



Universiteit Utrecht

**CCAP MASTER THESIS**  
**The Role of Extraversion, Social Desirability and  
Self Compassion in Existential Loneliness**

**Clinical Child & Adolescence Psychology**  
**Utrecht University**  
**2023-2024**

### **Abstract**

Existentiële eenzaamheid staat bekend als het gevoel van vervreemding en verlatenheid, waarbij men het gevoel heeft dat ze niet deelnemen aan het leven. Hoewel dit fenomeen voornamelijk wordt herkend bij ouderen of terminaal zieken, is er een toename van existentiële eenzaamheid bij jongvolwassenen gevonden. Onderzoek toont aan dat sociale wenselijkheid, extraversie en zelfcompassie vaak samenhangen met existentiële eenzaamheid. Hierbij ligt de focus echter niet vaak op jongvolwassenen. In het huidige onderzoek werd het effect van deze factoren op jongvolwassenen die existentiële eenzaamheid ervaren onderzocht in een kwantitatieve studie. Deelnemers (N=79) tussen de 18 en 25 jaar oud beantwoordden meerdere vragenlijsten over de eerder genoemde factoren. Om de aanwezigheid van existentiële eenzaamheid te bepalen, werd de Existential Loneliness Questionnaire van Mayers gebruikt. Deelnemers vulden ook de “Self Compassion Scale Short Form” van Neff en de “Marlowe-Crowne Social Desirability Scale - Short Form C” in. Om het niveau van extraversie te bepalen, vulden deelnemers de Eysenck Personality Questionnaire - Extraversion Scale in. Een multiële lineaire regressieanalyse liet zien dat zelfcompassie, extraversie en sociale wenselijkheid een significant effect hebben op existentiële eenzaamheid. Zelfcompassie en extraversie correleren negatief met existentiële eenzaamheid. Tussen sociale wenselijkheid en existentiële eenzaamheid is een positieve correlatie gevonden. Verder onderzoek op grotere schaal is nodig om eventuele interventies gefocust op zelfcompassie, extraversie en sociale wenselijkheid te creëren om existentiële eenzaamheid te verminderen.

**Abstract (English)**

Existential loneliness is known as the feeling of alienation and abandonment, where the individual feels as though they are not participating in life. Although this phenomenon is primarily recognized in the elderly or terminally ill, an increase in existential loneliness has been found among young adults. Research has shown that social desirability, extraversion, and self-compassion often coincide with existential loneliness. However, the focus is not often on young adults. The current study examined the effect of these factors on young adults experiencing existential loneliness through quantitative research. Participants (N=79) between the ages of 18 and 25 completed multiple questionnaires regarding the aforementioned factors. To determine the presence of existential loneliness, the Existential Loneliness Questionnaire by Mayers was used. Participants also completed the Self-Compassion Scale Short Form by Neff and the Marlowe-Crowne Social Desirability Scale - Short Form C. To determine the level of extraversion, participants completed the Eysenck Personality Questionnaire - Extraversion Scale. All questionnaires were revised to align with the study. A Pearson correlation was applied to determine correlations between the variables. Subsequently, a multiple linear regression analysis was conducted. It was found that self-compassion, extraversion, and social desirability have a significant effect on existential loneliness. Self-compassion and extraversion were negatively correlated with existential loneliness, while a positive correlation was found between social desirability and existential loneliness. Furthermore, it was found that the three independent variables are significant predictors of existential loneliness. Further research is necessary to create possible interventions focusing on self compassion, extraversion and social desirability to decrease existential loneliness.

