

Soort zoekt soort

De invloed van zelfvertrouwen en zelfkennis op
partnerkeuze

Masterthesis Sociale Psychologie

Febr. 2008- febr. 2009

Juke Snijders Blok - 0413984

Universiteit Utrecht

Begeleidster: Esther Kluwer

Inhoudsopgave

	Pagina
Samenvatting	1
Inleiding	2
Methode	14
Resultaten	20
Discussie	28
Conclusie	36
Literatuur	37
Bijlage	
• Stageverslag SOVI Communicatietrainingen	43

Samenvatting

Partners die gelijk zijn aan elkaar hebben een betere relatie dan partners die niet op elkaar lijken (Arrindell & Luteijn, 2000; Botwin, Buss & Shackelford, 1997). De vraag is welke mensen het best in staat zijn om hun gelijke te vinden. In dit onderzoek is gekeken of dit mensen zijn met zelfvertrouwen en zelfkennis. Persoonlijkheid, mate van overeenstemming en sociaaleconomische status zijn bij 130 deelnemers gemeten als gelijkheidsfactoren.

Zelfvertrouwen hing samen met het hebben van een meer gelijke partner en het hebben van een gelijke partner hing samen met een hogere relatiekwaliteit. Regressieanalyses lieten zien dat gelijkheid de relatie tussen zelfvertrouwen en relatiekwaliteit medieerde.

Soort zoekt soort

De invloed van zelfvertrouwen en zelfkennis op partnerkeuze

Inleiding

Romantische relaties zijn het onderzoeksveld van veel psychologen. Vanuit vrijwel elke psychologische hoek wordt hiernaar gekeken en niet zonder reden, want mensen met een relatie zijn gelukkiger dan mensen zonder relatie (Diener & Seligman, 2002). Daarnaast zijn zij zowel mentaal als fysiek gezonder en vertonen ze minder psychische problemen (Grove, Hughes & Style, 1983). Deze positieve effecten vervallen wanneer mensen uit elkaar gaan of scheiden. Daarbij geldt dat de scheiding grote gevoelsmatige en financiële gevolgen voor de levens van zowel ouders als kinderen kan hebben (Amato, 2000). Romantische relaties zijn goed voor mensen, wanneer zij in deze relatie volharden en de relatie tot tevredenheid leidt.

Uit onderzoek naar tevredenheid binnen een relatie is gebleken dat liefde, vertrouwen, commitment en gelijk zijn aan elkaar in levensfilosofie, humor, sociaaleconomische status, persoonlijke eigenschappen, waarden en interesses aspecten zijn die leiden tot stabiele relaties waarin de tevredenheid en kwaliteit het hoogst is (Botwin, Buss & Shackelford, 1997; Kaslow & Robinson, 1996). Onderzoek naar partnerkeuze laat zien dat mensen bovenstaande aspecten ook zoeken in een partner (Bus & Barnes, 1986; Buston & Emlen, 2003). Mensen zoeken naar wat hen uiteindelijk ook het gelukkigst maakt.

Toch lopen om diverse redenen veel relaties stuk en zijn er veel relaties waarin mensen niet gelukkig zijn. De voornaamste reden is dat mensen niet genoeg tijd nemen om te kijken of men wel echt bij elkaar past voordat ze gaan samenwonen of trouwen. Een andere reden is dat sommige relaties tot veel stress leiden (Bradbury, Fincham & Beach, 2000). Al is het de menselijke natuur om te zoeken naar wat daadwerkelijk tot de beste relaties leidt, toch is niet iedereen in staat om hierin te slagen. De reden die mensen noemen voor stress in de

relatie is het gemis aan de factoren die samenhangen met een hoge relatietevredenheid. Deze mensen zijn niet in staat iemand te vinden waarmee ze samen genoeg liefde, vertrouwen en commitment kunnen delen. Daarnaast zijn de overeenkomsten tussen deze twee mensen te klein om tot tevredenheid te leiden. Dit laatste aspect, gelijkheid, is de basis van het huidige onderzoek. Om iemand te kunnen vinden die op je lijkt moet je weten wie je zelf bent; je moet over zelfkennis beschikken. Daarnaast is het van belang dat je goed genoeg in je vel zit om uit te durven dragen wie je bent; je moet over voldoende zelfvertrouwen beschikken. In dit onderzoek is gekeken naar de invloed van zelfkennis en zelfvertrouwen op partnerkeuze, met de algemene verwachting dat hoe lager beide aspecten zijn, des te minder goed mensen in staat zijn een partner te vinden die op het zelf lijkt.

Soort zoekt soort

Over de voorkeuren die men voor een partner heeft en de aspecten die de beste relatie geven bestaan verschillende meningen. De twee meest populaire meningen zijn complementariteit (*opposites attract*) en homogeniteit (*likes attract likes*). Complementair wil zeggen dat mensen die elkaar aanvullen op persoonlijke eigenschappen de beste relaties vormen. Homogeen wil zeggen dat mensen die op elkaar lijken het beste bij elkaar passen. De onderzoeken naar complementaire partnerkeuze en relaties verliezen het inmiddels van de theorieën die uitgaan van homogeniteit (Buston & Emlen, 2003; Nias, 1979). Diverse onderzoeken hebben laten zien dat partners die op diverse aspecten gelijk zijn aan elkaar aangeven dat hun huwelijk van een hogere kwaliteit is en deze relatie ook langer volhouden dan partners die niet op elkaar lijken (Antill, 1983; Russell & Wells, 1991).

Dat gelijk zijn aan elkaar bijdraagt aan het hebben van een goede en stabiele relatie wordt steeds vaker bewezen (Arrindell & Luteijn, 2000; Russell & Wells, 1991; Vandenberg, 1972). Dat gelijken elkaar ook daadwerkelijk vriendelijker vinden en meer interpersoonlijke

aantrekkingskracht vertonen is ook al langer bekend. Een van de eerste onderzoeken hiernaar is van Don Byrne (1961). Zijn onderzoek liet zien dat gelijkheid in attitudes leidt tot interpersoonlijke aantrekking. Hij liet studenten een attitudelijst invullen en gaf ze vervolgens een lijst van een vreemde terug die zij moesten scoren op hoe aardig deze persoon hen leek en in hoeverre ze daarmee zouden willen samenwerken. Wanneer de lijst van de ander sterk op de eigen lijst leek werd de andere persoon veel vriendelijker geacht dan wanneer ze een sterk afwijkende lijst moest beoordelen. De basis voor de 'likes attract' regel is hiermee gelegd.

Onderzoek na Byrne heeft deze regel verder bevestigd. Zo lieten Buston en Emlen (2003) mensen zichzelf scoren op een tiental attributen en daarna hun voorkeur geven voor een partner. Uit dit onderzoek bleek dat mensen iemand zoeken die op hen lijkt in mate van ambitie, financiële bronnen, aantrekkelijkheid, toewijding, gezondheid, de hoogte van de sociale status, intelligentie, betrouwbaarheid, de wens voor kinderen en de mate van familiebanden. Dit zijn kenmerken die aangeven welke persoonlijke eigenschappen iemand heeft en hoe men in het leven staat. Men zoekt een partner die op hen lijkt wat betreft attitudes en persoonlijke eigenschappen.

Naast onderzoek dat aangeeft dat mensen een gelijke als partner zoeken, wordt ook veel onderzoek naar tevredenheid binnen bestaande relaties gedaan. De aspecten waar het om draait in een relatie waarin men tevreden en gelukkig is, zijn commitment, begrip, geduld, affect, eerlijkheid, vertrouwen en de liefde voor elkaar (Jacquet & Surra, 2001; Sporkowski & Hughston, 1978). In het onderzoek van Sporkowski en Hughston naar de factoren die bijdragen aan een gelukkig huwelijk bij mensen die langer dan vijftig jaar getrouwd waren vonden zij naast bovenstaande aspecten dat men vooral gelukkig is wanneer men het over de meeste zaken eens is. Hierin werden zaken als financiën, vrijetijdsbesteding, affect, vrienden, seks en de levensfilosofie genoemd. Om het eens te kunnen zijn over deze onderwerpen, moet men in dezelfde richting denken. Oftewel, op elkaar lijken wat betreft normen, waarden,

leefpatronen en interesses. Deze resultaten werden ook door Larson & Holman (1994) gevonden, zij zagen gelijkheid in attitudes, waarden en overtuigingen als factoren die invloed hebben op de relatiekwaliteit. Ander onderzoek heeft uitgewezen dat de tevredenheid door gelijkheid geldt voor etnische achtergrond, sociaaleconomische status, religie, intelligentie, politieke voorkeur en leeftijd (Larson, Holman, Klein, Busby, Stahmann, & Peterson, 1995).

Fowers en Olson (1992) hebben veel onderzoek naar relatiekwaliteit gedaan. Zij hebben een methode met bijbehorende vragenlijst ontwikkeld die meet in hoeverre nog niet getrouwde koppels de kans hebben op een goed huwelijk (PREPARE) en een methode die getrouwde koppels met problemen een betere toekomst kan bieden (ENRICH). Onderzoek naar de factoren die voor tevredenheid en geluk zorgen wees uit dat de relaties waar men het meest tevreden over is bestaan uit partners die goed kunnen communiceren en goed zijn in het oplossen van problemen. Daarbij denkt men hetzelfde over geld, ouderschap, familie en vrienden van elkaar, affect, seks, man-vrouwrollen en vrijetijdsbesteding.

Gelijkheid op persoonlijke eigenschappen als vriendelijkheid, consciëntieusheid en intellect/openheid voor ervaringen zorgen ook voor tevredenheid (Botwin, Buss, & Shackelford, 1997). Botwin, Buss en Shackelford onderzochten zowel koppels die in de datingfase zaten als pasgetrouwen en keken daarbij naar partnervoorkeur en tevredenheid in de relatie aan de hand van de vijf persoonlijkheidskenmerken, ook wel de 'big five' genoemd. Hieruit bleek dat partners die gelijkenissen vertoonden op de bovengenoemde persoonlijkheidskenmerken het meest tevreden waren met de relatie. Overeenkomsten op de kenmerken neuroticisme en extraversie, de overige twee van de 'big five', bleken in dit onderzoek niet tot verhoogde relatiekwaliteit te leiden. Daarnaast gaven de mensen die in de datingfase zaten aan dat zij op zoek waren naar een partner die overeenkomsten vertoont op de drie persoonlijkheidskenmerken.

Andere onderzoeken naar de relatie tussen gelijkheid in persoonlijkheid en relatiekwaliteit laten overeenkomstige resultaten zien. Alleen zijn onderzoekers het nog niet eens over voor welke persoonlijkheidskenmerken dit geldt. Watson et al. (2004) noemden alleen extraversie, waar Richard, Wakefield en Lewak (1990) bij alle persoonlijkheidskenmerken aangaven dat gelijkheid tot relatietevredenheid leidt. Aangezien nog onduidelijkheid bestaat over de persoonlijkheidskenmerken die het meest bijdragen aan de relatiekwaliteit wanneer de partners hierin gelijk zijn, worden in dit onderzoek alle kenmerken van de 'big five' meegenomen.

De verklaringen voor het gegeven dat partners die op elkaar lijken, en het daardoor over de meeste zaken eens zijn, het meest gelukkig zijn worden in diverse onderzoeken benoemd. Men kijkt hierbij vooral naar wat er gebeurt wanneer partners niet op elkaar lijken. Partners met zeer uiteenlopende meningen zien gebeurtenissen in de relatie beiden uit een ander oogpunt waardoor zij elkaar niet begrijpen, vaak niet tot overeenstemming kunnen komen en conflicten veel voorkomen (Kurdek, 1993). Partners brengen veel van hun tijd samen door. Wanneer het veel moeite kost om tot beslissingen te komen en men niet automatisch achter de beweegredenen van de partner staat of ze niet snapt, zal men steeds minder commitment naar de relatie toe vertonen. Minder commitment hangt samen met minder tevredenheid en kwaliteit, en zo raakt een relatie in een negatieve spiraal waarbij de kans op uit elkaar gaan steeds groter wordt (Jacquet & Surra, 2001). Omgedraaid is bewezen dat partners die wel goed communiceren, elkaar begrijpen en begrip en affect vertonen meer commitment naar elkaar en een relatie van hogere kwaliteit hebben. Deze relaties vergen niet veel moeite en brengen vooral tevredenheid (Kaslow & Robinson, 1996).

