een effect size van 0.8 te behalen was een totale N nodig van 42.

In april 2011 is gestart met de werving van de proefpersonen. De proefpersonen zijn benaderd via het online inschrijfprogramma PURS V3.0. Daarnaast zijn uitnodigingen opgehangen aan de UVT en zijn per mail verschillende studenten geworven van de volgende

faculteiten: Rechten, Sociale Wetenschappen, Theologie, Economie & Management en Geesteswetenschappen. Eerstejaarspsychologiestudenten ontvingen in het kader van de psychologiecursus Academische Vaardigheden een half proefpersoon punt voor deelname aan het half uur durende onderzoek. Alle overige proefpersonen ontvingen vijf euro na deelname aan het onderzoek. In totaal hebben 46 personen zich aangemeld voor het onderzoek van wie zes personen niet op de afspraak zijn verschenen. De daadwerkelijke onderzoekspopulatie bestond uit 40 personen van wie het merendeel vrouw ($N=26$). De leeftijden van de proefpersonen liepen uiteen van 18 jaar tot en met 37 jaar ($M= 24.2$, $SD=5.47$). Het opleidingsniveau was scheef verdeeld; 62.5% had als hoogst genoten opleiding hoger voortgezet onderwijs ($N=25$), 35% hoger onderwijs ($N=14$) en 2.5% lager voortgezet ($N=1$). De proefpersonen dienden tijdens het onderzoek kernwaarden te ordenen op mate van persoonlijk belang (zie ook onderzoeksprocedure). De meeste proefpersonen (65%) kozen de kernwaarde sociale relaties als belangrijkste kernwaarde, hierop volgend de kernwaarde gezondheid (22.5%), kunst/film/muziek en carrière/financiële zekerheid (beiden 5%) en de kernwaarde religie (2.5%) zie ook figuur 1.

Onderzoeksprocedure

In mei 2011 werd gestart met de dataverzameling voor het onderzoek. Voorafgaande aan deelname werd een informed consent ingevuld waarin uitleg werd gegeven over de aard van het onderzoek en de rechten van de proefpersoon. De proefpersoon gaf, door het ondertekenen van de informed consent, toestemming voor deelname aan het onderzoek en gebruikmaking van de gegevens. Het onderzoek bestond uit twee metingen die elke nagenoeg dezelfde onderdelen bevatte.



Figuur 1. Belangrijkste kernwaarden

De ene meting bevatte de volgende onderdelen: het invullen van drie vragenlijsten (STAI, AGS-30, ASQ). De andere meting bevatte dezelfde vragenlijsten alleen de ASQ ontbrak in deze tweede meting. Tussen deze twee metingen vond een schrijftaak plaats. In tegenstelling tot andere onderzoeken is de invloed van zelfaffirmatie bekeken door uit te gaan van angst als basisniveau in plaats van uit te gaan van een verhoogde angst die wordt toegepast door een manipulatie.

Bij aanvang van het onderzoek diende de proefpersoon drie zelfbeoordelvragenlijsten in te vullen; STAI (voor het meten van toestandsangst en dispositionele angst), ASQ (voor het meten van hechting) en de AGS-30 (voor het meten van autonomie). Na het invullen van de vragenlijsten werd de proefpersoon een enveloppe

overhandigd met daarin de schrijftaak. Net zoals bij de procedures van de onderzoeken van Sherman et al. (2006) dienden de proefpersonen tijdens deze schrijftaak; zes kernwaarden te orden op mate van persoonlijk belang (0 = minst belangrijk en 6 = het meest belangrijk). De zes kernwaarden bestonden uit: politiek, kunst/muziek/film, religie, sociale relaties/vriendschappen/familie, carrière/financiële zekerheid en gezondheid. De lijst van kernwaarden is gebaseerd op de kernwaarden van Allport, Vernon en Lindzey (1960). De proefpersonen uit de experimentele groep kregen de opdracht te schrijven over de kernwaarde met de meest persoonlijke waarde. Deze schrijfpdracht nam tien minuten in beslag. De proefpersonen uit de controlegroep, dienden tijdens de –eveneens tien minuten durende– schrijfpdracht te schrijven over de kernwaarde die de minst persoonlijke waarde vertegenwoordigde. Daarnaast dienden deze proefpersonen aan te geven waarom deze kernwaarde voor een ander juist wel veel persoonlijke waarde zou kunnen hebben. Na tien minuten gaf de proefleider de proefpersoon de opdracht om de schrijftaak af te ronden. Na de schrijftaak ontving de proefpersoon de laatste twee vragenlijsten: STAI en AGS-30.

Zowel vóór als na de schrijfpdracht werd dus het angstniveau gemeten (STAI) en de mate van ervaren autonomie (AGS-30). Omdat werd verwacht dat hechting invloed zou hebben op het angstniveau, werd voorafgaande aan de schrijftaak een vragenlijst voor hechting ingevuld (ASQ). De totale duur van het experiment bedroeg ongeveer 30 minuten. Na het invullen van de laatste vragenlijsten werd de proefpersoon gevraagd de deelname te bevestigen door het noteren van naam, ANR nummer en handtekening. Vervolgens werd de proefpersoon 5 euro overhandigd of werd genoteerd dat de proefpersoon een half proefpersoonpunt zou ontvangen. Tevens was aan het eind van het experiment gelegenheid om vragen te stellen.

Metingen

In het huidige onderzoek is gebruik gemaakt van verschillende vragenlijsten. Deze vragenlijsten zijn hieronder beschreven.

STAI

State-Trait Anxiety Inventory (STAI) is een zelfbeoordelvragenlijst welke zowel de toestandsangst als de angstdispositie meet (Van der Ploeg, Defares, & Spielberger, 1980; zie bijlage 3). De STAI is geschikt om fluctuaties in het angstniveau te meten. De 40 vragen waaruit deze vragenlijst bestaat, zijn verdeeld over twee subschalen; twintig vragen hebben betrekking op de individuele toestandsangst (angstniveau op dit moment), de overige twintig vragen hebben betrekking op de individuele algemene angstgeneigdheid. Een voorbeelditem van de subschaal angstdispositie is: “Ik ben een rustig iemand”. De items worden beantwoordt op een 4-puntschaal (1= geheel niet, 4= zeer veel). Vier items zijn gespiegeld.

H.M. van der Ploeg (1980) rapporteerde een betrouwbaarheid voor de subschaal toestandsangst variërend van $\alpha=.89$ tot $\alpha=.96$ en een betrouwbaarheid uiteenlopend van $\alpha=.85$ tot $\alpha=.91$ tot bij de subschaal angstdispositie. De betrouwbaarheden bij het huidige onderzoek liepen uiteen van $\alpha=.90$ tot $\alpha=.92$ op de subschaal toestandsangst en op de subschaal angstdispositie van $\alpha=.91$ tot $\alpha=.93$.

AGS-30

De *Autonomie-Gehechtheidsschaal* (AGS-30) is een zelfrapportagevragenlijst die de mate van ervaren autonomie weergeeft (zie bijlage 4). De AGS-30 omvat 30 stellingen waarbij de proefpersoon dient aan te geven welke stelling het best van toepassing is. Een voorbeeld van een dergelijke stelling is: “Ik vind het moeilijk om beslissingen te nemen zonder te weten hoe anderen erover denken”. Vijf antwoordmogelijkheden zijn mogelijk, waarbij 1 staat voor oneens en 5 staat voor mee eens. Van elk item is zowel een positief als een negatief geformuleerde variant opgenomen bijvoorbeeld “Ik stap op nieuwe dingen

gemakkelijk in mijn eentje af” en “Het kost mij moeite om op mijn eentje aan onbekende activiteiten te beginnen.” Veertien items zijn gespiegeld.