*Keywords:* Existential loneliness, young adults, self compassion, social desirability, extraversion

Eenzaamheid, een gevoel wat velen wel eens ervaren zullen hebben. Het idee dat je er alleen voor staat en weinig tot geen verbinding voelt met anderen in je omgeving (Yalom, 1980). Hoewel dit begrip vaak geassocieerd wordt met ouderen, wordt onder meer een andere leeftijdsgroep hier ook door getergd (Mansfield et al., 2021). Jongvolwassenen die uit hun vertrouwde thuisomgeving zijn vertrokken, krijgen ook te maken met gevoelens van eenzaamheid (Hemberg et al., 2022). Onderzoek van het RIVM heeft aangetoond dat 63% van de jongvolwassenen tussen de 16 en 25 jaar zich enigszins tot sterk eenzaam en 27% zich sterk eenzaam voelt (*Factsheet: Eenzaamheid onder jongvolwassenen* | RIVM, 2023). Daarbij komt dat veel jongeren die de leeftijd van 18 jaar bereiken in een gat lijken te vallen. Ondanks een streven naar autonomie stapelen eerder onbekende problemen rond verzekeringen, studie, financiën, gezondheidszorg en dergelijke zich op. Het kan voelen alsof de wereld op hun schouders valt, wat bij veel jongvolwassenen kan leiden tot eenzaamheid (Garnow et al., 2022). Deze jongvolwassenen kunnen het gevoel hebben dat ze tussen wal en schip vallen, ze zijn nog geen ‘echte’ volwassenen, maar ook geen kinderen meer (Reifman et al., 2007). Hoewel eenzaamheid bij het leven lijkt te horen, kan het ook negatieve en ingrijpende gevolgen hebben (Yalom, 1980). Laag zelfvertrouwen, angststoornissen, depressie en risico op suïcidaliteit worden gerelateerd aan eenzaamheid onder jongvolwassenen (Heinrich & Gullone, 2006). Verder is deze levensfase essentieel voor het vormen van de identiteit (Hicks & Heastie, 2008). Gebrek aan stabiliteit in deze identiteitsvorming kan leiden tot problemen in het welzijn en psychosociaal functioneren (Crocetti, 2017). Onderzoek toont aan dat veel jongvolwassenen extreme en risicovolle copingmechanismen zoals alcohol en drugsgebruik in kunnen zetten om deze gevoelens te onderdrukken. Daarnaast kan gedrag in deze levensfase een gewoonte worden in de verdere volwassenheid (Garnow et al., 2022). Jongvolwassenen die last hebben van deze eenzaamheid lopen kortom dus ook risico op mentale problemen, instabiele identiteitsvorming en ongewenste copingmechanisme. Hierom is het belangrijk te ondervinden welke factoren deze eenzaamheid in stand houden of juist beschermend kunnen werken.

### *Existentiële eenzaamheid*

Eenzaamheid wordt vaak opgedeeld in twee verschillende soorten: sociale eenzaamheid en emotionele eenzaamheid (Diehl et al., 2018). Sociale eenzaamheid duidt op een gebrek aan een sociaal netwerk en persoonlijke relaties. Emotionele eenzaamheid richt zich meer op de kwaliteit van relatie (Diehl et al., 2018). Een persoon kan dus wel meerdere vriendschappen ervaren, maar mist een diepe emotionele connectie met anderen. Naast deze twee vormen is er ook nog existentiële eenzaamheid. Deze vorm van eenzaamheid betreft niet specifiek sociale contacten, maar een gevoel van zingeving in het leven. Men voelt zich afgescheiden van de rest van de wereld, alsof zij slechts een toeschouwer zijn van het leven in plaats van een participant (Bolmsjö et al., 2019). Deze ervaring gaat gepaard met de angst om onzichtbaar of onbelangrijk te zijn. Daarbij kunnen existentieel

eenzame personen ook kampen met angsten voor verlaten, wat kan belemmeren in het delen van deze gevoelens van eenzaamheid. Existentiële eenzaamheid is subjectief, iemand kan zich existentieel eenzaam voelen zonder als eenzaam wordt gezien te worden omgeving. Deze angsten en subjectiviteit kunnen de eenzaamheid niet alleen in stand houden, maar ook verergeren (Bolmsjö et al., 2019). Existentiële eenzaamheid wordt vaak gevonden bij ouderen of terminaal zieke personen. Hierbij ondergaat deze persoon vaak een transitie van het leven wat hen bekend is, naar een nieuwe fase. Een voorbeeld hiervan is het verhuizen naar een verzorgingstehuis, wat het individu verwijderd uit diens bestaande visie van het leven (Carr & Fang, 2023). Jongvolwassenen ondergaan echter een vergelijkbare transitie, waarin zij een nieuwe onbekende levensfase ingaan die veel stress mee kan brengen. Hierdoor bestaat de kans dat ook jongvolwassenen deze existentiële eenzaamheid kunnen ervaren (Garnow et al., 2022). Er is echter nog weinig onderzoek gedaan naar existentiële eenzaamheid binnen deze leeftijdsgroep en welke factoren daar invloed op hebben.