Mensen zoeken naar een partner die kenmerken van gelijkheid vertoont. Deze gelijkheid geldt voor persoonlijke eigenschappen (Arrindell & Luteijn, 2000; Botwin, Buss & Shackelford, 1997), de mate van overeenstemming tussen de partners (Fowers & Olson, 1992;

Sporakowski & Hughston, 1978) en sociaaleconomische status (Larson et al., 1995; Watson, Klohnen, Casillas, Nus Simms, Haig & Berry, 2004). Tevens is bewezen dat relaties waarin partners deze gelijkenissen vertonen ook daadwerkelijk tot de meeste tevredenheid leiden (Arrindell & Luteijn, 2000; Buston & Emlen, 2003; Jacquet & Surra, 2001; Russell & Wells, 1991). Een voorwaarde voor het vinden van een gelijke is echter dat mensen zichzelf moeten kennen voordat zij weten wie bij zich past; men moet over zelfkennis beschikken. Daarnaast moeten mensen ook over zelfvertrouwen beschikken om uit te durven dragen wie hij of zij daadwerkelijk is.

Zelfkennis

De scores die mensen zichzelf gaven in het onderzoek van Buston en Emlen (2003) zijn gebaseerd op de perceptie die zij van zichzelf hebben. Deze perceptie is niet per definitie accuraat. Hoe mensen zichzelf zien, hangt af van het zelfconcept en het zelfvertrouwen dat zij hebben. Het zelfconcept is een stabiele verzameling van kennis over eigenschappen, karaktertrekken en overtuigingen die iemand van zichzelf heeft. Het is het eigen idee over wie of wat iemand is (Campbell, 1990). Zelfvertrouwen gaat over de evaluatie van het zelfconcept, bijvoorbeeld of iemand zich goed voelt over zijn overtuigingen (Emler, 2001).

Het zelf kan worden omschreven als 'de cognitieve representatie van het soort persoon we denken te zijn' (Sedikides & Skowronski, 1995) of zoals Kihlstrom en Klein (1997) het omschrijven: het zelf representeert onze eigen kennis over onszelf. Cognities omvatten elke kennis, opinie, of overtuiging over de omgeving, over zichzelf of over het gedrag. De zelfkennis en het daaruit voortvloeiende zelfconcept zorgen ervoor dat we onszelf als een uniek wezen herkennen, het omvat ons bewustzijn. Bovenstaande omschrijvingen laten zien dat menselijke zelfkennis en de bijhorende zelfconcepten per persoon verschillen en daarmee geen eenduidige begrippen zijn (Leary & MacDonald, 2003). Iemand kan over veel of weinig

zelfkennis beschikken, een helder zelfconcept hebben of eigenlijk niet goed weten wie hij is. De enige overeenkomsten die mensen hierin vertonen, is dat men dezelfde bronnen gebruikt om tot deze zelfkennis te komen.

Sedikides en Skowronski (1995) noemen sociale vergelijking als eerste bron. Om meer over onszelf te weten te komen en onze attituden, gedrag en kunnen te evalueren vergelijken we onszelf met anderen, voornamelijk mensen die aan ons gelijk zijn. De tweede bron is gereflecteerde beoordeling (reflected appraisal). Mensen leren over zichzelf door de evaluatieve feedback die anderen hen geven of die zij uitstralen. De derde bron is zelfreflectie. Het actieve en zelfgeïnitieerde denken van mensen om ergens betekenis aan te geven. Mensen kunnen als externe observeerders naar het eigen gedrag kijken en als interne observeerders naar hun gevoelens en daar hun conclusies uit trekken. Zelfreflectie kwam in bovengenoemd onderzoek als grootste bron van zelfkennis naar voren. Hixon en Swann (1992) kwamen tot dezelfde conclusie: zelfreflectie zorgt voor zelfkennis, maar alleen wanneer men de tijd en motivatie heeft om over zichzelf na te denken.

Persoonlijk zelfbewustzijn

Niet iedereen denkt evenveel na over zijn eigen gedrag en emoties. Het bewustzijn dat mensen van zichzelf hebben en in hoeverre ze over zichzelf nadenken kan worden opgedeeld in twee vormen van zelfbewustzijn (Fenigstein, Scheier en Buss, 1975). Publiek zelfbewustzijn is het bewustzijn van zichzelf zoals men denkt dat hij door anderen gezien wordt. Dit laat zien in hoeverre iemand nadenkt over zijn eigen verschijning en gedrag in een sociale omgeving. Persoonlijk zelfbewustzijn is het nadenken over innerlijke gevoelens door middel van introspectie. Het persoonlijk zelfbewustzijn bestaat uit twee componenten, de mate van zelfreflectie en het bewust zijn van innerlijke gevoelens.

De twee vormen van zelfbewustzijn staan los van elkaar. Iemand kan hoog scoren op publiek zelfbewustzijn en vooral bezig zijn met hoe men denkt dat anderen over hem denken en tegelijkertijd laag scoren op persoonlijk zelfbewustzijn, weinig aan zelfreflectie doen en niet bezig zijn met zijn innerlijke gevoelens.

Voor dit onderzoek is vooral de mate van persoonlijk zelfbewustzijn interessant. Zoals eerder genoemd zorgt zelfreflectie voor zelfkennis. Darvill, Johnson en Danko (1992) lieten in hun onderzoek zien dat een hoge mate van persoonlijk zelfbewustzijn zorgt voor accurate zelfkennis. Het is deze accurate zelfkennis die nodig is voor het vinden van een goede partner. Wie over zichzelf nadenkt, kent zichzelf beter en heeft meer accurate zelfkennis. Accurate zelfkennis leidt tot goed weten wie je bent en wat je wilt. Deze personen uiten zich overeenkomstig met de ware 'ik' en zullen beter in staat zijn een partner te vinden die daadwerkelijk op hen lijkt, waarbij de gelijkheid zorgt voor tevredenheid binnen de relatie. Mensen met een laag persoonlijk zelfbewustzijn en daarmee minder accurate zelfkennis zullen minder goed in staat zijn iemand te vinden die op hen lijkt. Ze weten immers zelf niet goed wie ze zijn. Kortom, hypothese 1 luidt dat naarmate het persoonlijk zelfbewustzijn hoger is, men meer gelijkheid met de partner vertoont.

Zelfvertrouwen

Naast de cognitieve component van het begrip 'zelf', bestaat er ook een emotionele component: het zelfvertrouwen, oftewel hoe we over onszelf denken en onszelf waarderen (Lundgren, 1978). Zelfvertrouwen is een attitude jegens onszelf (Rosenberg, 1979), een evaluatie die positief of negatief is in mindere of meerdere mate. In dit onderzoek is gekeken naar het *trait* zelfvertrouwen van mensen, dit is het zelfvertrouwen als een stabiele eigenschap. Daarnaast kan men zelfvertrouwen ook zien als een *state*, de evaluatie die men maakt in een tijdelijke situatie (Leary & Baumeister, 2000). Zelfvertrouwen als een

eigenschap bepaalt hoe iemand in het dagelijks leven omgaat met zichzelf en anderen en is van belang bij het bestuderen van relaties.

Hoe mensen aan de hoogte van hun zelfvertrouwen komen hangt af van verschillende factoren. Net als bij zelfkennis hangt veel af van de sociale wereld waarin iemand leeft. De evaluaties en feedback die hij of zij vanaf de geboorte van anderen krijgt, bepalen voor een groot deel hoe iemand over zichzelf denkt. Wanneer iemand altijd negatieve feedback krijgt, zal deze persoon zich minder goed over zichzelf voelen. Wanneer hij altijd te horen krijgt dat hij goed en leuk is, verhoogt dit de positieve evaluatie van zichzelf (Emler, 2001). Daar komt bij dat de feedback die mensen geven door iedereen anders kan worden opgevat. Het ligt er aan hoe de persoon verbeeldt dat over hem gedacht wordt (Cooley, 2003).

Een andere factor is de vergelijking die mensen maken tussen zichzelf en anderen. Emler (2001) stelt hierover dat wanneer iemand in een omgeving leeft waarin mensen hoge eisen aan zichzelf en anderen stellen en hij hier (voor zijn gevoel) niet aan kan voldoen, dit ook een minder positieve zelfevaluatie tot gevolg heeft. Dit geldt voor elke situatie waarin mensen zichzelf met een ander kunnen vergelijken.

Gezegd kan worden dat de basis van het zelfvertrouwen ligt in de relaties met anderen. Wanneer men geliefd is en gewaardeerd wordt en hierdoor positieve feedback krijgt is het zelfvertrouwen in de basis hoog. Wanneer deze relaties slecht zijn is het zelfvertrouwen van kind af aan laag (Leary, 1995). Vanuit deze basis leert iemand als kind wat hij waard is of denkt te zijn. Het denkpatroon dat hieruit volgt is positief of negatief en bepaalt in grote mate het zelfvertrouwen voor de rest van het leven.

Terugkomend op het idee van Rosenberg (1979) dat zelfvertrouwen een attitude is, kan gezegd worden dat wanneer de attitude stevig gevestigd is door een continue bevestiging, deze tevens lastig te veranderen is. Het is net als bij elke andere attitude niet onmogelijk (Olson & Zanna, 1993), maar het vereist veel overredingskracht om het zelfvertrouwen te

verhogen en vertrouwen te krijgen in de positieve feedback die iemand ontvangt. Men moet een nieuw en verbeterd beeld van zichzelf maken. Zelfvertrouwenverhogende factoren zijn positieve ervaringen, succes in het werk, goede vrienden en een romantische relatie (Andrews & Brown, 1995).

De invloed van zelfvertrouwen op gedrag en gevoel is groot. Wie over voldoende zelfvertrouwen beschikt, is in staat zichzelf onvoorwaardelijk te accepteren en te waarderen en heeft het gevoel de controle over zijn leven in eigen handen te hebben (Olson & Olson, 1997). Mensen met een gebrek aan zelfvertrouwen zijn zich doorgaans dagelijks van dit gebrek bewust. Wie niet voldoende vertrouwt op zijn capaciteiten en kwaliteiten, wordt hier regelmatig mee geconfronteerd. Deze mensen hebben vaak het gevoel dat anderen interessanter en leuker zijn en zullen daarom minder sociale contacten aangaan dan een gemiddeld mens. Uitdagingen kunnen lastig zijn omdat men het niet aan durft. Zij komen niet genoeg voor zichzelf op en zijn daarmee voor anderen al gauw iemand zonder een duidelijke persoonlijkheid (McKay & Fanning, 2000). Deze voorbeelden laten zien dat zelfvertrouwen invloed uitoefent op het sociale leven. Mensen met een gebrek aan zelfvertrouwen worden vaak gezien als verlegen en rustig, soms zelfs schuw. Voor het aangaan van relaties kan dit problemen opleveren. Behalve dat een gebrek aan zelfvertrouwen ervoor zorgt dat men minder snel contact maakt, vertoont men zijn eigenlijke capaciteiten en kwaliteiten niet. Wie denkt minder te zijn dan anderen, gedraagt zich hier ook naar.

Het idee dat in dit onderzoek getoetst zal worden is dat een gebrek aan zelfvertrouwen de kans vergroot dat men een partner vindt die niet op het zelf lijkt. Hypothese 2 is daarom dat naarmate men over meer zelfvertrouwen beschikt, men een partner heeft die meer op het zelf lijkt.

Relatie tussen zelfvertrouwen en zelfkennis

De aspecten zelfkennis en zelfvertrouwen hangen nauw samen. Zoals Franken (1994) het stelt: 'mensen met voldoende zelfvertrouwen hebben een helder en duidelijk zelfconcept (...) wanneer mensen zichzelf kennen zijn ze in staat het maximale uit zichzelf te halen omdat ze weten wat ze wel en niet kunnen'. Kernis, Paradise, Whitaker, Wheatman & Goldman (2000) noemen mensen die goed weten wie ze zijn, wat ze willen en waarom ze doen wat ze doen mensen die hun eigen psychologische domein beheersen. Mensen die dit niet kunnen hebben last van vertwijfeling en verwarring over zichzelf en worden veelal beïnvloed door druk en evaluaties van buitenaf. De aspecten die zorgen voor de beheersing van het eigen psychologische domein waren voldoende eigenwaarde, controle over zichzelf en een helder en duidelijk zelfconcept. Men gaat er hier van uit dat voldoende zelfvertrouwen de basis is voor een helder zelfconcept en daarmee zelfkennis.