Het begrip autonomie bestaat uit drie dimensies die verwerkt zijn in drie bijbehorende schalen: de zelfbewustzijn schaal (ZB) welke het best gedefinieerd kan worden als het vermogen zich bewust te zijn van eigen wensen, meningen, behoeften en deze in sociale interacties te uiten. De twee andere schalen betreffen de mate van gevoeligheid voor anderen (GA) en het vermogen om nieuwe situaties te hanteren (VNSH). De laatstgenoemde subschaal reflecteert het (on-)gemak waarin nieuwe situaties worden beleefd en de (on-) afhankelijkheid van de vertrouwde situaties (www.datec.nl). De eerdergenoemde voorbeeldstelling behoort tot de subschaal GA. De betrouwbaarheid van de AGS-30 is goed (ZB schaal $\alpha=.81$, GA schaal $\alpha=.83$, VNSH $\alpha=.82$) (Bekker & van Assen, 2006). In het huidige onderzoek bleek de betrouwbaarheid van de verschillende subschalen, op beide meetmomenten, voldoende tot goed (ZB schaal $\alpha=.63$ - $\alpha=.67$, GA schaal $\alpha=.83$ - $\alpha=.85$, VNSH $\alpha=.82$ - $\alpha=.84$).

ASQ

Attachment Style Questionnaire (ASQ; Feeney, Noller & Hanrahan, 1994; zie bijlage 2) is een zelfrapportage vragenlijst die hechting bij volwassenen meet. Een voorbeelditem is: “Ik vind het soms moeilijk om beslissingen te nemen zonder te weten hoe anderen erover denken”. De items worden gescoord op een 6-punts Likert schaal, van geheel mee oneens (1) tot geheel mee eens (6). Drie items zijn gespiegeld. De vragenlijst bestaat uit 40 items welke zijn verdeeld over de volgende vijf subschalen: zelfvertrouwen, preoccupatie met betrekking tot relaties, relaties als bijkomstig, discomfort met nabijheid en behoefte aan goedkeuring. De vijf subschalen kunnen worden onderverdeeld in drie categorieën: veilige hechting (subschaal: zelfvertrouwen), angstige hechting (subschalen: behoefte aan goedkeuring, preoccupatie met betrekking tot relaties) en vermijdende hechting (subschalen: discomfort met nabijheid, relaties bijkomstig).

Feeney, Noller en Hanrahan (1994) rapporteerden voor de subschalen een betrouwbaarheid variërend van $\alpha=.76$ tot $\alpha=.84$ en een test-hertest betrouwbaarheid (10-weken interval) variërend van $\alpha=.67$ tot $\alpha=.78$, de construct- en criteriumvaliditeit bleken goed te zijn. In het huidige onderzoek werden de subschalen voldoende tot goed bevonden (veilige hechting $\alpha=.65$, angstige hechting $\alpha=.83$, vermijdende hechting $\alpha=.90$)

Data analyse

Voor de verwerking en analyse van onderzoeksgegevens is gebruik gemaakt van het statistische programma SPSS versie 18.0.

Voor het onderzoeken van de eerste hypothese: “Zelfaffirmatie is van invloed op het angstniveau, waarbij wordt verwacht dat proefpersonen bij wie zelfaffirmatie wordt toegepast een lager angstniveau hebben dan proefpersonen bij wie geen zelfaffirmatie is toegepast ” is een vergelijking gemaakt tussen het verschil in nameting op angstscores (STAI) tussen de interventie- en controlegroep. Gekozen is voor GLM met nameting angst als afhankelijke variabele en conditie als onafhankelijke variabele. Om te corrigeren voor de verschillen in angst per conditie bij de voormeting werd de voormeting van angstniveau als covariaat meegenomen.

Voor het onderzoeken van de tweede hypothese: “Zelfaffirmatie is van invloed op autonomie, waarbij wordt verondersteld dat proefpersonen bij wie zelfaffirmatie wordt toegepast een hogere autonomie ervaren dan proefpersonen bij wie geen zelfaffirmatie wordt toegepast” is eveneens een vergelijking gemaakt tussen het verschil in nameting op autonomiescores (AGS-30) tussen de interventie- en controlegroep. Een hoge autonomie duidt een hoge score op de subschalen ZB en VNSH en een lage score op de subschaal GA. De invloed van zelfaffirmatie op autonomie is bekeken per subschaal van de AGS-30 (ZB, GA, VNSH). Verwacht werd dat proefpersonen in de experimentele groep, in vergelijking

met de controlegroep, hoger zouden scoren op de nametingen van de subschalen ZB en VNSH en lager op de nametingen van de subschaal GA. Ook bij deze hypothese is gecorrigeerd voor de verschillen bij de voormeting door deze als covariaat mee te nemen in de analyses. Daarnaast is gekeken naar de invloed van zelfaffirmatie op angst en autonomie door te differentiëren in laag- en hoogscoorders op de autonomiesubschalen. De scores op de subschalen van de AGS-30 zijn op basis van de mediaan opgesplitst in hoog- en in laagscoorders. Vervolgens is per groep (hoog- versus laagscoorders) een GLM uitgevoerd met de volgende afhankelijke variabelen: nametingen angst, ZB, GA, VNSH. Ook bij deze analyse is gecorrigeerd voor de verschillen in voormeting, door de voormeting als covariaat mee te nemen.

Om de samenhang tussen hechting op angst en autonomie te onderzoeken zijn vier regressie analyses uitgevoerd met de nametingen van angst, ZB, GA, VNSH als afhankelijke variabelen en de drie hechtingsstijlen (veilige hechting, vermijdende hechting, angstige hechting) als onafhankelijke variabelen. Om hechtingsstijl als confounder uit te sluiten is gekeken of de hechtingsscores tussen de twee groepen verschillen. Dit is gedaan door middel van een *t*-toets voor onafhankelijke steekproeven.

Om te kijken of er interactie is tussen zelfaffirmatie en autonomie op angstniveau is een regressieanalyse uitgevoerd met in model 1: conditie, model 2: conditie, voormeting ZB, voormeting GA, voormeting VNSH, model 3: conditie, voormeting ZB, voormeting GA, voormeting VNSH, drie interactietermen: zelfaffirmatie*ZB, zelfaffirmatie*GA, zelfaffirmatie*VNSH.

Om de verschillen in scores per geslacht te bekijken is een onafhankelijke *t*-test uitgevoerd met angst, de subschalen van autonomie en de drie hechtingsstijlen als test variabelen en geslacht als grouping variabele.

Resultaten

Voor het toetsen van de verschillende hypothesen zijn de vragenlijsten gebruikt die in het vorige hoofdstuk aan bod zijn gekomen. De bijbehorende betrouwbaarheden zijn te zien in Tabel 1.

Verwacht werd dat het toepassen van zelfaffirmatie zou resulteren in een afname van angstniveau. Deze hypothese werd getest middels GLM waarbij een vergelijking werd gemaakt tussen de experimentele groep (wel zelfaffirmatie) en de controlegroep (geen zelfaffirmatie) op T2 angst. Gecorrigeerd werd voor T1. Proefpersonen in de experimentele groep bleken op T2 minder angstig ($B = -2.96$, $p > 0.05$) te zijn ten opzichte van de controlegroep maar dit verschil was niet significant $F(1,37) = 2.61$, $p > 0.05$.