### *Persoonlijkheidsfactoren*

Onderzoek binnen andere leeftijdsgroepen heeft aangetoond dat verschillende persoonlijkheidsfactoren effect hebben op dit gevoel van existentiële eenzaamheid (Buecker et al., 2020). Eveneens blijkt uit bestaand onderzoek dat er consistent een negatieve relatie tussen eenzaamheid en extravertie gevonden wordt, al lijken (Makarova & Shagivaleeva, 2016; Buecker et al., 2020). Extraverte personen worden vaak gezien als sociaal vaardig en ook assertief in sociale situaties (Ashton, Lee & Paunonen, 2002; Lucas et al., 2008; Selfhout et al., 2010). Daarnaast wordt extravertie geassocieerd met hogere sociale status en grotere sociale netwerken (Stokes, 1985). Een gebrek aan deze sociale aspecten kan een verbinding met anderen belemmeren en eenzaamheid in de hand werken (Nikitin & Freund, 2015).

Een andere factor die veel gezien wordt bij existentiële eenzaamheid is sociale wenselijkheid (Mo, 2019). In deze kwestie past het individu zijn gedrag aan naar wat er verwacht wordt door de omgeving (Haghighat, 2007). Deze verwachting kan extern zijn, maar ook vanuit een intern perspectief ontstaan (Leung, 2002). Onderzoek toont aan dat jongvolwassenen die eenzaamheid ervaren moeite hebben met het delen en uiten van deze persoonlijke gevoelens (Wei, Russel & Zakalik, 2005). Naast verlatingsangst kan iemand die existentieel eenzaam is ook de angst hebben om anderen tot last te zijn (Garnow et al., 2022). Deze angsten kunnen ervoor zorgen dat de persoon afwijkt van het delen van diens ware gevoelens en gedachten en in plaats daarvan sociaal wenselijk antwoordt (Caputo, 2017). Doordat een persoon ervoor kiest om deze negatieve gevoelens voor zichzelf te houden, is er een verhoogde kans op eenzaamheid die deze negatieve gevoelens dus verergerd. Op zijn beurt deelt de persoon deze verergerde negatieve gevoelens niet vanwege zijn angsten, wat de eenzaamheid weer kan versterken. Deze vicieuze cirkel van sociaal wenselijk willen zijn en daardoor een emotionele verbinding missen, wat weer leidt tot eenzaamheid, kan leiden tot depressie, angststoornissen en suïcidale ideaties (Linehan & Nielsen, 1983; Miotto & Preti, 2008).

Een derde factor die een correlatie lijkt te hebben met existentiële eenzaamheid is zelfcompassie (Akin, 2010). Zelfcompassie is een gevoel van hartelijkheid naar het eigen persoon, waarbij imperfecties als menselijk geaccepteerd worden (Neff, 2011). Ongeacht hoeveel compassie een persoon kan hebben voor anderen, kan deze persoon naar zichzelf erg streng zijn. Veel eenzame mensen ervaren dit gebrek aan zelfcompassie, wat bijdraagt aan hun eenzaamheid (Lyon, 2015). Zij ervaren weinig begrip voor hun eigen negatieve gevoelens, wat weinig tot geen ruimte geeft om deze onder ogen te komen of hieraan te werken (Germer, 2009). Daarbij komt kijken dat een gebrek aan zelfcompassie kan belemmeren in het delen van problemen, zoals gezien bij sociale wenselijkheid (McNew, 2021). Dit kan op zijn beurt de eenzaamheid weer verergeren (Wei, Russel & Zakalik, 2005).