Het onderzoek van Kernis et al. (2000) heeft laten zien dat de hoogte en stabiliteit van het zelfvertrouwen invloed heeft op de mate van zelfkennis van mensen. Mensen met een hogere mate van zelfvertrouwen vertrouwden meer op hun eigen kunnen en wisten daardoor beter wie zij waren en dan mensen met een laag en instabiel zelfvertrouwen.

Een voorzichtige verklaring voor de relatie tussen zelfvertrouwen en zelfkennis is dat mensen die een instabiel en laag zelfvertrouwen hebben de activiteiten die zij ondernemen laten afhangen van anderen (Kernis et al., 2000; Kernis & Waschull, 1995). De evaluaties van buitenaf hebben zoveel invloed, dat men zijn acties niet op zijn eigen mening baseert. Doordat deze mensen veel bezig zijn met de mening van anderen, zijn zij niet in staat te leren wie zij zelf eigenlijk zijn. Deze mensen ontwikkelen geen helder zelfconcept en beschikken daarmee over weinig zelfkennis (Campbell, 1990). Het gebrek aan zelfkennis houdt het lage zelfvertrouwen in stand. Wie niet weet wie hij is, durft ook niet op zijn eigen ideeën te vertrouwen. Zo zijn zelfvertrouwen en zelfkennis onlosmakelijk met elkaar verbonden.

In dit onderzoek is gekeken naar de opvatting dat zelfvertrouwen de basis is voor zelfkennis. Hypothese 3 luidt daarom dat naarmate het zelfvertrouwen toeneemt, de mate van zelfkennis ook toeneemt.

Relatiekwaliteit

In dit onderzoek zijn de aspecten persoonlijk zelfbewustzijn en zelfvertrouwen apart gemeten en getoetst en is vervolgens gekeken of partners met lage scores op deze aspecten minder gelijkheid vertoonden dan partners met hoge scores. Daarnaast werd verwacht dat relaties waarin de partners weinig overeenkomsten vertoonden een lagere kwaliteit van de relatie zouden hebben, dan relaties waarin de partners veel overeenkomsten vertoonden.

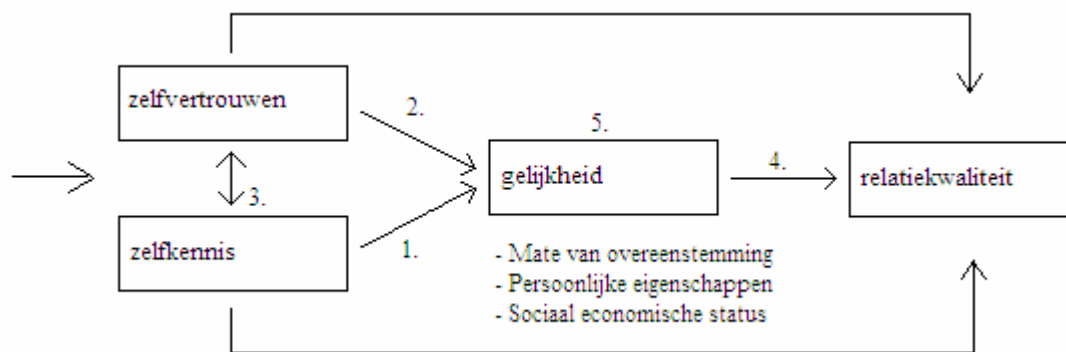
De relatie tussen gelijkheid en relatiekwaliteit is in diverse onderzoeken al bewezen en in het begin van dit onderzoek besproken. Samenvattend zijn de aspecten waarbij gelijkheid bijdraagt aan relatiekwaliteit: persoonlijke eigenschappen (Botwin, Buss & Shackelford, 1997), mate van overeenstemming tussen de partners (Fowers & Olson, 1992; Jacquet & Surra, 2001; Kaslow & Robinson, 1996; Larson & Holman, 1994; Sporkowski & Hughston, 1978) en sociaaleconomische status (Larson et al., 1995). Voor de volledigheid zijn deze factoren ook in dit onderzoek gemeten en is gekeken of de kwaliteit van de relatie hoger was naarmate de partners meer overeenkomsten vertoonden. De vierde hypothese luidt dat naarmate de gelijkheid tussen de partners hoger is, de relatiekwaliteit ook hoger is.

Gelijkheid als mediator

De vier hypothesen kijken naar twee losstaande relaties: de relatie tussen zelfvertrouwen/zelfkennis en gelijkheid en tussen gelijkheid en relatiekwaliteit. Eerdere onderzoeken keken vooral naar de relatie tussen zelfvertrouwen en relatiekwaliteit (Hawkins & Booth, 2005; Voss, Markiewicz & Doyle, 1999), zonder invloed van een mediërende

factor. De vijfde en laatste hypothese onderzoekt de mogelijke aanwezigheid van een mediator en luidt dat gelijkheid de relatie tussen zelfvertrouwen en zelfkennis en relatiekwaliteit medieert. Hiermee wordt bedoeld dat het niet zelfvertrouwen is dat direct samenhangt met relatiekwaliteit, maar dat zelfvertrouwen samenhangt met het vinden van een gelijke partner en dat deze gelijkheid weer samenhangt met relatiekwaliteit.

Voor de overzichtelijkheid staan in figuur 1 alle hypothesen bij elkaar.



figuur 1.

Methode

Deelnemers

De deelnemers in dit onderzoek waren tussen de achttien en vijfendertig jaar met een heteroseksuele relatie. Op deze leeftijden is het zelfvertrouwen van mensen het meest stabiel, waardoor verwacht kon worden dat bij deze groep de zelfvertrouwenvragenlijst het meest betrouwbaar zou zijn. Daarnaast is het de periode waarin de meeste mensen op zoek zijn naar een partner en toe zijn aan samenwonen en trouwen. Uitkomsten van dit onderzoek zijn daardoor het meest nuttig voor deze leeftijdsgroep.

Via een oproep op internet (hyves, marktplaats en een forum) en via email werden de deelnemers gevraagd om mee te doen aan een onderzoek over romantische relaties. Deze vragenlijst stond op internet en was te bereiken via een link in de oproep. Bij de vragenlijst

werd alleen uitleg gegeven over het invullen, niet over de aard van de vragenlijst. Verteld werd dat anonimiteit gegarandeerd was. Aan het einde van de vragenlijst kon men zijn of haar emailadres invullen wanneer zij geïnteresseerd waren in de uitkomsten van dit onderzoek. Deze emailadressen zijn in een apart bestand opgeslagen, zodat de antwoorden en het emailadres van de deelnemer van elkaar gescheiden waren. Er is geen prijs of beloning uitgelooft, iedereen heeft het geheel vrijwillig ingevuld. De echte aard van het onderzoek is niet duidelijk gemaakt en is bij navraag onder bekenden die de vragenlijst ingevuld hebben ook niet naar voren gekomen tijdens het invullen.

Aan dit onderzoek hebben 130 mensen meegedaan. De vragenlijsten van 114 mensen waren bruikbaar. De zestien onbruikbare vragenlijsten waren niet volledig ingevuld en zijn niet meegenomen in het onderzoek. De deelnemers waren 39 mannen en 75 vrouwen. De gemiddelde leeftijd van de deelnemers was 24.7 jaar ($SD = 3.2$). De gemiddelde leeftijd van de partners was 25.9 jaar ($SD = 4.6$). De deelnemers hadden gemiddeld 2.7 partners voor de huidige partner gehad ($SD = 1.9$). De gemiddelde duur van de relatie was 37 maanden, oftewel drie jaar en één maand ($SD = 32.3$). Van de deelnemers waren er 6 (5.3%) getrouwd, 49 (43%) ongehuwd en samenwonend en 59 (51.8%) hadden een latrelatie. Het opleidingsniveau werd gemeten door te vragen welke opleiding de deelnemers en hun partners hadden gevolgd of nu volgden. Zie tabel 1 voor de percentages per opleidingsniveau.

Tabel 1: Opleidingsniveau deelnemers en partners in percentages (%).

	Deelnemers	Partners
Lagere School	X	.9
Lager Beroepsonderwijs (L.B.O.)	X	.9
M.U.L.O./M.A.V.O./V.M.B.O.	1.8	1.8
Middelbaar Beroepsonderwijs (M.B.O.)	2.6	5.3
H.B.S./H.A.V.O./V.W.O.	6.1	7.9
Hogere Beroepsopleiding (H.B.O.)	28.1	31.6
Wetenschappelijk Onderwijs (W.O.)	61.4	51.8

Vragenlijst

De vragenlijst is gemaakt met Thesis Tools en verspreid via het internet. De vragenlijst bestond uit vijf onderdelen die de deelnemer over zichzelf en bij sommige onderdelen ook over de partner invulde. De onderdelen waren relatiekwaliteit, mate van overeenstemming met de partner, persoonlijkheid, zelfkennis en zelfvertrouwen, waarbij de persoonlijkheidsvragen ook voor de partner werden ingevuld.

Sociaaleconomische Status. Als indicatoren van de sociaaleconomische status (SES) werden leeftijd, opleiding, politieke voorkeur (1 = links tot 5 = rechts) en geloof (christelijk, islamitisch, joods of niet-gelovig) gemeten van de deelnemer en diens partner. Deze aspecten zijn van belang aangezien gelijkheid in sociaaleconomische status met relatietevredenheid samenhangt.

Om te kunnen meten met de gegeven antwoorden op de SES-vragen zijn verschilcores gemaakt. Het antwoord van de deelnemer minus het antwoord dat hij of zij gegeven heeft over de partner is de absolute verschilscore. Hoe kleiner dit getal is, des te meer de partners op elkaar lijken. Aangezien de verschilscorevariabelen die ontstaan door twee variabelen van elkaar af te trekken mogelijk een lagere betrouwbaarheid hebben dan hun losse componenten en gevoelig kunnen zijn voor regressie naar het gemiddelde zijn, waar mogelijk,

residuscores gebruikt naast de gewone verschillcores (Allison, 1990; Cronbach & Furby, 1970). De residuscore 'leeftijd' is de leeftijd van de deelnemer gecontroleerd voor de leeftijd van de partner. De residuscore 'politiek' is de politieke voorkeur van de deelnemer gecontroleerd voor de politieke voorkeur van de partner. Voor het verschil in opleidingsniveau en geloof was het niet mogelijk om een residuscore te maken, omdat deze variabelen niet op een intervalschaal gemeten zijn. Hiervoor zijn verschillcores gemaakt waarbij een '1' staat voor verschil in opleidingsniveau of geloof en een '0' voor geen verschil.

Het testen van de hypothesen met de verschillcores of residuscores voor politiek en leeftijd bracht geen verschillende uitkomsten. Er is in dit onderzoek dan ook geen verder onderscheid tussen verschil- en residuscores gemaakt. Alle berekeningen zijn voor het gemak met de verschillcores gemaakt.

Relatiekwaliteit. Met de Norton's Quality of Marriage Index (Norton, 1983) werd de relatiekwaliteit gemeten. Deze vragenlijst bevat vijf vragen over de relatie die op een 7-punts Likertschaal werden beantwoord. De schaal liep van '1 = zeer mee oneens' tot '7 = zeer mee eens'. Voorbeelden zijn: 'mijn relatie met mijn partner is stabiel' en 'mijn relatie met mijn partner maakt me gelukkig'. Als laatste werden de deelnemers gevraagd om op een 7-punts Likertschaal aan te geven hoe gelukkig men was in de relatie. Deze schaal liep van '1 = zeer ongelukkig' tot '7 = zeer gelukkig'. Een hogere score betekent een hogere kwaliteit van de relatie. De betrouwbaarheid van deze zes items was hoog (Cronbach's $\alpha = .91$).

Overeenstemming. De mate van overeenstemming met de partner werd gemeten met een aangepaste versie van de Beier-Sternberg Discord Questionnaire (Beier & Sternberg, 1977) waarin gevraagd werd in hoeverre men over een aantal onderwerpen hetzelfde dacht. Ook hier is gebruikt gemaakt van een 7-punts Likertschaal waarbij de antwoordmogelijkheden liepen van '1 = denken nooit hetzelfde' tot '7 = denken altijd hetzelfde'. De onderwerpen waren geld, kinderen en ouderschap, seks, betrokkenheid en

liefde, vrijetijdsbesteding, familie, vrienden, politieke voorkeur, geloof en man-vrouwrolverdelingen. Een hogere score betekent meer overeenstemming. De betrouwbaarheid van deze tien items was gemiddeld (Cronbach's $\alpha = .66$).