Tabel 1. Betrouwbaarheden, standaarddeviaties, minimum en maximumscores van de vragenlijsten

	Betrouwbaar heid		Test hertest betrouwbaar heid	SD		Minimum	Maximum
	T1*	T2*		T1*	T2*		
STAI							
- Toestandsangst	.90	.92	.71	17.00	17.44	55	119
- Dispositionele angst	.91	.93	.92	44.73	41.72	30	73
				37.60	36.50	21	54
AGS-30							
- Zelfbewustzijn	.63	.67	.86	26.78	26.68	19	34
- Gevoeligheid voor anderen	.83	.85	.93	61.35	62.28	41	82
- Vermogen om nieuwe situaties te hanteren	.82	.84	.93	18.83	19.33	9	29
ASQ							
- Veilige hechting	.65		-	36.90		28	44
- Angstige hechting	.83		-	45.85		23	69
- Vermijdende hechting	.90		-	43.45		23	87

* T1 voormeting * T2 nameting

Tevens werd verwacht dat het toepassen van zelfaffirmatie zou resulteren in een toename in autonomie. Deze hypothese werd, net als de eerste hypothese getest middels

GLM. Een vergelijking werd gemaakt tussen T2 van de experimentele groep en T2 van de controlegroep met als afhankelijke variabele de drie subschalen van autonomie. T1 van ZB, GA en VNSH werden als covariaat meegenomen. Deze hypothese bleek voor geen van de subschalen een significant resultaat op te leveren (zie Tabel 2).

Tabel 2. Verschillen in nameting tussen interventie- en controlegroep

	Gemiddelden experimentele groep		Gemiddelden controle groep		Δ^* gemiddelden T2 (experimentele groep - controlegroep)	<i>F</i>	<i>p</i>
	T1	T2	T1	T2			
- Toestandsangst	45.05	40.45	44.40	43.00	-2.55	2.61	.11
- ZB	27.30	27.30	26.25	26.05	1.25	.53	.47
- GA	59.95	61.70	62.75	62.85	-1.15	1.71	.20
- VNSH	19.20	19.45	18.45	19.20	.25	.43	.51

* Δ = verschil

Verwacht werd dat proefpersonen in de experimentele groep, in vergelijking met de controlegroep, hoger zouden scoren op de nameting van de subschalen ZB en VNSH en lager op de nameting van de subschaal GA. Proefpersonen in de experimentele groep bleken juist iets hoger te scoren op GA ($B = 1.49$, $p > .05$) en iets lager op VNSH ($B = -.41$, $p > .05$). Dit verschil bleek echter niet significant.

Aangezien geen invloed werd gevonden van zelfaffirmatie op autonomie, zijn de analyses (middels GLM) opnieuw uitgevoerd maar in dit geval met gedifferentieerde schaalscores. Door de mediaan als discriminant te gebruiken is de populatie verdeeld in hoogscoorders en laagscoorders op de subschalen van autonomie (zie ook Tabel 3). Personen die laag scoorden op de subschaal GA bleken in tegenstelling tot hoogscoorders op deze schaal, een significant lager angstniveau te hebben na zelfaffirmatie $F(1,18) = 5.85$, $p < .05$. Laagscoorders op de subschaal GA bleken marginaal significant hoger te scoren op de subschaal GA $F(1,18) = 4.28$, $p > .05$ na zelfaffirmatie dan de hoogscoorders op deze

subschaal. Andere significante verschillen werden niet gevonden tussen de hoog- en laagscorders.

Tabel 3. Invloed van zelfaffirmatie op angst en autonomie rekening houdend met gedifferentieerde schaalscores autonomie

	Toestandsangst (<i>P</i>)	ZB (<i>P</i>)	GA (<i>P</i>)	VNSH (<i>P</i>)
Laag ZB	.32	.86	.13	.66
Hoog ZB	.80	.62	.89	.35
Laag GA	.03	.40	.05	.99
Hoog GA	.71	.80	.98	.46
Laag VNSH	.81	.22	.28	.21
Hoog VNSH	.12	.85	.96	.48

Om de samenhang tussen hechtingstijl (veilige hechting, angstige hechting en vermijdende hechting) autonomie en angst te onderzoeken zijn vier regressie analyses uitgevoerd. Van de variantie in angst wordt 38% verklaard door hechting ($r^2 = .38$ $p < .01$) tegenover 29% in ZB ($r^2 = .29$ $p < .01$) , 54% in GA ($r^2 = .54$ $p < .01$) en 23% in VHNS ($r^2 = .23$ $p < .05$). Wanneer de hechtingsscores per hechtingsstijl bekeken werden, bleken deze niet significant samen te hangen met angst maar wel met sommige subschalen van autonomie (zie ook Tabel 4). De scores op de angstige hechtingstijl bleken samen te hangen met alle subschalen van autonomie (ZB $\beta = -.51$, $p < 0.01$) (GA $\beta = .88$, $p < 0.01$) (VNSH $\beta = -.47$, $p < 0.05$). De scores op de vermijdende hechtingsstijl bleken samen te hangen met het domein gevoeligheid voor anderen ($\beta = -.29$, $p < 0.05$). Om hechtingsstijl als confounder uit te sluiten is een *t*-test voor onafhankelijke steekproeven uitgevoerd met als afhankelijke variabele hechting en conditie als grouping variabele. Hechting bleek niet samen te hangen met conditie, hetgeen betekent dat hechting geen confounder kan zijn voor de invloed van zelfaffirmatie op angst en autonomie.

Tabel 4. Samenhang hechtingsstijl met angst en autonomie

	Veilige hechting			Angstige hechting			Vermijdende hechting		
	β	p	B (richting)	β	p	B (richting)	β	p	B (richting)
- Toestandsangst	-.35	.09	-.66	.33	.07	.24	-.05	.77	-.03
- ZB	.12	.58	.09	-.51	.00	-.16	.16	.37	.05
- GA	.34	.05	.72	.88	.00	.74	-.29	.05	-.21
- VNSH	.08	.71	-.09	-.47	.02	-.21	.12	.54	.05

Om te kijken of sprake is van interactie van autonomie op het effect van zelfaffirmatie en angstniveau is een regressieanalyse gedaan met model 1: conditie, model 2: conditie, voormeting ZB, voormeting GA, voormeting VNSH, model 3: conditie, voormeting ZB, voormeting, GA, voormeting VNSH, drie interactietermen: zelfaffirmatie*ZB, zelfaffirmatie*GA, zelfaffirmatie* VNSH. Het derde model (model met interactie) bleek geen significant resultaat $F(7,32) = 1.80$, $p > 0.05$ op te leveren ten opzichte van het tweede model waardoor ervan uitgegaan kan worden dat er geen interactie is tussen zelfaffirmatie en autonomie op het angstniveau.

Gezien de onderzoekspopulatie zowel uit mannen als vrouwen bestond is ook gekeken of de scores op angst en autonomie per geslacht verschilden. Dit is gedaan middels een t -test voor onafhankelijke steekproeven. De scores op angst verschilden niet tussen per geslacht. De autonomiescores verschilden eveneens nauwelijks per geslacht. Alleen op de subschaal gevoeligheid voor anderen bleken vrouwen significant hoger te scoren dan mannen, zowel vóór de schrijftaak $t(38) = 2.33$, $p < 0.05$ als na de schrijftaak $t(38) = 2.71$, $p < 0.05$.