### *Deze studie*

In dit onderzoek zal gekeken worden naar de correlatie tussen de genoemde factoren en existentiële eenzaamheid bij jongvolwassenen tussen de 18 en 25 jaar. Er zal gezocht worden naar een antwoord op de vraag “In hoeverre hebben extraversie, sociale wenselijkheid en zelfcompassie effect op existentiële eenzaamheid?”. Verder zal er gekeken worden naar het verschil in effect van deze drie factoren en of ze elkaar versterken. Er wordt verwacht dat er een negatieve correlatie zal zijn tussen extraversie en existentiële eenzaamheid. Daarnaast wordt er een negatieve correlatie verwacht tussen zelfcompassie en existentiële eenzaamheid. Als laatste wordt een positieve correlatie verwacht tussen sociale wenselijkheid en existentiële eenzaamheid.

### **Methode**

Middels een kwantitatief onderzoek is geprobeerd antwoord te krijgen op de vraag “In hoeverre wordt Existentiële Eenzaamheid beïnvloed door Extraversie, Sociale wenselijkheid en Zelfcompassie?”. De correlatieve relaties tussen deze vier variabelen werden onderzocht. Hierbij werden extraversie, sociale wenselijkheid en zelfcompassie gezien als de onafhankelijke variabelen. Existentiële eenzaamheid functioneerde als de afhankelijke variabele. Via Qualtrics is er een enquête samengesteld uit vier bestaande vragenlijsten (<https://www.qualtrics.com>). Deze enquête werd verspreid via sociale media kanalen zoals Facebook, LinkedIn, Instagram en Whatsapp, met het verzoek deze verder te delen. Data werden verzameld tussen 29 november 2023 en 20 januari 2024. Middels G\*Power 3.1.9.7 werd berekend dat de studie 77 participanten nodig had om een power van 0.80 te bereiken (Faul et al., 2009). Participanten ontvingen een korte uitleg over eenzaamheid en het belang van onderzoek naar dit fenomeen, waarna zij gevraagd werden om toestemming te geven voor deelname aan dit onderzoek. Na het geven van toestemming, beantwoordden respondenten eerst demografische vragen over hun geslacht, leeftijd en woonsituatie. Vervolgens beantwoordden respondenten vragenlijsten over sociale wenselijkheid, extraversie, zelfcompassie en existentiële eenzaamheid in deze volgorde. Aan het einde van de enquête werd uitleg gegeven over welke

variabelen werden gemeten. Daarnaast werd uitleg gegeven over het doel van het onderzoek, namelijk het ondervinden van het effect op de geteste variabelen op existentiële eenzaamheid.

Via de Faculty Ethical Review Committee (FETC) is toestemming ontvangen om het onderzoek uit te voeren. Daarnaast zijn participanten geïnformeerd over het doel van het onderzoek, wat er gedaan wordt met de resultaten, anonimiteit en dat deelnemen volledig vrijwillig is en zij ten alle tijden mogen stoppen met de vragenlijst. Hierna konden zij ervoor kiezen om wel of geen toestemming te geven. Wanneer er geen toestemming werd gegeven, werden participanten direct naar het einde van het onderzoek gebracht en werden hun gegevens niet gebruikt. Doordat het onderzoek focuste op de leeftijd van 18 tot 25 jaar, waren er geen deelnemers waar ouderlijke toestemming voor nodig was. Alle verzamelde data is vertrouwelijk bewaard gedurende het onderzoek.