Persoonlijkheid. De persoonlijkheidskenmerken extraversie, vriendelijkheid, consciëntieusheid, neuroticisme en intellect/openheid voor nieuwe ervaringen vallen binnen de kenmerken van de 'big five' en zijn te meten met een persoonlijkheidsvragenlijst. Aangezien het in dit onderzoek niet nodig was om een complete persoonlijkheidstest bij de personen af te nemen en dit teveel tijd in beslag zou nemen, is gekozen voor een ingekorte 20-item-vragenlijst (mini-IPIP: Donnellan, Oswald, Baird, & Lucas, 2006). De proefpersoon vulde deze vragenlijst eerst voor zichzelf en vervolgens voor de partner in. Men werd gevraagd om op een 7-punts Likertschaal aan te geven in hoeverre men het met de twintig stellingen eens was. De schaal liep van '1 = zeer mee oneens' tot '7 = zeer mee eens'. Voorbeelden van vragen zijn: 'ik heb een rijke fantasie' (intellect/openheid) en 'ik ben snel van mijn stuk gebracht' (neuroticisme). Voor de vragen die men invulde over de partner begon de zin met 'mijn partner', waarna dezelfde twintig stellingen volgden.

De betrouwbaarheden van alle subschalen waren gemiddeld tot hoog. Voor de vragen over de deelnemers zelf was de Cronbach's Alpha .80 voor extraversie, .61 voor vriendelijkheid (3 items), .85 voor consciëntieusheid, .70 voor neuroticisme en .57 voor intellect/openheid (3 items). Voor de antwoorden die over de partner zijn gegeven waren de Alpha's .81 voor extraversie, .85 voor vriendelijkheid (3 items), .85 voor consciëntieusheid, .80 voor neuroticisme en .69 voor intellect/openheid (3 items).

Om te kunnen zien of de partners wat betreft persoonlijkheid aan elkaar gelijk waren, zijn verschilcores en residuscores gemaakt. Wederom maakte het niet uit of met verschilcores of residuscores gerekend werd en is ervoor gekozen om met de verschilcores te werken.

Zelfkennis. Met de Private Self-Consciousness Scale (Fenigstein, Scheier, & Buss, 1975) werd de mate van zelfkennis gemeten. De negen vragen werden beantwoord op een 7-punts Likertschaal die liep van '1 = zeer mee oneens' tot '7 = zeer mee eens'. Voorbeelden van vragen zijn: 'ik ben altijd aan het uitpuzzelen hoe ik in elkaar zit' en 'ik analyseer mezelf nooit' (gespiegeld). Een hogere score betekent meer zelfkennis. De betrouwbaarheid voor deze negen items was hoog (Cronbach's $\alpha = .86$).

Bovengenoemde schaal wordt veel gebruikt, al wordt er ook veel kritiek op geuit. Uit onderzoek is namelijk gebleken dat mensen die hoog scoorden op persoonlijk zelfbewustzijn meer zelfkennis hadden, maar ook meer mentale stress (Trapnell & Campbell, 1999). De persoonlijk zelfbewustzijnsschaal bestaat zoals eerder genoemd uit twee delen: de mate van zelfreflectie en het bezig zijn met innerlijke gevoelens (Mittal & Balasubramanian, 1987). Trapnell en Campbell zagen dat het laatste deel meer over peinzen ging dan over gevoelens die tot zelfkennis zouden leiden. De vragen over het peinzen van mensen verklaarden waarom mensen met hoge scores op persoonlijk zelfbewustzijn ook meer mentale stress hadden.

Om er zeker van te zijn dat in dit onderzoek wel degelijk zelfkennis werd gemeten en dat hoge scores niet verklaard konden worden door deelnemers met veel mentale stress is tevens een variabele gemaakt die alleen uit de zelfreflectie items bestaat en ook zo genoemd is. De vier items waren: 'ik ben altijd aan het uitpuzzelen hoe ik in elkaar zit', 'ik denk veel over mezelf na', 'ik onderzoek mijn eigen motieven voortdurend' en 'soms heb ik het gevoel dat ik mezelf van een afstandje observeer'. De betrouwbaarheid van deze vier items was hoog (Cronbach's $\alpha = .84$).

Zelfvertrouwen. De laatste vragen betroffen het zelfvertrouwen van de proefpersoon. Dit werd gemeten met de Self-Esteem vragenlijst van Rosenberg (1979). De lijst bestond uit 10 vragen die gemeten werden met een 7-punts Likertschaal. Antwoordmogelijkheden liepen van '1 = zeer mee oneens' tot '7 = zeer mee eens'. Voorbeelden van vragen zijn: 'soms denk

ik dat ik waardeloos ben' (gespiegeld) en 'ik heb een positieve houding ten opzichte van mezelf'. Een hogere score betekent meer zelfvertrouwen. De betrouwbaarheid voor deze tien items was hoog (Cronbach's $\alpha = .89$).

Na het invullen van de vragenlijst werden de proefpersonen bedankt voor hun medewerking. Deelnemers die interesse hadden in de uitkomsten van het onderzoek konden hier hun emailadres invullen. Door daarna op 'klaar! versturen...' te klikken werden de antwoorden automatisch naar de Thesis Tools account gestuurd.

Resultaten

Beschrijvende analyses

Bij alle variabelen is eerst gekeken naar de gemiddelden en standaarddeviaties (zie tabel 2). Van de scores op geloof en opleiding zijn zoals eerder genoemd verschillen gemaakt waarbij '1' voor verschil staat en '0' voor geen verschil. Hiervan zijn geen gemiddelden en standaarddeviaties te berekenen. Wanneer gekeken wordt naar de frequenties valt op dat 79.8% van de deelnemers hetzelfde geloof heeft als de partner. Daarbij is 82.5% van de deelnemers en 84.2% van de partners niet-gelovig. De verschillen voor opleiding laten zien dat 60.5% van de deelnemers hetzelfde niveau heeft als zijn of haar partner. Deze variabelen laten dusdanig weinig verschillen tussen de partners zien dat ze in verdere berekeningen wel meegenomen zijn, maar er niet meer verwacht werd resultaten mee te verkrijgen.

Tabel 2: Gemiddelden (*M*) en standaarddeviaties (*SD*)

	deelnemer		partner		verschil	
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>
Extraversie	4.70	(1.13)	4.57	(1.30)	1.38	(1.18)
Vriendelijkheid	5.73	(.75)	5.04	(1.17)	1.17	(1.02)
Neuroticisme	3.54	(1.14)	3.18	(1.28)	1.29	(1.12)
Intellect/openheid	5.16	(0.89)	4.93	(1.10)	.93	(.82)
Consciëntieusheid	4.53	(1.41)	4.22	(1.43)	1.81	(1.37)
Politiek	2.70	(1.06)	2.89	(1.03)	.71	(.71)
Leeftijd	24.7	(3.22)	25.9	(4.59)	2.50	(2.98)
Overeenstemming	5.2	(.61)				
Zelfvertrouwen	5.37	(.95)				
Pers. Zelfbewustzijn	4.87	(1.05)				
Zelfreflectie	4.61	(1.36)				
Relatiekwaliteit	5.37	(.95)				

Zelfkennis en gelijkheid

Hypothese 1 voorspelde dat naarmate het persoonlijk zelfbewustzijn (PZB) van de deelnemers toenam, daarmee ook de gelijkheid tussen de partners toenam. Gelijkheid aan de partner bestaat uit gelijkheid op persoonlijkheidseigenschappen (verschilcores), mate van overeenstemming met de partner en de sociaaleconomische status (verschilcores). Om te zien of er enige mate van samenhang tussen de genoemde variabelen was, is van elke gelijkheidsvariabele de Pearson Product Moment correlatie met de variabele persoonlijk zelfbewustzijn berekend. Zowel persoonlijkheid, mate van overeenstemming als sociaaleconomische status lieten geen significante samenhang met PZB zien ($r_s = .10 - .15$, *ns*). De samenhang tussen PZB en het persoonlijkheidskenmerk extraversie was zelfs positief significant ($r = .36$, $p < .001$). Dit wil zeggen dat hoe hoger men scoort op PZB, des te minder lijken de partners op elkaar wat betreft extraversie.

Om te zien of zelfreflectie wel samenhangt met de gelijkheidsvariabelen is een tweede berekening gemaakt. De samenhang tussen deze variabelen was ook hier niet significant ($r_s = -.06 - .20$, *ns*). De samenhang tussen extraversie en zelfreflectie was wederom significant en positief ($r = .39$, $p < .001$). De eerste hypothese kan dus niet bevestigd worden.

Zelfvertrouwen en gelijkheid

Hypothese 2 voorspelde dat naarmate het zelfvertrouwen van de deelnemers hoger was, de gelijkheid tussen de partners ook hoger zou zijn. De samenhang tussen gelijkheid en zelfvertrouwen is berekend aan de hand van Pearson Product Moment correlaties (zie tabel 2).

Tabel 2: Correlaties tussen zelfvertrouwen en de gelijkheidsverschilscorevariabelen

	Extraversie	Vriendelijkheid	Consciëntieusheid	Neuroticisme	Intellect	Mate van overeenstemming
Zelfvertrouwen	-.21*	-.20*	-.06	-.24**	-.09	-.27**

* $p < .05$. ** $p < .01$.

Te zien valt dat drie van de vijf persoonlijkheidsverschilcores negatief samenhangen met zelfvertrouwen. Dit wil zeggen dat naarmate men meer zelfvertrouwen heeft, de partners minder grote verschillen vertonen op de persoonlijkheidskenmerken extraversie, vriendelijkheid en neuroticisme. De mate van overeenstemming liet een positieve samenhang met zelfvertrouwen zien: meer zelfvertrouwen hangt samen met meer overeenstemming tussen de partners. Er was geen samenhang tussen zelfvertrouwen en de verschilcores voor sociaaleconomische status ($r_s = -.02 - .04$, *ns*). Deze hypothese kan dus bevestigd worden voor extraversie, vriendelijkheid, neuroticisme en mate van overeenstemming.

Zelfkennis en zelfvertrouwen

Hypothese 3 voorspelde dat naarmate het zelfvertrouwen toenam, de zelfkennis van de deelnemer ook toenam. Om te toetsen of er samenhang tussen deze variabelen bestond is de Pearson Product Moment correlatie tussen zelfvertrouwen en persoonlijk zelfbewustzijn berekend. De samenhang tussen zelfvertrouwen en persoonlijk zelfbewustzijn was niet significant ($r = -.10$, *ns*). De samenhang tussen zelfvertrouwen en zelfreflectie was wel significant ($r = -.29$, $p < .01$), maar negatief en daarmee andersom dan voorspeld was. Kortom, hypothese 3 werd niet bevestigd.

Gelijkheid en relatiekwaliteit

Hypothese 4 voorspelde dat naarmate de gelijkheid tussen de partners toenam, de relatiekwaliteit ook toenam. Om dit te toetsen is een regressieanalyse uitgevoerd met relatiekwaliteit als afhankelijke variabele en alle gelijkheidsfactoren als de onafhankelijke variabelen. Zie tabel 3 voor de ongestandaardiseerde regressiecoëfficiënten (B) en de significantieniveaus. Er zijn in dit onderzoek ongestandaardiseerde regressiecoëfficiënten gebruikt en niet de gebruikelijke gestandaardiseerde regressiecoëfficiënten (β), omdat deze later nodig waren bij de Sobel test (Preacher & Hayes, 2004).

Tabel 3: Ongestandaardiseerde regressiecoëfficiënten (B) en significantieniveaus uit de regressieanalyse tussen relatiekwaliteit en de gelijkheidsvariabelen.

	Relatiekwaliteit
Extraversie	-.14*
Vriendelijkheid	-.17*
Consciëntieusheid	.06
Neuroticisme	-.04
Intellect/openheid	-.20*
Mate van Overeenstemming	.46***

* $p < .05$. *** $p < .001$.