Discussie

Het doel van het huidige onderzoek was het onderzoeken in hoeverre zelfaffirmatie van invloed is op angst en autonomie. Daarnaast werd gekeken naar de samenhang tussen hechtingsstijl en angstniveau en de samenhang tussen hechtingsstijl en autonomie.

Zowel bij de controleconditie als bij de experimentele conditie was een kleine, niet significante afname van angstniveau te zien. Deze angstafname was iets sterker bij personen bij wie zelfaffirmatie is toegepast dan bij personen bij wie geen zelfaffirmatie is toegepast, het verschil was echter niet significant. In andere onderzoeken werden vergelijkbare resultaten gevonden al waren de effecten bij die onderzoeken sterker van aard (Sherman & Cohen, 2006). Het feit dat de verschillen na zelfaffirmatie binnen het huidige onderzoek kleiner waren, is waarschijnlijk toe te schrijven aan het ontbreken van een manipulatie van angst. In de meeste onderzoeken naar de invloed van zelfaffirmatie is gebruik gemaakt van een manipulatie van de afhankelijke variabele. In het huidige onderzoek is geen manipulatie van angst toegepast hetgeen het moeilijk maakt om vergelijkingen te maken. Het toepassen van een manipulatietechniek zorgt voor een verhoging of verlaging van, in dit geval angst, waardoor verschillen na zelfaffirmatie beter detecteerbaar zijn. Daarnaast blijkt uit eerdere onderzoeken dat zelfaffirmatie wordt toegepast wanneer het zelfbeeld wordt bedreigd (Steele, 1988). Het zelfbeeld is in het huidige onderzoek niet -bewust- bedreigd aangezien geen manipulatie van angst heeft plaatsgevonden. Mogelijk zouden de niet significante resultaten hieraan worden toegeschreven. Gekeken naar de invloed van zelfaffirmatie op autonomie, bleek dat personen in de experimentele groep iets zelfbewuster waren na de schrijftaak dan de controle groep en dat ze minder gevoelig waren voor de wensen en meningen van anderen. Personen in de experimentele groep hadden tevens iets meer vermogen tot het hanteren van nieuwe situaties dan de personen uit de controlegroep. Dit waren wederom kleine, niet significante verschillen. Wanneer de onderzoekspopulatie werd onderverdeeld in laag en hoog

autonomen bleken de verschillen groter te zijn. Zelfaffirmatie bleek te resulteren in een lager angstniveau bij mensen die weinig gevoelig zijn voor meningen wensen en behoeften van anderen. Deze bevinding kwam niet naar voren bij mensen die hoog gevoelig zijn voor anderen. Na zelfaffirmatie bleken de mensen die laaggevoelig zijn voor anderen, in tegenstelling tot de “hooggevoeligen”, juist wat gevoeliger te zijn voor anderen. Meer autonomie wordt onder andere gekenmerkt door een gezonde balans in het continuüm weinig tot hoge gevoeligheid voor de wensen en meningen van anderen (Chodorow, 1978; 1989). Vooral mensen die weinig gevoelig bleken te zijn voor anderen, werden na zelfaffirmatie gevoeliger voor anderen en dus iets meer autonoom. Mogelijk is dit verschil gelegen in het feit dat verreweg het merendeel van de proefpersonen als belangrijkste kernwaarde sociale relaties/familie/vrienden koos. Het schrijven over deze kernwaarde zou kunnen leiden tot een hogere gevoeligheid voor anderen doordat mensen bewust nadenken over anderen en zichzelf met hen vergelijken (Wood, 1989; Spencer et al., 2001). Onverklaard blijft dan echter waarom dit verschil alleen is gevonden bij de “laaggevoeligen”.

In het huidige onderzoek werd tevens gekeken naar de samenhang tussen hechting en angstniveau en de samenhang tussen hechting en autonomie. Met name de angstige hechtingsstijl bleek in het huidige onderzoek samen te hangen met autonomie, zonder dat sprake was van confounding. Deze bevinding wordt door de hechtingstheorie bevestigd aangezien een gezonde autonomie voortkomt uit veilige hechting en een beperkte autonomie voorkomt uit onveilige hechting (Bowlby, 1969; 1979). Uit het huidige onderzoek bleek dat des te angstiger iemand gehecht is, des te minder zelfbewust en des te gevoeliger diegene bleek te zijn voor anderen. Daarnaast kwam in het huidige onderzoek naar voren dat mensen met een angstige hechtingsstijl minder vermogen bleken te hebben tot het hanteren van nieuwe situaties. Het is bekend dat mensen met een angstige hechtingstijl minder exploratiegedrag vertonen dan mensen met een veilige hechting (Bowlby, 1969; Ainsworth,

1978). Mensen die angstig gehecht zijn hebben vanuit eerdere gehechtheidervaringen geleerd dat de hechtingspersoon niet altijd beschikbaar is en zullen vanuit die ervaringen minder geneigd zijn tot exploratiegedrag (Stern, 1985). In plaats daarvan zullen zij zich vastklampen aan hechtingspatroon uit angst voor verlating. In vergelijking met mensen met een veilige hechting, zullen mensen met een angstige hechting dan ook minder in staat zijn om nieuwe situaties te hanteren omdat mensen met een angstige hechting minder in aanraking komen met nieuwe situaties. Deze gehechtheidervaringen zijn ook van invloed op het zelfbewustzijn van de persoon en de gevoeligheid van anderen. Personen met een angstige hechtingsstijl kunnen vaak in relaties claimend overkomen en zich totaal afhankelijk van de ander opstellen (Hazen & Shaver, 1987). Mensen met een vermijdende hechtingsstijl daarentegen, bleken in het huidige onderzoek, minder gevoelig te zijn voor anderen. Ook deze bevinding is te verklaren vanuit interne werkmodellen die worden ontwikkeld vanuit vroegere gehechtheidervaringen (Stern, 1985). Wanneer de moeder er niet in slaagt om het affect van het kind te begrijpen, te weerspiegelen, en het gerust te stellen, wordt het kind min of meer gedwongen tot defensief gedrag (Fraiberg, 1980). Blijkbaar kan een kind een vermijnd of afwerend hechtingspatroon aanwenden als middel om zich tegen de pijnlijke verwerping te beschermen. Het zal door het defensieve reactiepatroon ook minder bewust zijn van en gevoelig zijn voor anderen.

Wat betreft de sekseverschillen bleek in het huidige onderzoek dat vrouwen gevoeliger zijn voor de meningen, wensen en behoeften van anderen dan mannen. Deze bevinding is in overeenstemming met eerdere onderzoeken (Bekker, Hens & Nijssen, 2001; Bekker & Belt, 2006; Bekker & Van Assen, 2008;). Hiervoor bestaan verschillende verklaringen, zo veronderstelt Chodorow (1989) dat vrouwen een sterkere behoefte hebben voor relationele aangelegenheden ten opzichte van mannen. Vrouwen zouden vanwege zwakke ego grenzen een gebrek aan autonomie ontwikkelen terwijl mannen juist gekenmerkt worden door sterke

ego grenzen welke resulteren in een sterke autonomie. Vanuit de evolutietheorie wordt verondersteld dat vrouwen, in vergelijking met mannen, gevoeliger zijn voor anderen omdat vrouwen door de eeuwen der evolutie een verzorgingsrol hebben aangenomen. In vergelijking met mannen, zouden vrouwen betere sensoren hebben ontwikkeld om anderen aan te voelen waardoor ze tegelijkertijd kwetsbaarder zijn hiervoor.