### *Participanten*

De populatie van deze studie bevatte jongvolwassenen tussen de 18 en 25 jaar. Er was een totaal van 116 respondenten. Hiervan zijn 27 respondenten verwijderd omdat zij buiten de leeftijds categorieën vielen (17), geen toestemming hadden gegeven (3) of na het invullen van de persoonlijke vragen gestopt zijn (7). Van de overige 89 respondenten hebben 76 personen de volledige vragenlijst afgemaakt, waardoor het totale aantal gebruikte respondenten 76 werd. Dit aantal respondenten resulteerde in een power van .795, met een effectsize van .15, een  $\alpha$  err prob van .05 en 3 voorspellers (Faul et al., 2009). Van deze 76 respondenten was de gemiddelde leeftijd  $M = 22.987$  jaar met een standaarddeviatie van  $SD = 1.677$  (zie Tabel 1.1). Het merendeel van de respondenten identificeerde zich als vrouw (69.7%). Verder identificeerden 28.9% zich als man en 1.3% identificeerden zich als non-binair (zie tabel 1.2). De meeste respondenten woonden met hun partner (32.9%) of met minder dan 3 huisgenoten (34.2%). Slechts 7 respondenten woonden alleen (zie tabel 1.3.).

**Tabel 1.1**

### *Leeftijd Participanten*

<i>Statistieken</i>			<i>Percentages</i>		
N	Valid	76		N	%
	Missing	0	19.00	1	1.3%
Mean		22.987	20.00	7	9.2%
Std. Deviation		1.677	21.00	12	15.8%
Minimum		19.00	22.00	5	6.6%

*Statistieken*

Maximum	25.00
---------	-------

*Note. Geen van de participanten was 18 jaar*

*Percentages*

23.00	11	14.5%
24.00	27	35.5%
25.00	13	17.1%

**Tabel 1.2***Geslacht*

	N	%
Man	22	28.9%
Vrouw	53	69.7%
Non-Binair	1	1.3%

**Tabel 1.3***Woonsituatie*

	N	%
Ik woon op mezelf	6	7.9%
Ik woon met 3 of minder huisgenoten	26	34.2%
Ik woon met 4 of meer huisgenoten	12	15.8%
Ik woon bij mijn ouders	7	9.2%
Ik woon met mijn partner	25	32.9%

*Meetinstrumenten*

Dit onderzoek focuste zich op vier meetbare variabelen: sociale wenselijkheid, extraversie, zelfcompassie en existentiële eenzaamheid. Sociale wenselijkheid werd gemeten middels de Marlowe-Crowne Social Desirability scale - Short Form C (Crowne & Marlowe, 1960; Reynolds 1982). Er is gekozen voor deze short form om de duur van de enquête te verkorten zonder de betrouwbaarheid ( $\alpha=.93$ ) te verliezen (Andrews & Meyer, 2003; Reynolds, 1982). De vragenlijst voor dit onderzoek is vertaald naar Nederlands. Hiervoor is de vragenlijst eerst naar het Nederlands vertaald en daarna terug naar het Engels vertaald om zeker te zijn dat de vertaling overeenkwam met de toon van de originele vraag. Deze vragenlijst bestaat uit 13 items, te beantwoorden met juist (1) of onjuist (0). Respondenten beantwoordden stellingen zoals “Ik ben altijd beleefd, zelfs tegenover mensen die onaangenaam zijn” en “Het is soms moeilijk voor me om door te gaan met mijn werk als ik niet aangemoedigd wordt”. Verder zijn de negatieve items 5, 7, 9, 10 en 13 gehercodeerd. Hoe hoger de totaalscore van een respondent, hoe groter de aanwezigheid van sociale wenselijkheid.

Extraversie werd gemeten middels de Revised Eysenck Personality Questionnaire Short Form (EPQR-S). De gehele vragenlijst bestaat uit vier onderdelen te weten: Extraversie, Neuroticism, Lie Scale en Psychoticism. Omdat de focus van dit onderzoek lag op de aanwezigheid van extraversie, is



alleen de Extraversie schaal te gebruikt (Lewis, 2006). Deze schaal bestaat uit 12 stellingen, waarop de respondent juist (1) of onjuist (0) kon reageren. Dezelfde vertaalprocedure als voor de Social Desirability Scale is gebruikt om een Nederlandse vertaling te krijgen. In deze vragenlijst zaten items verwerkt zoals “Bent u een spraakzaam persoon?” en “Vindt u het prettig om in contact met mensen te komen?”. Items 7 en 10 werden gehercodeerd als reverse items. De Cronbach's alpha van deze schaal was  $\alpha=.85$ . Hoe hoger de totaalscore, hoe extravertter de respondent was en hoe lager de score, hoe introvertter.