De samenhang tussen relatiekwaliteit en de persoonlijkheidsverschilcores extraversie, vriendelijkheid en intellect/openheid was negatief en significant. Dit wil zeggen dat hoe kleiner de verschillen in persoonlijkheid tussen de partners zijn, des te hoger de relatiekwaliteit is. De samenhang tussen de mate van overeenstemming en relatiekwaliteit was positief. Een hogere mate van overeenstemming betekent een hogere relatiekwaliteit. De samenhang tussen relatiekwaliteit en de variabelen van sociaaleconomische status was niet significant ($r_s = -.10 - .05$, ns) op een marginaal significante samenhang tussen relatiekwaliteit en gelijkheid in politieke voorkeur na ($r = -.30$, $p < .10$). De variabelen die samen de SES

vormen zijn dan ook niet meegenomen in verdere toetsing. Deze hypothese werd dus bevestigd voor extraversie, vriendelijkheid, intellect/openheid en mate van overeenstemming.

Gelijkheid als mediator tussen zelfvertrouwen en relatiekwaliteit

Hypothese 5 voorspelde dat gelijkheid de relatie tussen zelfvertrouwen en zelfkennis en relatiekwaliteit medieert. Aangezien zelfkennis bij eerdere berekeningen geen resultaat gaf is deze variabele hier niet meegenomen. Om te kijken in hoeverre gelijkheid de relatie tussen zelfvertrouwen en relatiekwaliteit medieert, zijn regressieanalyses uitgevoerd met de gelijkheidsvariabelen extraversie, vriendelijkheid en mate van overeenstemming en zelfvertrouwen en relatiekwaliteit. Extraversie, vriendelijkheid en mate van overeenstemming vertoonden samenhang met zowel zelfvertrouwen en zelfkennis en konden daardoor meegenomen worden in de regressieanalyse. In dit onderzoek is het vierstappenmodel van Baron en Kenny (1986) gevolgd. Elke stap is een regressieanalyse die toewerkt naar de vierde stap waarin het effect van de mediator wordt getoetst. Wanneer de eerste drie stappen significante relaties vertonen en zelfvertrouwen in de vierde stap niet meer significant is, valt te concluderen dat de desbetreffende gelijkheidsvariabele de mediator is.

De eerste stap in dit model was het onderzoeken van de relatie tussen zelfvertrouwen (onafhankelijke variabele) en relatiekwaliteit (afhankelijke variabele). Deze was marginaal significant ($B = .15, p = .08$). De samenhang was positief, dat wil zeggen dat meer zelfvertrouwen samenhang met een hogere relatiekwaliteit.

De tweede stap was het onderzoeken van de relatie tussen de mediator gelijkheid en de onafhankelijke variabele zelfvertrouwen. Zoals bij hypothese 2 al te zien was vertonen alle gelijkheidsvariabelen die in deze berekening worden meegenomen een significante relatie met zelfvertrouwen ($p < .05$).

Bij de derde stap werden de relaties tussen de afhankelijke variabele relatiekwaliteit en de onafhankelijke gelijkheidsvariabelen onderzocht. Deze relaties zijn aan het begin van hypothese 4 weergegeven. Extraversie, vriendelijkheid en mate van overeenstemming gaven een significante relatie met relatiekwaliteit weer ($p < .05$).

De vierde stap keek naar de relatie tussen de afhankelijke variabele relatiekwaliteit, de mediator gelijkheid en de onafhankelijke variabele zelfvertrouwen. Uit deze hiërarchische regressieanalyses viel af te lezen of de gelijkheidsvariabelen de enige variabelen waren die significant samenhangen met relatiekwaliteit of dat zelfvertrouwen nog steeds een directe invloed had. Zie de tabellen 4.1, 4.2 en 4.3 voor een overzicht van de ongestandaardiseerde regressiecoëfficiënten (B) en de bijhorende significantieniveaus.

Tabel 4.1 Hiërarchische regressie-analyse: afhankelijke variabele relatiekwaliteit, predictoren extraversie en zelfvertrouwen.

Model	B	$Sig. B$
1. extraversie	-.18	.005
2. extraversie	-.17	.01
zelfvertrouwen	.10	.23

Tabel 4.2 Hiërarchische regressie-analyse: afhankelijke variabele relatiekwaliteit, predictoren vriendelijkheid en zelfvertrouwen.

Model	B	$Sig. B$
1. vriendelijkheid	-.27	.001
2. vriendelijkheid	-.26	.001
zelfvertrouwen	.09	.26

Tabel 4.3 Hiërarchische regressieanalyse:
afhankelijke variabele relatiekwaliteit,
predictoren mate van overeenstemming en
zelfvertrouwen.

Model	<i>B</i>	<i>Sig. B</i>
1. mate van overeenstemming	.49	.001
2. vriendelijkheid	.47	.001
mate van overeenstemming	.06	.44

Te zien was dat de in de eerste stap genoemde samenhang tussen zelfvertrouwen en relatiekwaliteit ($B = .15$, $p = .08$) na het toevoegen van de gelijkheidsvariabelen in de hiërarchische regressieanalyse niet meer significant was en dat de regressiecoëfficiënt was afgenomen.

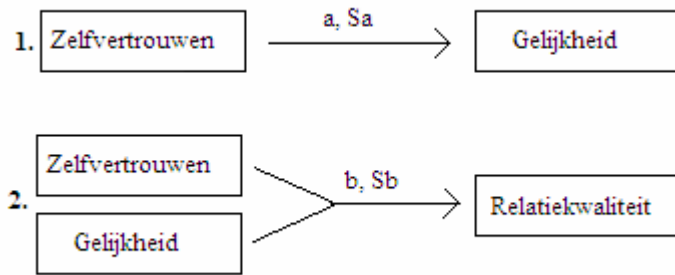
De R Squares lieten zien of het toevoegen van zelfvertrouwen voor significant meer variantie in relatiekwaliteit zorgde dan alleen gelijkheid. De F Changes en bijbehorende significantieniveaus lieten zien of alleen de relatie tussen gelijkheid en relatiekwaliteit significant was, of dat het toevoegen van zelfvertrouwen tot significante relaties leidde. De regressieanalyse met extraversie, zelfvertrouwen en relatiekwaliteit gaf over de samenhang tussen extraversie en zelfvertrouwen een R Square van .07 en een F Change van 8.4 ($p < .005$) aan, het toevoegen van zelfvertrouwen zorgde voor een R Square van .08, een toename van .01, en een F Change van 1.47, (*ns*). De relatie tussen zelfvertrouwen en relatiekwaliteit was na het toevoegen van extraversie niet meer significant, extraversie is hier een mediator. Dezelfde berekeningen werden uitgevoerd voor vriendelijkheid en mate van overeenstemming. De samenhang tussen vriendelijkheid en relatiekwaliteit gaf een R Square van .11 en een F Change van 13.85 ($p < .001$), het toevoegen van zelfvertrouwen gaf een R Square van .12 en een F Change van 1.26, (*ns*). Vriendelijkheid is de tweede mediator. De samenhang tussen de mate van overeenstemming en relatiekwaliteit liet een R Square van .13 en de F Change van 16.63 zien. Het toevoegen van zelfvertrouwen gaf een R Square van .13

en een F Change van .61, (*ns*). Zowel extraversie als vriendelijkheid en mate van overeenstemming zijn mediators, aangezien zelfvertrouwen geen significante bijdrage meer leverde in de hiërarchische regressieanalyse.

Om de significantie van de mediators te kunnen bepalen, is in dit onderzoek gebruik gemaakt van de Sobel test (Preacher & Hayes, 2004). Voor deze test zijn de regressiecoëfficiënten en de standaardfouten van de eerder berekende relaties tussen zelfvertrouwen en de gelijkheidsvariabelen en van de relaties tussen de gelijkheidsvariabelen en relatiekwaliteit nodig. Na het invoeren van deze getallen in een programma dat op internet te vinden is (<http://www.danielsoper.com/statcalc/calc31.aspx>) wordt volgens onderstaande formule de z-waarde en daarmee de significantie van de mediator berekend:

$$z\text{-waarde} = \frac{a*b}{\sqrt{(b^2*s_a^2 + a^2*s_b^2)}}$$

Hierbij is 'a' de ongestandaardiseerde regressiecoëfficiënt (*B*) en is 's_a' de standaardfout die gevonden worden in de regressieanalyse waarbij zelfvertrouwen de onafhankelijke variabele en de gelijkheidsvariabele de afhankelijke variabele is. Uit de regressieanalyse waarbij de gelijkheidsvariabele en zelfvertrouwen de onafhankelijke variabelen zijn en relatiekwaliteit de afhankelijke variabele kwamen de ongestandaardiseerde regressiecoëfficiënt 'b' en de standaardfout 's_b' (zie figuur 2). De uitkomst was een z-waarde die wanneer hoger dan 1.96 (betrouwbaarheidsniveau 95%, $p < .05$), staat voor een significante mediator.



Figuur 2.

De Sobel-test met extraversie als mediator gaf een z -waarde van 1.72 ($p < .10$).

Extraversie is daarmee een marginaal significante mediator. Vriendelijkheid gaf een z -waarde van 1.81 ($p < .10$), waardoor ook deze marginaal significant is. De mate van overeenstemming gaf een z -waarde van 2.33 ($p < .05$), waardoor deze variabele een significante mediator is tussen zelfvertrouwen en relatiekwaliteit. Hypothese 5 voorspelde dat gelijkheid de relatie tussen zelfvertrouwen en relatiekwaliteit medieert. Dit is ook zo gebleken voor de gelijkheidsvariabelen extraversie, vriendelijkheid en mate van overeenstemming, waardoor de laatste hypothese voor deze variabelen bevestigd kon worden.

Discussie

Het gegeven dat gelijken elkaar aantrekken en dat gelijkheid positief samenhangt met relatiekwaliteit was het uitgangspunt van dit onderzoek. De vraag wie in staat is om zijn of haar gelijke te vinden was de kern van dit onderzoek, waarbij het idee was dat dit mensen zijn die over voldoende zelfvertrouwen en zelfkennis beschikken. Zelfvertrouwen om te durven uitdragen wie je bent en zelfkennis om te weten wie je bent en daarmee te weten wie je gelijke is. Er werd gekeken naar gelijkheid in persoonlijkheid, mate van overeenstemming met de partner en gelijkheid in sociaaleconomische status.

Zelfvertrouwen hing in dit onderzoek samen met hebben van een partner die meer gelijk was op de persoonlijkheidskenmerken extraversie, vriendelijkheid en neuroticisme.

Meer zelfvertrouwen hing ook samen met meer overeenstemming tussen de partners en daarmee gelijkheid in hoe de partners over verschillende onderwerpen dachten.

Het idee dat gelijkheid samenhangt met relatiekwaliteit is in dit onderzoek nogmaals getest en grotendeels bevestigd. Partners die op elkaar leken wat betreft de persoonlijke eigenschappen extraversie, vriendelijkheid en intellect/openheid gaven een hogere mate van relatiekwaliteit aan dan partners die op die vlakken niet op elkaar leken. Partners met een hoge mate van overeenstemming op diverse onderwerpen gaven eveneens aan dat hun relatie van hogere kwaliteit was dan partners met een lage mate van overeenstemming.

Uit regressieanalyses bleek dat zelfvertrouwen niet direct met relatiekwaliteit samenhangt, maar dat de gelijkheidsvariabelen extraversie, vriendelijkheid en de mate van overeenstemming de mediators waren. Extraversie en vriendelijkheid gaven een marginaal significant mediatoreffect aan en de mate van overeenstemming een significant mediatoreffect. Deze resultaten hebben laten zien dat er samenhang bestaat tussen de variabelen zelfvertrouwen, gelijkheid en relatiekwaliteit, waarbij gelijkheid de mediërende variabele is. Het hebben van zelfvertrouwen hing samen met het vinden van een meer gelijke partner en deze gelijkenissen hingen weer samen met een hogere relatiekwaliteit.

De eerder genoemde theorieën die er vanuit gaan dat zelfvertrouwen direct samenhangt met relatiekwaliteit (Hawkins & Booth, 1999; Voss, Markiewicz & Doyle, 1999), hebben deze mediator misschien over het hoofd gezien. Voor het inzicht in relaties is het van belang te weten welke factoren het precies zijn die voor relatiekwaliteit zorgen. Daarbij moet men bij het vinden van een relatie tussen twee variabelen altijd rekening houden met de mogelijkheid van een invloedrijke mediatorvariabele. Zo zorgt men voor het meest specifieke inzicht.