Tekortkomingen en aanbevelingen

Het is van belang tekortkomingen binnen dit onderzoek te erkennen zodat toekomstig onderzoek op deze gebieden verbeterd kan worden. Uit de resultaten blijkt dat van de drie verwachtingen maar één hypothese een gedeeltelijk significant resultaat heeft opgeleverd. Er werden slechts marginale effecten gevonden. Dit kan mogelijk toegeschreven worden aan het feit dat de onderzoekspopulatie relatief klein was. Bij toekomstig onderzoek zou gekozen kunnen worden voor een groter aantal proefpersonen met het oog op het verhogen van de power. Een factor die dus een beperking oplevert wat betreft het generaliseren van de onderzoeksgegevens, is de relatief kleine onderzoekspopulatie maar ook het feit dat de onderzoekspopulatie alleen uit studenten bestond. Een aanbeveling die hiervoor zou gelden is dat bij toekomstig onderzoek beter gekozen kan worden voor een onderzoekspopulatie die meer representatief is voor de populatie. Door deze aanpassing zal beter gegeneraliseerd kunnen worden. Daarnaast is in dit onderzoek geen manipulatie van angst gebruikt, waardoor alleen minimale verschillen in angst en autonomie gevonden zijn. Juist door een manipulatie van angst te gebruiken zal een groter effect zichtbaar zijn.

Afsluitend kan geconcludeerd worden dat in het huidige onderzoek slechts geringe invloeden van zelfaffirmatie werden gevonden, hetgeen verschillende verklaringen kan hebben. Verder onderzoek met aanpassingen in de onderzoekspopulatie en met gebruikmaking van manipulatie van angst, wordt aangeraden.

Referenties

- Ainsworth, M.D.S., Blehar, M., Waters, E., & Wall, S. (1978). Patterns of attachment. Hillsdale NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Ainsworth, M. D. S., & Bowlby, J. (1991). An ethological approach to personality development. *American Psychologist*, 46, 331-341.
- Alford, B.A., & Gerrity, D.M. (1995). The specificity of sociotropy-autonomy personality dimensions to depression vs. Anxiety. *Journal of Clinical Psychology*, 51, 190-195
- Allport, G.W., Vernon, P. E., & Lindzey, G. (1960). *Study of values* (3rd. Ed.). Boston: Houghton Mifflin.
- American Psychiatric Association (2000). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (4-tr edition) Washington, DC: APA
- Aronson, J., Blanton, H., & H., Cooper, J. (1995). From Dissonance To Disidentification: Selectivity in the Self-Affirmation Process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68 (6), 986-996.
- Aspinwall, L.G., & Tayler, S.E. (1993). Effects of Social Comparison Direction, Threat, and Self- Esteem on Affect, Self-evaluation, and Expected Success. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64 (5), 708-722.
- Bekker, M.H.J., & Assen, M.A.L.M. (2006). A short form of autonomy scale: Properties of the Autonomy –Connectedness Scale (ACS-30). *Journal of Personality Assessment*, 86(1), 51-60.
- Bekker, M.H.J., & Belt, M.A.U. (2006). The role of autonomy-connectedness in depression and anxiety. *Depression and Anxiety*, 0, 1-7.

- Bekker, M.H.J., Hens, G. & Nijssen, A. (2001). Stress Prevention Training; Sex Differences in Types of Stressors, Coping, and Training Effects. *Stress and Health*, 17(4), 207-218.
- Berglas, S., & Jones, E.E. (1978). Drug choice as a self-handicapping strategy in response to noncontingent success. *Journal of Personality and Social Psychology*, 36, 405-417.
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss, Vol. 1: Attachment*. New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1973). *Attachment and loss, Vol. 2: Separation*. New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1982). *A secure base*. New York: Basic Books.
- Chen, J., Xu, T., Jing, J., & Chan, R.C.K. (2010). Alexithymia and emotional regulation: A cluster analytical approach. *BMC Psychiatry*, 1-20.
- Chodorow, N. (1978). *The Reproduction of Mothering*. Berkeley: University of California Press.
- Chodorow, N. (1989). *Feminism and Psychoanalytic Theory*. Cambridge: Polity Press.
- Cohen, G. L., Aronson, J., & Steele, C. M. (2000). When beliefs yield to evidence: Reducing biased evaluation by affirming the self. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26(9), 1151-1164.
- Cohen, G.L., Garcia, J., Purdie-Vaughns, V., Apfel, N., & Brzustoski, P. (2009). Recursive Processes in Self-Affirmation: Intervening to Close the Minority Achievement Gap. *Science*, 324, 400-403.
- Cooper, M.L., Shaver, P.R., & Collins, N.L. (1998). Attachment styles, emotion regulation, and adjustment in adolescence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(5), 1380-1397.
- Cramer, P., & Kelly, F.D. (2010). Attachment Style and Defensive Mechanisms in Parents Who Abuse Their Children. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 198, 619-627.

- Critcher, C.R., Dunning, D., & Armor, D.A. (2010). When self-affirmations reduce defensiveness: Timing is key. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 36 (7), 947-959.
- Crocker, J., Niiya, Y., & Mischkowski, D. (2008). Why Does Writing About Important Values Reduce Defensiveness? *Association for Psychological Science*, 19 (7), 740-747.
- Crocker, J., & Park, L.E. (2004). The costly pursuit of self-esteem. *Psychological Bulletin*, 130, 392-414.
- Festinger, L. (1957). *A theory of cognitive dissonance*. Evanston, IL: Row Peterson.
- Feeney, J. A., Noller, P., & Hanrahan, M. (1994). Assessing Adult Attachment. In: M.B. Sperling and W. H. Berman, Editors, *Attachment in adults. Clinical and developmental perspectives*, The Guilford press, New York, London (1994
- Fein, S., & Spencer, S. J. (1997). Prejudice as self-image maintenance: Affirming the self through derogating others. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73, 31-44.
- Fraley, R.C., & Shaver, P.R. (2000). Adult romantic attachment: Theoretical developments, emerging controversies, and unanswered questions. *Review of General Psychology*, 4, 132-154.
- Fraiberg, S. (Ed.) (1980). *Clinical studies in infant mental health: The first year of life*. London! New York: Tavistock Publications.
- Gilbert, D.T., Piel, E.C., Wilson, T.D., Blumberg, S.J., & Wheatley, T.P. (1998). Immune neglect: A source of durability bias in affective forecasting. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, 617-638.
- Gross, J.J., & Levenson, R.W. (1997). Hiding feelings: The acute effects of inhibiting negative and positive emotion. *Journal of Abnormal Psychology*, 106, 95-103.

- Harris, P.R., Mayle, K., Mabbott, L. & Napper, L. (2007). Selfaffirmation reduces smokers' defensiveness to graphic on-pak cigarette warning labels. *Health Psychology* 26, 437-46.
- Harris, P. R., & Napper, L. (2005). Self-affirmation and the biased processing of threatening health-risk information. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 31, 1250-1263.
- Harvey, R.D., & Oswald, D.L. (2000). Collective guilt and shame as motivation for White support of Black programs. *Journal of Applied Social Psychology Bulletin*, 31, 276-288.
- Hazan, C. & Shaver, P. (1987) Romantic Love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(3), 511-524.
- Jaremka, L.M., Bunyan, D.P., Collins, N.L., & Sherman, D.K. (2010). Reducing defensive distancing: self affirmation and risk regulation in response to relationship threats. *Journal of Experimental Social Psychology*, Issue 1, 264-268.
- Koole, S. L., Smeets, K., van Knippenberg, A., & Dijksterhuis, A. (1999). The cessation of rumination through self-affirmation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77(1), 111-125.
- Koole, S.L., Dijksterhuis A., & Knippenberg, A. (2001). What's in a name: Impliciet Self-Esteem and the Automatic Self. *Journal of Personality and Social Psychology*, 4, 669-685.
- Liu, T.J., & Steele, C.M. (1986). Attributional analysis as self-affirmation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 531-540.
- McCrea, S.M., & Hirt, E.R. (2011). Limitations on the Substitutability of Self-Protective Processes: Self-Handicapping Is Not Reduced by Related-Domain Self-Affirmations. *Social Psychology*, 42 (1), 9-18.

- Mikulincer, M., Gillath, O., & Shaver, P.R. (2002). Activation of the Attachment System in Adulthood: Threat-Related Primes Increase the Accessibility of Mental Representations of Attachment Figures. *Journal of Personality and Social Psychology*, 83 (4), 881-895.
- Shaver, P.R., & Mikulincer, M. (2002). Attachment-related psychodynamics. *Attachment & Human Development*, 4, 133-161.
- Sherman, D.K., & Cohen, G.L. (2006). The psychology of self-defense: Self-affirmation theory. *Advances in Experimental Social Psychology*, 38, 183-242.
- Sherman, D.K., & Kim, H.S. (2005). Is there an “I” in “team”? The role of the self in group-serving judgments. *Journal of Personality and Social Psychology*, 38, 138-242.
- Sherman, D. A. K., Nelson, L. D., & Steele, C. M. (2000). Do messages about health risks threaten the self? Increasing the acceptance of threatening health messages via self-affirmation. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26, 1046-1058.
- Spencer, S.J., Fein, S., & Lomore, C.D. (2001). Maintaining one’s self-image vis-a-vis others: the role of self-affirmation in the social evaluation of the self. *Motivation and Emotion*, 25, 41-65
- Stapel, D. A., & van der Linde (2011). What Drives Self-Affirmation Effects? On the Importance of Differentiating Value Affirmation and Attribute Affirmation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1-12.
- Steele, C.M. (1975). Name-calling and compliance. *Journal of Personality and Social Psychology*, 31, 361-169.
- Steele, C.M. (1988). The psychology of self-affirmation: Sustaining the integrity of the self. *Advances in Experimental Psychology*, 21, 261-302.
- Steele, C.M., & Lui, T.J. (1983). Dissonance processes as self-affirmation. *Journal of*

Experimental Social Psychology, 45, 5-19.

Stern, D. (1985). The interpersonal world of the infant. A view from psychoanalysis and developmental psychology. *New York: Basic Books*.

Taylor, S. E., & Brown, J. D. (1988). Illusion and well-being: A social psychological perspective on mental health. *Psychological Bulletin*, 103, 193-210.

Tesser, A. (2000). On the Confluence of Self-Esteem Maintenance Mechanisms. *Personality and Social Psychology Review*, 4 (4), 290-299.

Tesser, A., Cornell, D. P. (1991). On the confluence of self-processes. *Journal of Experimental Psychology*, 73, 411-442.

Trope, Y., Pomerantz, E.M. (1998). Resolving conflicts among self-evaluative motives: Positive experiences as a resource for overcoming defensiveness. *Motivation and Emotion*, 22, 53-72.

Van der Ploeg, H. M., Defares, P. B., & Spielberger, C. D. (1980). *Handleiding bij de Zelf-Beoordelvragenlijst ZBV: Een nederlandse bewerking van de Spielberger State-Trait Anxiety Inventory STAI-DY*. Lisse: Swets & Zeitlinger.

Van den Bos, K. (2001). Uncertainty management: The influence of uncertainty salience on reactions to perceived procedural fairness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80, 931-941.

Wood, J.V., Giordano-Beech, M., Ducharme, M.J. (1999). Compensating for failure through social comparison. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 25 (11), 1370-1386.

Zarata, M. A., & Garza, A.A. (2002). In-group distinctiveness and self-affirmation as dual components of prejudice reduction. *Self and Identity*, 1, 235-249.

<http://www.datec.nl/ags/> opgehaald op 26-04-2011 om 16.30uur

Bijlage 1

Informed consent

INFORMED CONSENT

Toestemming om uw gegevens te gebruiken voor het onderzoek naar zelfaffirmatie.

- Wat houdt het onderzoek in?

Dit onderzoek gaat over zelfaffirmatie. Tijdens het onderzoek zult u een aantal vragenlijsten invullen en een schrijftaak uitvoeren. De duur van het onderzoek bedraagt een half uur.

- Wat betekent dit voor u?

De gegevens worden verzameld via vragenlijsten. Voor deelname aan het onderzoek is uw naam en geboortedatum nodig. De vragenlijsten worden gecodeerd zodat alléén de onderzoeker deze gegevens kan gebruiken. De gegevens worden onherkenbaar gemaakt en volledig anoniem verwerkt. Op die manier wordt uw privacy strikt gerespecteerd.

- Werkt u mee?

Hopelijk wilt u uw medewerking aan dit onderzoek verlenen. Door dit document te ondertekenen geeft u te kennen dat u akkoord gaat met de inzameling van uw gegevens voor het onderzoek. Ook na ondertekening behoudt u het recht om, zonder opgave van reden, tijdens het onderzoek alsnog af te zien van uw medewerking.

Ik,

Naam:.....

Adres:.....

ANR-nummer:.....

begrijp dat in het kader van dit onderzoek gegevens worden ingezameld en verwerkt, en ga hiermee vrijwillig akkoord.

Opgemaakt op/...../2011 te Tilburg

Handtekening deelnemer

Handtekening verantwoordelijk onderzoeker:

Bijlage 2**ASQ**

Geef aan in hoeverre u het eens bent met de onderstaande uitspraken, door telkens op de volgende schaal het juiste alternatief te omcirkelen. Er is slechts één antwoord mogelijk.

Geheel mee oneens

1 2 3 4 5 6

geheel mee eens

- | | |
|---|-------------|
| 1) Over het algemeen ben ik een waardevol persoon. | 1 2 3 4 5 6 |
| 2) Ik ben gemakkelijker te leren kennen dan de meeste mensen. | 1 2 3 4 5 6 |
| 3) Ik heb er vertrouwen in dat anderen er voor mij zullen zijn
als ik hen nodig heb. | 1 2 3 4 5 6 |
| 4) Ik vertrouw liever op mezelf dan dat ik afhankelijk ben van anderen. | 1 2 3 4 5 6 |
| 5) Ik ben het liefst op mezelf. | 1 2 3 4 5 6 |
| 6) Om hulp vragen is toegeven dat je een mislukkeling bent. | 1 2 3 4 5 6 |
| 7) De waarde van mensen dient beoordeeld te worden
naar wat men bereikt heeft. | 1 2 3 4 5 6 |
| 8) Dingen bereiken is belangrijker dan het aangaan van relaties | 1 2 3 4 5 6 |

Geheel mee oneens

1 2 3 4 5 6

geheel mee eens

9) Goed je best doen is belangrijker dan goed op kunnen schieten met anderen. 1 2 3 4 5 6

10) Als je een opdracht dient te vervullen, 1 2 3 4 5 6
moet je die uitvoeren ongeacht of je er iemand mee kwetst.