In dit onderzoek is het opgevallen dat de mate van overeenstemming tussen twee partners voor de grootste samenhang zorgde met zowel zelfvertrouwen als relatiekwaliteit en

dat het de enige significante mediatorvariabele tussen zelfvertrouwen en relatiekwaliteit was. Deze vorm van gelijkheid tussen partners en het effect op de kwaliteit van de relatie werd al eerder onderzocht (Fowers & Olson 1992; Kurdek, 1993), maar niet als zijnde een mediatorvariabele. Daarbij is de uitkomst in dit onderzoek dat zelfvertrouwen samenhangt met de mate van overeenstemming vernieuwend. Partners die dezelfde mening delen over een groot aantal onderwerpen begrijpen elkaar beter en hebben minder conflicten dan partners die het nergens over eens zijn. Dat zelfvertrouwen bijdraagt aan het vinden van een partner waar men meer overeenkomsten mee vertoont en dat deze gelijkheidsfactor bijdraagt aan de relatiekwaliteit, kan misschien verklaard worden door het gegeven dat zelfvertrouwen eraan bijdraagt dat wat men zegt ook daadwerkelijk is wat men denkt. Zelfvertrouwen maakt het uitdragen van je mening gemakkelijker, waardoor de kans dat je een partner vindt waarmee je het daadwerkelijk over de meeste zaken eens bent hoger is dan bij mensen met weinig zelfvertrouwen. Deze overeenkomstigheid draagt bij aan de relatiekwaliteit.

De zelfkennis van de deelnemers hing met geen enkele gelijkheidsvariabele samen. Meer zelfkennis hing niet samen met meer gelijkheid tussen de partners en zelfvertrouwen en zelfkennis hingen ook niet samen. Zoals eerder uiteengezet werd zelfkennis gemeten met de persoonlijke bewustzijnsvragenlijst van Fenigstein, Scheier en Buss (1975). Deze vragenlijst bestaat uit de componenten zelfreflectie en het nadenken over innerlijke gevoelens. Deze laatste component meet behalve zelfkennis ook in hoeverre men veel peinst, wat samenhangt met het hebben van mentale stress. Om te voorkomen dat de resultaten zouden worden beïnvloed door de items die vooral het peinzen van de deelnemers meten zijn deze er uit gehaald. De vier items die overbleven waren de items die de mate van zelfreflectie meten. Berekeningen met deze variabele hebben helaas ook geen verwachte resultaten gebracht.

Een mogelijke verklaring is dat het meten van zelfkennis van mensen misschien lastiger is dan in dit onderzoek werd gedacht. Het kan zijn dat zelfreflectie toch geen goede

graadmeter is en dat op een andere manier gemeten had moeten worden. Een oplossing was geweest om de vragenlijsten die de deelnemer moest invullen ook door zijn familie en vrienden in te laten invullen. Zou zouden de antwoorden vergeleken kunnen worden. Wanneer iedereen een ander antwoord geeft dan de deelnemer op een bepaalde eigenschap, valt te twijfelen aan de zelfkennis van de deelnemer. Deze opzet heeft een grotere kans op een accuraat beeld over de zelfkennis van de persoon, al is deze manier van onderzoeken erg omslachtig.

Er waren twee uitkomsten die opvielen bij de berekeningen met zelfkennis. Eén daarvan was de positief significante relatie met extraversie, terwijl dit persoonlijkheidskenmerk negatief significant samenhang met zelfvertrouwen en relatiekwaliteit. Extraversie is dan ook een omstreden persoonlijkheidskenmerk in de onderzoeken naar de relatie tussen gelijkheid en relatiekwaliteit. Zo vonden sommigen niet dat gelijkheid tussen partners in extraversie samenhang met relatiekwaliteit (Botwin, Buss & Shackelford, 1997; Olson en Nemecek, 1999), waar anderen deze samenhang wel zagen (Buss & Barnes, 1986; Vandenberg, 1972; Watson et al., 2004). Een voorzichtige verklaring voor het gebrek aan samenhang dat genoemd werd in de bovengenoemde onderzoeken was dat vrouwen misschien het meest tevreden waren wanneer hun man hoger scoorde dan zijzelf op deze eigenschap, terwijl mannen het meest tevreden waren wanneer de partners wel gelijk scoorden. Om hier meer zeker van te zijn, zou men de mannen en vrouwen in twee groepen moeten opsplitsen. De resultaten die men tot nu toe heeft gevonden zouden dan verklaard kunnen worden aan de onderlinge verschillen tussen het aantal mannen en vrouwen in de steekproef. Daarentegen gaf gelijkheid op extraversie wel de gewenste samenhang met zelfvertrouwen en relatiekwaliteit. De positieve samenhang tussen zelfkennis en extraversie in dit onderzoek kan hier dan ook niet geheel worden verklaard en is misschien een

toevalstreffer. Mocht deze samenhang in vervolgonderzoek weer naar boven komen, dan wordt het tijd om er dieper op in te gaan.

De tweede opvallende uitkomst was de significant negatieve samenhang tussen zelfvertrouwen en zelfreflectie. Hoe meer zelfvertrouwen de deelnemers hadden, des te minder deden zij aan zelfreflectie, of andersom. Deze uitkomst valt hier niet te verklaren, tenzij zelfreflectie toch als meting voor peinzen opgevat kan worden. Wanneer de deelnemers de gehele persoonlijke bewustzijnsvragenlijst hebben opgevat als vragen die nagaan hoeveel men peinst en overal over nadenkt in de negatieve zin van het woord, zou het kunnen zijn dat ook de zelfreflectievragen op die manier zijn ingevuld. Dat meer zelfvertrouwen samenhangt met minder peinzen, of andersom, lijkt een logische redenering. Nogmaals, vervolgonderzoek zou een betere meting voor zelfkennis moeten vinden, de persoonlijke bewustzijnsvragenlijst brengt in dit onderzoek vooral verwarring.

Gelijkheid op de sociaaleconomische status variabelen hing niet samen met zelfvertrouwen, zelfkennis en relatiekwaliteit. Een eerste verklaring hiervoor was te vinden in het gebruik van verschilcores. In dit onderzoek leek deze manier een praktische oplossing voor het rekenen met de verschillen tussen deelnemer en partner. Hoe kleiner de verschilscore, hoe meer de partners op elkaar leken. Bij het berekenen van de resultaten bleken de verschilcores voor sociaaleconomische status echter niet te correleren met zelfvertrouwen, persoonlijk zelfbewustzijn of relatiekwaliteit. Dit gebrek aan samenhang kan door verschillende problemen veroorzaakt zijn. Ten eerste is het zo dat verschilcores nooit meer samenhang zullen vertonen dan de losse componenten waaruit de verschilscore bestaat (Edwards, 1995). Daarnaast is de betrouwbaarheid van de verschilscore vaak lager dan de betrouwbaarheid van de losse componenten en zijn ze gevoelig voor regressie naar het gemiddelde (Allison, 1990). In dit onderzoek is geprobeerd om door middel van residuscores een beter resultaat met de sociaaleconomische variabelen te krijgen, maar deze scores

verschillen in de berekeningen niet van de eerder gemaakte verschilcores en gaven ook geen verwacht resultaat.

Een tweede verklaring voor het gebrek aan resultaten bij de vragen over de sociaaleconomische status zijn de deelnemers in dit onderzoek. De vragen over de sociaaleconomische status gingen over leeftijd, opleiding, geloof en politieke voorkeur. De deelnemers in dit onderzoek waren voornamelijk hoogopgeleiden onder de 27 jaar. Uit de resultaten is gebleken dat vrij weinig mensen een geloof aanhingen en de meeste partners hetzelfde opleidingsniveau hadden. Daarnaast waren de leeftijdsverschillen maar bij enkele partners groot en verschilde men wat betreft politieke voorkeur weinig van elkaar. Bij zulke kleine onderlinge verschillen is het mogelijk dat er te weinig variatie op de verschilcores was om voor invloed op de samenhang met de andere variabelen te zorgen.

Een derde verklaring is de opzet van het onderzoek. Alle vragen zijn ingevuld door één persoon, de partner van deze persoon heeft geen invloed op de gegeven antwoorden gehad. Misschien dat het lastig is om precies te weten wat bijvoorbeeld de politieke voorkeur van je partner is. Of is het zo dat je als partners in de loop der tijd gaat denken dat je meer op elkaar lijkt dan werkelijk het geval is, ook wel aangenomen gelijkheid genoemd (Watson, Hubbard & Wiese, 2000). Daarbij hebben partners vaak positieve illusies over elkaar. Men denkt positiever over de partner dan waar is (Murray, Holmes & Griffin, 1996). Partners die dit doen hebben meer kans op een volhardende relatie dan partners die dit niet doen, aangezien zij hierdoor de relatie creëren die ze zo graag willen hebben. Een positief gegeven dat de vragenlijsten in dit onderzoek kan hebben beïnvloed. Om er zeker van te zijn dat deelnemers geen gebiasde antwoorden geven, is het in vervolgonderzoek nodig om de vragenlijst zowel bij de deelnemers als de partners af te nemen. Het is dan mogelijk om een vergelijking te maken tussen de antwoorden die de deelnemer over zichzelf en zijn of haar partner geeft en de antwoorden die de partners over elkaar geven.

De resultaten uit dit onderzoek dragen bij aan de onderzoeken die zich bezig houden met gelijkheid in romantische relaties. Onderzoek gaat er vrijwel altijd vanuit dat gelijkheid tussen partners samenhangt met relatiekwaliteit, maar vroeg zich niet eerder af wat er voor nodig is om een gelijke partner te kunnen vinden. Dit onderzoek laat zien dat gelijkheid samenhangt met relatiekwaliteit, maar dat het met name de mensen met voldoende zelfvertrouwen zijn die de gewenste gelijke partner vinden. Zelfvertrouwen wordt al langer genoemd als ingrediënt voor een goede en gezonde relatie, maar er is niet eerder gekeken naar het idee dat mensen met voldoende zelfvertrouwen beter in staat zijn om een gelijke te vinden dan de mensen met weinig zelfvertrouwen en dat deze gelijkheid bijdraagt aan de relatiekwaliteit. Zelfkennis heeft in dit onderzoek geen bijdrage geleverd. In vervolgonderzoek zou een andere zelfkennismeting en meer variatie in de deelnemers wel tot resultaat kunnen leiden. Mensen met zelfkennis weten wie ze zijn en zijn daardoor beter in staat een persoon te kiezen die bij ze past. Het idee dat deze mensen daardoor beter in staat zijn om een gelijke partner te vinden moet nog niet worden losgelaten, er is alleen een andere opzet nodig.

Naast het gebrek aan resultaten met zelfkennis zijn nog andere punten te noemen die voor verbetering vatbaar zijn. Een eerste beperking van dit onderzoek is de correlatieve opzet, waardoor enkel naar de samenhang tussen variabelen gekeken kon worden en niet naar causale verbanden. Zelfvertrouwen hing in dit onderzoek samen met relatiekwaliteit, waarbij de verwachting was dat het zelfvertrouwen was dat voor relatiekwaliteit zorgde. Bij samenhang kan het net zo goed zijn dat relatiekwaliteit voor zelfvertrouwen zorgt. Een opzet waarbij met causale verbanden gewerkt kan worden, is een longitudinaal onderzoek. Hiervoor zou men het zelfvertrouwen van een groep mensen moeten meten en deze meting herhalen wanneer zij een relatie hebben gekregen. Daarnaast zou men deze partners nog enkele malen

moeten ondervragen over hun zelfvertrouwen en relatiekwaliteit. Pas dan valt iets te vertellen over de richting van de samenhang tussen variabelen.

Een tweede beperking is de zelfrapportage van de deelnemers. Sociale wenselijkheid kan een rol spelen bij het invullen van vragen over zichzelf en hun persoonlijke relaties. Deelnemers hebben de vragen misschien positiever ingevuld dan waar was. Om dit te voorkomen had men in dit onderzoek ook de partner en naaste familieleden of vrienden moeten betrekken. Dan waren de antwoorden over de deelnemer te vergelijken geweest en was het mogelijk een gemiddelde te maken dat waarschijnlijk dichter bij de waarheid lag dan de antwoorden die de deelnemer zelf gaf.

Een derde beperking is de generaliseerbaarheid van dit onderzoek. De deelnemers waren vrijwel allemaal hoogopgeleid, waardoor geen conclusies voor mensen buiten deze steekproef gemaakt konden worden.