11) Het is belangrijk voor mij dat anderen mij leuk vinden. 1 2 3 4 5 6

12) Het is belangrijk voor mij om handelingen te vermijden die voor anderen 1 2 3 4 5 6
onprettig zijn.

13) Ik vind het moeilijk om beslissingen te nemen zonder te weten 1 2 3 4 5 6
hoe anderen erover denken.

14) Mijn relaties met anderen zijn over het algemeen oppervlakkig. 1 2 3 4 5 6

15) Soms denk ik dat ik nergens goed in ben. 1 2 3 4 5 6

16) Ik vind het moeilijk om anderen te vertrouwen. 1 2 3 4 5 6

17) Ik vind het moeilijk om afhankelijk van anderen te zijn. 1 2 3 4 5 6

18) Ik vind dat anderen terughoudender zijn in hechte relaties 1 2 3 4 5 6
dan dat ik zou willen.

Geheel mee oneens

1 2 3 4 5 6

geheel mee eens

19) Ik vind het relatief eenvoudig om toenadering tot anderen te krijgen.

1 2 3 4 5 6

20) Ik vind het gemakkelijk om anderen te vertrouwen.

1 2 3 4 5 6

21) Ik vind het comfortabel om van anderen afhankelijk te zijn.

1 2 3 4 5 6

22) Ik ben bezorgd dat anderen niet zoveel om mij geven
als ik om hen.

1 2 3 4 5 6

23) Het baart mij zorgen dat anderen te dichtbij komen.

1 2 3 4 5 6

24) Het baart me zorgen dat ik niet gelijkwaardig aan anderen ben.

1 2 3 4 5 6

25) Ik heb gemengde gevoelens over een hechte band met anderen.

1 2 3 4 5 6

26) Terwijl ik wel een hechte band met anderen wil
voel ik me daar toch ongemakkelijk bij.

1 2 3 4 5 6

Geheel mee oneens

1 2 3 4 5 6

geheel mee eens

27) Ik vraag me af waarom andere mensen mij zouden willen kennen. 1 2 3 4 5 6

28) Het is voor mij erg belangrijk om een hechte relatie te hebben. 1 2 3 4 5 6

29) Ik maak me vaak zorgen over mijn relaties. 1 2 3 4 5 6

30) Ik vraag me vaak af hoe het mij zou vergaan
indien ik niemand zou hebben die van mij hield. 1 2 3 4 5 6

31) Ik voel mij zelfverzekerd in de omgang met anderen. 1 2 3 4 5 6

32) Ik voel me vaak buitengesloten of alleen. 1 2 3 4 5 6

33) Het baart mij vaak zorgen dat ik er ten opzichte
van anderen niet echt bij hoor. 1 2 3 4 5 6

34) Anderen hebben hun eigen problemen,
dus val ik hen niet lastig met die van mij. 1 2 3 4 5 6

35) Als ik met anderen over mijn problemen praat
voel ik me meestal beschaamd of dwaas. 1 2 3 4 5 6

Geheel mee oneens

1 2 3 4 5 6

geheel mee eens

36) Ik ben teveel met andere zaken bezig om in relaties te investeren.

1 2 3 4 5 6

37) Als mij iets dwarszit dan merken anderen dat meestal op en zijn ze bezorgd.

1 2 3 4 5 6

38) Ik vertrouw erop dat anderen mij leuk zullen vinden en mij respecteren.

1 2 3 4 5 6

39) Het frustreert me als anderen niet beschikbaar zijn als ik ze nodig heb.

1 2 3 4 5 6

40) Anderen stellen me vaak teleur.

1 2 3 4 5 6

Bijlage 3

STAI

Hieronder vindt u een aantal uitspraken, die mensen hebben gebruikt om zichzelf te beschrijven. Lees iedere uitspraak door en zet dan een kringetje om het cijfer rechts van die uitspraak om daarmee aan te geven hoe u zich **nu voelt**, dus **nu op dit moment**. Er zijn geen goede of slechte antwoorden. Denk niet te lang na en geef uw eerste indruk, die is meestal de beste. Het gaat er dus om dat u weergeeft, wat u **op dit moment** voelt.

	Geheel niet	een beetje	tamelijk	zeer veel
1. Ik voel me kalm	1	2	3	4
2. Ik voel me veilig	1	2	3	4
3. Ik ben gespannen	1	2	3	4
4. Ik voel me onrustig	1	2	3	4
5. Ik voel me op mijn gemak	1	2	3	4
6. Ik ben in de war	1	2	3	4
7. Ik pieker over nare dingen die kunnen gebeuren	1	2	3	4
8. Ik voel me voldaan	1	2	3	4
9. Ik ben bang	1	2	3	4
10. Ik voel me aangenaam	1	2	3	4
11. Ik voel me zeker	1	2	3	4
12. Ik voel me nerveus	1	2	3	4
13. Ik ben zenuwachtig	1	2	3	4
14. Ik ben besluiteloos	1	2	3	4
15. Ik ben ontspannen	1	2	3	4
16. Ik voel me tevreden	1	2	3	4
17. Ik maak me zorgen	1	2	3	4
18. Ik voel me gejaagd	1	2	3	4
19. Ik voel me evenwichtig	1	2	3	4
20. Ik voel me prettig	1	2	3	4

STAI

Hieronder vindt u een aantal uitspraken, die door mensen gebruikt zijn om zichzelf te beschrijven. Lees iedere uitspraak door en zet dan een kringetje om het cijfer rechts van die uitspraak om daarmee aan te geven hoe u zich **in het algemeen** voelt. Er zijn geen goede of slechte antwoorden. Denkt niet te lang na en geef uw eerste indruk. Het gaat er dus om dat u bij deze vragenlijst weergeeft, hoe u zich **in het algemeen** voelt.

	bijna nooit	soms	vaak	bijna altijd
21. Ik voel me prettig	1	2	3	4
22. Ik voel me nerveus en onrustig	1	2	3	4
23. Ik voel me tevreden	1	2	3	4
24. Ik kan een tegenslag maar heel moeilijk verwerken ...	1	2	3	4
25. Ik voel me in vrijwel alles tekort schieten	1	2	3	4
26. Ik voel me uitgerust	1	2	3	4
27. Ik voel me rustig en beheerst	1	2	3	4
28. Ik voel dat de moeilijkheden zich opstapelen zodat ik er niet meer tegenop kan	1	2	3	4
29. Ik pieker teveel over dingen die niet zo belangrijk zijn	1	2	3	4
30. Ik ben gelukkig	1	2	3	4
31. Ik word geplaagd door storende gedachten	1	2	3	4
32. Ik heb gebrek aan zelfvertrouwen	1	2	3	4
33. Ik voel me veilig	1	2	3	4
34. Ik voel me op mijn gemak	1	2	3	4
35. Ik ben gelijkmatig van stemming	1	2	3	4
36. Ik ben tevreden	1	2	3	4
37. Er zijn gedachten die ik heel moeilijk los kan laten	1	2	3	4
38. Ik neem teleurstelling zo zwaar op dat ik ze niet van me af kan zetten	1	2	3	4
39. Ik ben een rustig iemand	1	2	3	4

40. Ik raak helemaal gespannen en in beroering als ik

denk aan mijn zorgen van de laatste tijd

1

2

3

4

bijna
nooit

soms

vaak

bijna
altijd

Bijlage 4 AGS-30

0

AUTONOMIE- GEHECHTHEIDSSCHAAL-30

M. Bekker

Personalialia:

Naam:

Leeftijd:

Hoogst afgeronde opleiding:.....

Geslacht: man / vrouw

Instructie:

Hieronder vindt u een aantal uitspraken.

Zou u bij elke uitspraak willen aangeven, in hoeverre deze volgens uzelf op u van toepassing is? U kunt dit doen door telkens een kruisje te zetten in het hokje van het juiste alternatief. Er is slechts één antwoord mogelijk.

Voorbeeld

Om duidelijk te maken wat de bedoeling is, nemen we de eerste uitspraak van de lijst als voorbeeld:

	1	2	3	4	5
Ik vind het vaak moeilijk om te bepalen wat ik zelf wil	☐	☐	☐	☐	☐

Bent u het er mee oneens, dan kruist u hokje 1 aan.

Bent u het er een beetje mee oneens, dan kruist u hokje 2 aan.

Bent u het er niet mee eens en niet mee oneens, dan kruist u hokje 3 aan.

Bent u het er een beetje mee eens, dan kruist u hokje 4 aan.

Bent u het er mee eens, dan kruist u hokje 5 aan.

1

1= nree oneens 2= beetje mee oneens 3=niet mee eens, niet mee oneens 4=heetje mee eens 5=nee eens

	1	2	3	4	5
1. Ik vind het vaak moeilijk om zelf te bepalen wat ik wil	☐	☐	☐	☐	☐
2. Als een ander iets naars overkomt, dan kan ik dat meestal goed van mij afzetten	☐	☐	☐	☐	☐
3. Als ik mijn eigen wil doorzet tegen de zin van anderen in, word ik meestal zeer onrustig	☐	☐	☐	☐	☐
4. Ik heb een hekel aan afstandelijkheid	☐	☐	☐	☐	☐
5. Het kost mij moeite om op mijn eentje aan onbekende activiteiten te beginnen	☐	☐	☐	☐	☐
6. Vaak weet ik niet wat mijn mening is	☐	☐	☐	☐	☐
7. Ik houd me zelden bezig met wat er in een ander omgaat	☐	☐	☐	☐	☐
8. Ik leg commentaar van anderen gemakkelijk naast mij neer	☐	☐	☐	☐	☐
9. Ik weet meestal goed wat ik zelf het prettigste vind	☐	☐	☐	☐	☐
10. Als ik het met anderen oneens ben, kom ik daar rond voor uit	☐	☐	☐	☐	☐
11. Hoe anderen mij zien houdt mij zelden bezig	☐	☐	☐	☐	☐
12. Ik stap op nieuwe dingen gemakkelijk in mijn eentje af	☐	☐	☐	☐	☐
13. Als ik me voorstel afscheid te moeten nemen van een geliefd persoon, voel ik me al bij voorbaat gebroken	☐	☐	☐	☐	☐
14. Als het aan mij lag, dan zou ik de meeste tijd in mijn vertrouwde omgeving doorbrengen	☐	☐	☐	☐	☐
15. Als mij gevraagd wordt wat ik wil, weet ik het antwoord meestal onmiddellijk	☐	☐	☐	☐	☐

1 = mee eens 2 = beetje mee eens 3 = niet mee eens niet mee eens 4 = beetje niet eens 5 = niet eens

	1	2	3	4	5
16. Ik ben zelden geneigd om andere mensen te raadplegen	☐	☐	☐	☐	☐
17. Ik verdiep me vaak in de gevoelens van anderen	☐	☐	☐	☐	☐
18. Ik heb veel tijd nodig om te wennen aan een nieuwe omgeving	☐	☐	☐	☐	☐
19. Ik vraag me dikwijls af wat anderen van mij vinden	☐	☐	☐	☐	☐
20. Bij mijn belangrijke levensbeslissingen laat ik wensen en meningen van anderen buiten beschouwing	☐	☐	☐	☐	☐
21. Als anderen boos op mij zijn, kan ik dat moeilijk verdragen	☐	☐	☐	☐	☐
22. Als ik de meningen van anderen hoor, verandert dat mijn eigen opvattingen vaak	☐	☐	☐	☐	☐
23. Ik ben zeer avontuurlijk ingesteld	☐	☐	☐	☐	☐
24. Wat een ander meemaakt, drukt een zware stempel op mijn eigen stemming	☐	☐	☐	☐	☐
25. Ik heb veel behoefte aan raad en advies van anderen	☐	☐	☐	☐	☐
26. Als ik iets doe waar anderen niet zo gelukkig mee zijn, zet ik dat gemakkelijk van me af	☐	☐	☐	☐	☐
27. In nieuwe situaties voel ik me snel op mijn gemak	☐	☐	☐	☐	☐
28. Ik verlang vaak naar liefde en warmte	☐	☐	☐	☐	☐
29. Ik kan mij gemakkelijk onttrekken aan wat mensen die belangrijk voor me zijn, van mij willen	☐	☐	☐	☐	☐
30. Over de meeste onderwerpen heb ik duidelijke opvattingen	☐	☐	☐	☐	☐

Bijlage 5 Schrijftaak experimentele groep

Geslacht:.....

Leeftijd:

Welke dingen in het leven vind u het allerbelangrijkst? Waar staat u voor? De antwoorden op deze vragen zijn voorbeelden van kernwaarden. Kernwaarden zijn zaken waar het in het leven uiteindelijk werkelijk om draait. Kernwaarden kunnen per persoon verschillen. Eigenlijk fungeert een kernwaarde als een kompas door het leven van een persoon, het helpt doelen na te streven.

Welke van de volgende kernwaarden is voor u het meest belangrijk en welke het minst belangrijk? Geef hierbij een rangorde van minst belangrijk (0) tot meest belangrijk (5)

- ☐ politiek
- ☐ kunst/muziek/film
- ☐ religie
- ☐ sociale relaties/vriendschappen/familie
- ☐ carrière/financiële zekerheid
- ☐ gezondheid

Omschrijf zo uitgebreid mogelijk waarom juist deze kernwaarde voor u het belangrijkste is:

[illegible]

Bijlage 6 Schrijftaak controlegroep

Geslacht:.....

Leeftijd:

Welke dingen in het leven vind u het allerbelangrijkst? Waar staat u voor? De antwoorden op deze vragen zijn voorbeelden van kernwaarden. Kernwaarden zijn zaken waar het in het leven uiteindelijk werkelijk om draait. Kernwaarden kunnen per persoon verschillen. Eigenlijk fungeert een kernwaarde als een kompas door het leven van een persoon, het helpt doelen na te streven.

Welke van de volgende kernwaarden is voor u het minst belangrijk? Geef hierbij een rangorde van minst belangrijk (0) tot meest belangrijk (5)

- ☐ politiek
- ☐ kunst/muziek/film
- ☐ religie
- ☐ sociale relaties/vriendschappen/familie
- ☐ werk/status/financiële zekerheid
- ☐ gezondheid

Omschrijf zo uitgebreid mogelijk waarom de kernwaarde, welke voor u het minst belangrijk is, voor anderen juist het meest belangrijk kan zijn:

[illegible]