Vervolgonderzoek zou behalve de deelnemer ook de partner en naasten moeten betrekken. Zo zijn evenwichtigere conclusies te trekken. Daarnaast is het van belang dat de groep deelnemers gevarieerder is dan de groep in dit onderzoek. Verschillen in opleiding, leeftijd en milieu zorgen ervoor dat conclusies kunnen worden getrokken die voor iedereen gelden. Ten derde moet gekeken worden naar hoe men zelfkennis beter kan meten. Zo kan gezien worden of meer zelfkennis samenhangt met het vinden van een gelijke partner en of er een grens is in de mate van zelfkennis die nodig is. Deze grens is ook interessant voor zelfvertrouwen. Weten hoeveel zelfvertrouwen nodig is en of teveel zelfvertrouwen een negatieve uitwerking heeft op de relatie is een volgende stap in dergelijk onderzoek.

Conclusie

Dit onderzoek heeft laten zien dat gelijkheid in persoonlijkheid tussen partners en de mate van overeenstemming tussen partners samenhangt met relatiekwaliteit. Om je gelijke te kunnen vinden is het van belang dat je over zelfvertrouwen beschikt, mensen met een hogere mate van zelfvertrouwen waren beter in staat een gelijke te vinden dan mensen met weinig zelfvertrouwen. Onderzoeken naar gelijkheid en relatiekwaliteit moeten meer kijken naar waar gelijkheid vandaan komt: welke factoren zijn van belang om een gelijke te kunnen vinden? Dit onderzoek heeft laten zien dat zelfvertrouwen er één is, vervolgonderzoek kan zich richten op andere factoren. Romantische relaties maken mensen gelukkig en gezond wanneer relaties volharden en tot tevredenheid leiden. Meer inzicht in de ingrediënten van die relaties kan zorgen voor meer gelukkige en gezonde stellen en daar hebben zowel mensen die op zoek zijn naar een relatie als therapeuten baat bij.

Literatuur

- Allison, P.D. (1990). Change scores as dependent variables in regression analysis. *Sociological Methodology, 20*, 93-114.
- Amato, P.R. (2000). The consequences of divorce for parents and children. *Journal of Marriage and Family, 62*, 1269-1287.
- Andrews, B. & Brown, G.W. (1995). Stability and change in low self-esteem: the role of psychosocial factors. *Psychological Medicine, 25*, 23-32.
- Antill, J.K. (1983). Sex role complementarity versus similarity in married couples. *Journal of Personality and Social Psychology, 45*, 145-155.
- Arrindell, W.A., & Luteijn, F. (2000). Similarity between intimate partners for personality traits as related to individual levels of satisfaction with life. *Personality and Individual Differences, 28*, 629-637.
- Baron, R.M. & Kenny, D.A. (1986). The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology, 51*, 1173-1182.
- Botwin, M.D., Buss, D.M., & Shackelford, T.K. (1997). Personality in mate preferences: five factors in mate selection and marital satisfaction. *Journal of Personality, 65*, 107-136.
- Bradbury, T.N., Fincham, F.D., & Beach, S.R.H. (2000). Research on the nature and determinants of marital satisfaction: a decade in review. *Journal of Marriage and the Family, 62*, 964-980.
- Buss, D.M., & Barnes, M. (1986). Preferences in human mate selection. *Journal of Personality and Social Psychology, 50*, 559-570.

- Buston, P.M., & Emlen, S.T. (2003). Cognitive processes underlying human mate choice: The relationship between self-perception and mate preference in western society. *Proceedings of the National Academy of Sciences, 100*, 8805-8810.
- Byrne, D. (1961). Interpersonal attraction and attitude similarity. *Journal of Abnormal and Social Psychology, 62*, 713-715.
- Campbell, J.D. (1990). Self-esteem and clarity of the self-concept. *Journal of Personality and Social Psychology, 59*, 538-549.
- Cooley, C.H. (2003). *Human Nature and the Social Order, 4th ed.* Piscataway, NJ: Transaction Publishers.
- Corcoran, K., & Fischer, J. (2000). *Measures for clinical practice: A sourcebook* (vol. 1). New York, NY: The Free Press.
- Cronbach, L.J., & Furby, L. (1970). How should we measure “change” – Or should we? *Psychological Bulletin, 74*, 68-80.
- Darvill, T.J., Johnson, R.C., & Danko, G.P. (1992). Personality correlates of public and private self consciousness. *Personality and Individual Differences, 13*, 383-384.
- Diener, E., & Seligman, M.E.P. (2002). Very happy people. *Psychological Science, 13*, 81-84.
- Donnellan, M.B., Oswald, F.L., Baird, B.M., & Lucas, R.E. (2006). The mini-IPIP scales: tiny-yet-effective measures of the big five factors of personality. *Psychological Assessment, 18*, 192-203.
- Edwards, J.R. (1995). Alternatives to difference scores as dependent variables in the study of congruence in organizational research. *Organizational Behavior and Human Decision Processes, 64*, 307-324.
- Emler, N. (2001). *Self-esteem: The Costs and Causes of Low Self-worth.* Layerthorpe, York: York Publishing Services Ltd.

- Fenigstein, A. (1987). On the nature of public and private self-consciousness. *Journal of Personality, 55*, 543-554.
- Fenigstein, A., Scheier, M.F., & Buss, A.H. (1975). Public and private self-consciousness: assesment and theory. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 43*, 522-527.
- Franken, R. (1994). *Human Motivation, 3rd ed.* Pacific Grove, CA: Brooks/Cole Publishing Co.
- Gosling, S.D., Rentfrow, P.J., & Swann, W.B. (2003). A very brief measure of the big-five personality domains. *Journal of Research in Personality, 37*, 504-528.
- Grove, W.R., Hughes, M.H., & Style, C.B. (1983). Does marriage have positive effects on the well-being of the individual? *Journal of Health and Social Behavior, 24*, 122-131.
- Hawkins, D.N., & Booth, A. (2005). Unhappily ever after: effects of long-term, low-quality marriages on well-being. *Social Forces, 84*, 445-465.
- Hixon, J.G., & Swann, jr., W.B. (1993). When does introspection bear fruit? Self-reflection, self-insight, and interpersonal choices. *Journal of personality and social psychology, 64*, 35-43.
- Jacquet, S.E., & Surra, C.A. (2001). Parental divorce and premarital couples: commitment and other relationship characteristics. *Journal of Marriage and Family, 63*, 627-638.
- Kaslow, F., & Robinson, J.A. (1996). Long-term satisfying marriages: perceptions of contributing factors. *The American Journal of Family Therapy, 24*, 153-170.
- Kernis, M.H., Paradise, A.W., Whitaker, D.J., Wheatman, S.R., & Goldman, B.N. (2000). Master of one's psychological domain? Not likely if one's self-esteem is unstable. *Personality and Social Psychology Bulletin, 26*, 1297-1305.

- Kernis, M.H., & Waschull, S.B. (1995). The interactive roles of stability and level of self-esteem: research and theory. In M.P. Zanna (Ed.), *Advances in Experimental Social Psychology* (Vol. 27, 93-141). San Diego: CA: Academic Press.
- Larson, J.H., & Holman, T.B. (1994). Premarital predictors of marital quality and stability. *Family Relations*, 43, 228-237.
- Larson, J.H., Holman, T.B., Klein, D.M., Busby, D., Stahmann, R.F., & Peterson, D. (1995). A review of comprehensive questionnaires used in premarital education and counseling. *Family Relations*, 44, 245-252.
- Leary, M.R., & Baumeister, R.F. (2000). The nature and function of self-esteem: sociometer theory. In: M.P. Zanna (ed.), *Advances in Experimental Social Psychology* (pp. 2-51). Academic Press.
- Leary, M.R., & MacDonald, G. (2003). Individual differences in self-esteem: a review and theoretical integration. In M.R. Leary, & J.P. Tangney (Eds.), *Handbook of Self and Identity* (pp. 401-418). New York: The Guilford Press.
- Leary, M.R., Tambor, E.S., Terdal, S.K., & Downs, D.L. (1995). Self-esteem as an interpersonal monitor: the sociometer hypothesis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68, 518-530.
- Lundgren, D.C. (1978). Public esteem, self-esteem and interpersonal stress. *Social Psychology*, 41, 68-73.
- McKay, M., & Fanning, P. (2000). *Self-Esteem: A Proven Program of Cognitive Techniques for Assessing, Improving and Maintaining Your Self-Esteem*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.
- Mittal, B., & Balasubramanian, S.K. (1987). Testing the dimensionality of the self-consciousness scales. *Journal of Personality Assessment*, 51, 53-68.

- Murray, S.L., Holmes, J.G., & Griffin, D.W. (1996). The self-fulfilling nature of positive illusions in romantic relationships: love is not blind, but prescient. *Journal of Personality and Social Psychology*, *71*, 1155-1180.
- Nias, D.K. (1979). Marital choice: matching or complementation? In: M. Cook, & G. Wilson (Eds.), *Love and Attraction*, (pp. 151-155). New York: Pergamon Press.
- Norton, R. (1983). Measuring marital quality; A critical look at the dependent variable. *Journal of Marriage and the Family*, *45*, 141-151.
- Olson, K.R., & Nemechek, S. (1999). Five-factor personality similarity and marital adjustment. *Social Behavior and Personality*, *27*, 309-318.
- Olson, J.M., & Zanna, M.P. (1993). Attitudes and attitude change. *Annual Review of Psychology*, *44*, 117-154.
- Peter, J.P., Churchill, G.A., & Brown, T.J. (1993). Caution in the use of difference scores in consumer research. *The Journal of Consumer Research*, *19*, 655-662.
- Preacher, K. J., & Hayes, A. F. (2004). SPSS and SAS procedures for estimating indirect effects in simple mediation models. *Behavior Research Methods, Instruments, & Computers*, *36*, 717-731.
- Richard, L.S., Wakefield, J.A., & Lewak, R. (1990). Similarity of personality variables as predictors of marital satisfaction: a minnesota multiphasic personality inventory (MMPI) item analyses. *Personality and Individual Differences*, *11*, 39-43.
- Rosenberg, M. (1979). *Conceiving the Self*. New York: Basic Books.
- Russel, R.J.H., & Wells, P.A. (1991). Personality similarity and quality of marriage. *Personality and Individual Differences*, *12*, 407-412.
- Sedikides, C., & Skowronski, J.J. (1995). On the sources of self-knowledge: the perceived primacy of self-reflection. *Journal of Social and Clinical Psychology*, *14*, 244-270.

- Sporakowski, M.J., & Hughston, G.A. (1978). Prescriptions for happy marriage: adjustments and satisfactions of couples married for 50 or more years. *The Family Coordinator*, 27, 321-327.
- Trapnell, P.D., & Campbell, J.D. (1999). Private self-consciousness and the five factor model of personality: distinguishing rumination from reflection. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76, 284-304.
- Trzesniewski, K.H., Donnellan, M.B., & Robins, R.W. (2003). Stability of self-esteem across the life span. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 205-220.
- Vandenberg, S.G. (1972). Assortative mating, or who marries whom? *Behavior Genetics*, 2, 127-157.
- Voss, K., Markiewicz, D., & Doyle, A.B. (1999). Friendship, marriage and self-esteem. *Journal of Social and Personal Relationships*, 16, 103-122.
- Watson, D., Hubbard, B., & Wiese, D. (2000). Self-other agreement in personality and affectivity: the role of acquaintanceship, trait visibility, and assumed similarity. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78, 546-558.
- Watson, D., Klohnen, E.C., Casillas, A., Nus Simms, E., Haig, J., & Berry, D.S. (2004). Match makers and deal breakers: analyses of assortative mating in newlywed couples. *Journal of Personality*, 72, 1029-1068.

Bijlage:

Stageverslag SOVI Communicatietrainingen

Naam: Juke Snijders Blok

Studentnummer: 0413984

Studie: Master Sociale Psychologie
Universiteit Utrecht

Stageperiode: 5 februari 2008- 25 juni 2008

Stagebedrijf: SOVI Communicatietrainingen, Amsterdam

Begeleider SOVI: Marry Doodeman

Begeleider UU: Esther Kluwer

Motivatie keuze stageplaats

Na het afronden van mijn bachelor Sociale Psychologie eind januari 2008 ben ik meteen doorggegaan met de master Sociale Psychologie. Tijdens het afronden van de laatste vakken van mijn bachelor heb ik de tijd genomen om na te denken over de keuze van een stageplaats. Ik wilde mijn stage extern laten plaatsvinden, zodat ik tijdens mijn studie al iets van het werkende leven zou zien. Mijn interesses lagen bij het trainersvak en met die insteek ben ik op zoek gegaan naar een passende stageplaats.

Via via kwam ik terecht bij SOVI Communicatie Trainingen, een klein trainingsbureau in hartje Amsterdam. Ik heb Marry Doodeman, de eigenaresse, opgebeld en ik mocht langskomen voor een gesprek om eens te kijken wat we voor elkaar zouden kunnen betekenen. Voor mij was het ten eerste belangrijk dat ik veel te weten zou komen over het trainersvak. Ik wilde graag meelopen met trainingen en leren hoe men een training in elkaar zet. Daarnaast wilde ik mijn scriptie en stage graag combineren. Wanneer ik een scriptieonderwerp zou bedenken waar SOVI ook iets aan had, zou ik optimaal van mijn tijd gebruik kunnen maken.

Het meelopen met het bedrijf bleek geen probleem. Marry had al vaker stagiaires gehad en begreep wat ik wilde. Alleen had zij tot nu toe stagiaires gehad die opgeleid werden tot trainer en niet ook nog een scriptie moesten schrijven. Na goed nadenken bleek dat Marry graag een nieuwe training op wilde zetten en mij daar goed bij kon gebruiken. Het betrof een training voor mensen die op zoek zijn naar een relatie, maar niet meer zo goed weten hoe ze het moeten aanpakken. In haar omgeving zag ze zoveel mensen vanaf een jaar of dertig die hier mee worstelden, dat ze het nodig vond om er eens goed over na denken en er iets aan te gaan doen. Dit leek mij ook een mooi onderwerp en een goede invulling van mijn stage. Afsproken werd dat ik twee á drie dagen per week in Amsterdam zou werken en de overige twee thuis aan mijn scriptie.

Afgesproken werkzaamheden

- Meelopen met trainingen.
- Bespreken van deze trainingen om zo te leren hoe een training in elkaar zit.
- Leren geven van een training.
- Vergaderen. Eén keer per week een uur met zijn vijven om de tafel om te bespreken wat er de komende week allemaal gaat gebeuren en hoe het met lopende projecten gaat.
- Ontwerpen training voor relatiezoekenden.
- Administratieve werkzaamheden indien nodig. Telefoon aannemen en papierwerk.

Verwachtingen

Mijn verwachtingen waren hoog. Ik zou in een paar maanden tijd meemaken hoe het is om een training te volgen, leren hoe men een training opzet, in samenwerking met Marry een training opzetten en zelf een training leren geven. Precies waar ik zo nieuwsgierig naar was. Daarnaast zou ik vijf maanden parttime aan het werk zijn, een goede manier om te leren hoe dat is. Aangezien SOVI een klein bedrijf is, verwachtte ik dat de begeleiding van Marry meer dan voldoende zou zijn om mij overal doorheen te loodsen. Ik verwachtte een afwisselende werkdag, aangezien er zoveel verschillende dingen te doen waren.

Doelstellingen

Mijn doelstellingen die ik voor mezelf op papier heb gezet bij aanvang van de stage waren:

- Het ontdekken van de trainerswereld zoals deze bij SOVI is. Hiermee bedoel ik de meer praktische kant van de stage. Van negen tot vijf werken, samenwerken, vergaderen; alles wat de werkdag van een trainer omvat.
- Leren hoe trainingen worden ontworpen.
- Mijn theoretische kennis kunnen omzetten in een nieuwe praktische training.
- Het geven van een training

Beschrijving verrichte activiteiten en bevindingen

Mijn stage bij SOVI is deels volgens verwachting verlopen en deels niet. Marry heeft wegens omstandigheden tegelijkertijd met het afronden van mijn stage de deur van haar bedrijf achter zich dichtgetrokken. Gelukkig heeft zij na de zomer een herstart gemaakt, maar daar leek het in juni niet op. Mijn werkzaamheden zijn daardoor niet allemaal uitgevoerd zoals in de planning stond. Wat niet wil zeggen dat ik minder heb geleerd dan mogelijk was, integendeel, het waren misschien alleen andere dingen dan gepland.

Ik ben bij SOVI begonnen met het uitpluizen van de website. Deze was grondig aan vernieuwing toe en het leek Marry goed om mij daar op te zetten. Ik zou zo leren welke trainingen er waren bij SOVI en zij kregen zo een nieuwe website. Hier ben ik in het begin veel mee bezig geweest. Nieuwe teksten schrijven, nieuwe lay-out bedenken en uitzoeken wie dit voor SOVI zou kunnen uitvoeren. Het is nooit zo ver gekomen dat er een echte nieuwe website is gekomen, maar er staan inmiddels door mij geschreven teksten op de aangepaste website.

Voor mij was dit een leerzame ervaring. Ik heb geleerd wat de kern van een training is en hoe je dit zonder teveel wetenschappelijke termen overbrengt. De website is het

visitekaartje van je bedrijf en kan voor veel nieuwe deelnemers zorgen indien het er goed uitziet. Behalve dat je het werk goed doet, is het van groot belang dat mensen je weten te vinden en geïnteresseerd raken.

Tijdens de werkzaamheden rondom de website ben ik begonnen aan het onderwerp van mijn scriptie en de nieuwe training. Het idee voor de training stond al, ik moest alleen nog een onderwerp voor mijn scriptie bedenken dat zowel voor mijn master nuttig was als voor SOVI. Ik heb hiervoor veel met Marry om de tafel gezeten. We zijn eens goed na gaan denken over het hoe en waarom van mensen die maar geen relatie kunnen vinden. Onze conclusie was onder andere dat de focus van deze mensen verkeerd ligt. Men wil te graag een relatie en vergeet dat hijzelf de grootste rol speelt in deze situatie. De kern van de nieuwe training zou dan ook worden dat men eerst leert wie hijzelf ook alweer is. Daarna zouden we gaan kijken wie men eigenlijk zoekt en waarom. Bewustwording van het zelf en de wensen voor een partner. Daarbij zouden er nog enkele praktische handvaten uitgereikt worden in de vorm van communicatievaardigheden. Zo zou de huidige trainingskennis van Marry gecombineerd worden met een nieuwe insteek. Met deze ideeën in mijn hoofd heb ik het onderwerp van mijn scriptie bedacht: de invloed van zelfkennis en zelfvertrouwen op het vinden van een partner.

Voordat ik aan het ontwerpen van de nieuwe training kon gaan werken, moest ik eerst weten hoe een training in elkaar steekt. Hiervoor heb ik zelf twee trainingen bij Marry gevolgd. Dit waren 'feedback geven en reageren op kritiek' en 'effectieve communicatie op de werkvloer'. Het was heel interessant om te zien hoe de trainingen, waarvoor ik inmiddels al nieuwe websiteteksten had geschreven, er in de praktijk uitzagen. Deze trainingen duurden van half tien tot half vijf, met tussendoor een lunch met de deelnemers. Hier kon ik meemaken hoe het voor de deelnemers was om een training te volgen. Waarom zij dit deden en wat ze ervan vonden. Wat mij vooral opviel was het verschil in opleidingsniveau per

training en de invloed daarop op de uitvoering van de training. Aanpassen aan de groep is van groot belang als je trainer bent. Iedere groep vereist een andere aanpak, want het werk juist afwisselend maakt.

Na het volgen van de trainingen en het bespreken hiervan ben ik me gaan concentreren op het ontwerpen van de nieuwe training. Samen met Marry hebben we een globale opzet gemaakt. Mijn opdracht was deze uit te werken. Ik heb toen veel wetenschappelijke artikelen en populair wetenschappelijke boeken gelezen om zo een combinatie tussen de twee informatiebronnen te kunnen maken. Een training bestaat uit theorie en praktijk. Theorie om de achtergrond van het onderwerp te begrijpen en praktijk om nieuwe vaardigheden te leren of, om in dit geval, ook voor meer bewustzijn te zorgen. Mijn werkzaamheden lagen dan ook vooral in het samenvatten van theorie en het uitdenken van praktische opdrachten.

In mijn stagetijd bij SOVI zijn we inmiddels in april beland. Ik krijg na net twee maanden stage lopen te horen dat SOVI er mee gaat stoppen. Mijn werkzaamheden zijn hierdoor iets veranderd. Het leren geven van een training zat er voor mij niet meer in. Er was geen tijd meer om dit voor elkaar te krijgen. Het ontwerpen van de training gaat gewoon door, want Marry is van plan hiermee van start te gaan zodra zij daar toe in staat is.

De laatste drie maanden heb ik de training met Marry afgerond. We hebben veel vergaderd zodat ik alles kon uitwerken. De theorie, praktische opdrachten, tijdsplanning en een map voor de deelnemers met alle nuttige informatie zijn allemaal afgekomen en zijn klaar om uitgevoerd te worden. Daarnaast heb ik geholpen met allerlei zaken die nodig waren tijdens de afrondingsfase van het bedrijf. Dit waren voornamelijk administratieve activiteiten. Verder heb ik de ruimte gekregen om aan mijn scriptie te werken.

Behaalde doelstellingen

Alle doelstellingen zijn op het leren geven van een training na behaald. Het is voor mij dan ook een zeer nuttige tijd geweest. In de eerste plaats omdat ik de kans heb gekregen om mee te maken hoe het is om bij een trainingsbureau te werken. Je leert in al die maanden hoe zij werken en hoe het voelt om er zelf te zijn. Daarnaast was het een goede leerschool om in te zien wat ik al wel en nog niet wist. Mij is opgevallen dat ik na een studie van dan ruim 3 jaar veel nuttige informatie in mijn hoofd heb, maar dat deze informatie nog een vertaalslag naar de praktijk nodig heeft. Ik dacht veel te wetenschappelijk. De trainingen waren in het begin vrij simpel van aard, maar voor de mensen zonder studie psychologie ging er een wereld open. Op zo'n moment valt pas op hoeveel je eigenlijk weet. En nog niet kan in de praktijk.

Het werkende leven ervaren was ook zeer nuttig. Ik weet nu dat ik echt niet een hele werkdag stil kan zitten en wisselende bezigheden nodig heb. Ik geniet het meest van snelle resultaten en heb een korte concentratieboog als ik iets heel moeilijk of juist saai vind. Aan dit laatste moet ik werken, al ben ik blij het nu te weten van mezelf. Voor mij was het grootste leerproces het meemaken van mezelf op de werkvloer. Wat vind ik leuk, wat wil ik, wat kan ik, wat kan ik niet, wat wil ik niet? Vragen die ik nu kan beantwoorden wanneer ik straks op zoek ga naar een baan. Zo weet ik nu bijvoorbeeld dat ik nog teveel vanuit mijn eigen wereld naar de problemen van anderen kijk en mijn inzicht in mensen nog niet breed genoeg is om er vanuit te kunnen gaan dat ik ze kan helpen. Ik moet leren om breder te denken, en niet al te moeilijk. Problemen van mensen die een training nodig hebben zijn vaak niet zozeer gecompliceerd, ze zien alleen zelf de oplossing even niet. Dit komt volgens mij vooral door het gebrek aan ervaring, ik denk dat het inzicht in de mens groeit naarmate je er meer mee bezig bent. Wijsheid komt met de jaren zeggen ze en ik vrees dat het waar is. Gelukkig heb ik ook ingezien wat het nut is van iemand die nog veel moet leren of ergens net komt kijken. Het enthousiasme dat ik had en het feit dat ik nog zonder barrières dacht, omdat ik nog nergens

tegenaan had kunnen lopen, zorgde voor een frisse wind. Nieuwe ideeën/theorieën uit mijn opleiding, rare vragen waar anderen allang niet meer over nadachten en het inzicht dat sommige dingen misschien effectiever zijn als ze anders gedaan worden, zijn alleen mogelijk als je niet alles gewoontes laat worden. Het belang van blijven kijken of je ideeën misschien aan verandering of aanpassing toe zijn, vind ik een groot inzicht. Zo blijf je fris en effectief.

Voor mij was het kortom een leerzame tijd waarin ik veel bereikt heb. Ik heb zelf een training in elkaar gezet. Nu nog leren hoe ik deze training in de praktijk het beste overbreng en ik ben klaar om aan de slag te gaan.