Zelfcompassie werd door middel van de Self Compassion Scale - Short Form (SCS-SF) gemeten (Raes et al., 2011; Neff, 2002). Deze vragenlijst, bestaande uit 12 vragen werd beantwoord met een 7-punts Likertschaal, waarbij 1 stond voor “zelden of nooit” en 7 voor “bijna altijd”. Respondenten beantwoordden stellingen zoals “Als ik faal in iets wat belangrijk voor me is, ben ik geneigd me alleen te voelen in mijn mislukking” en “Ik ben afkeurend en oordelend tegenover mijn eigen tekortkomingen”. Voor de scoring werden deze vragen opgedeeld in totaal 6 subcategorieën. De items in de categorieën Self Kindness (2, 6), Common Humanity (5, 10) en Mindfulness (3, 7) werden normaal gescoord. Voor de reverse categorieën Self Judgement (11, 12), Isolation (4, 8) en Overidentification (1, 9) werden de scores op de items omgedraaid op de likertschaal. Per categorie werd een gemiddelde berekend, deze zijn daarna samengevoegd om een totaalscore van zelfcompassie te vinden. De Cronbach's alpha over de 12 items was  $\alpha=.86$ . Hierbij indiceerde een hogere totaalscore meer zelfcompassie.

Om existentiële eenzaamheid te meten werd gebruikgemaakt van de Existential Loneliness Questionnaire (Mayers, Khoo & Svartberg, 2004). Deze schaal is oorspronkelijk ontwikkeld om existentiële eenzaamheid onder mensen met HIV te meten. Voor dit onderzoek werden de HIV-gerelateerde items verwijderd en overige items naar het Nederlands vertaald middels de eerder genoemde vertaalprocedure. Deze vragenlijst bestond uit 28 stellingen, te beantwoorden met juist (1) of onjuist (0). Items zoals “Ik word omringd door vreemden waarmee ik geen verbinding kan maken” en “Ik voel me overgeleverd aan de wereld” werden beantwoord. In deze vragenlijst werden items 1, 3, 11, 20, 21 en 25 omgecodeerd als reverse items. Hoe hoger de gemiddelde score die uit de vragenlijst kwam, hoe groter de aanwezigheid van existentiële eenzaamheid in de populatie. De Cronbach's alpha van deze aangepaste vragenlijst is 0.90.

### *Data analyse*

Data werden verwerkt in IBM SPSS 28.0. Hierna werden respondenten die ongeschikt waren voor het onderzoek wegens leeftijd, gebrek aan toestemming of vroegtijdig stoppen, verwijderd. In SPSS werden allereerst descriptieve statistieken berekend om de verdeling van geslacht, leeftijd en woonsituatie te analyseren. Daarna zijn reverse items gehercodeerd en zijn er gemiddelde scores voor elke vragenlijst berekend. Vervolgens is getoetst of de data voldoen aan de voorwaarden voor de analyse. De effecten van extraversie, sociale wenselijkheid en zelfcompassie op existentiële

eenzaamheid zijn berekend en vergeleken met behulp van lineaire regressie analyses. Deze analyse is voorwaarts stepwise uitgevoerd om ook te onderzoeken welke variabelen het grootste effect bezaten.

## Resultaten

Eerst zijn de beschrijvende statistieken berekend. Hiervoor is gekeken naar de gemiddelde score per variabele. Zoals te zien in Tabel 2, is voor deze gemiddelden alleen gebruikgemaakt van de respondenten die de volledige vragenlijst hebben ingevuld (N=76). Voor existentiële eenzaamheid, waarvan de schaal tussen 0 en 1 lag, was de gemiddelde score  $M=.28$  met een standaarddeviatie van  $SD=.151$ . Dit wijst op een lage aanwezigheid van existentiële eenzaamheid. Zelfcompassie, gemeten op een likertschaal van 1 tot 7, had een gemiddelde van  $M= 3.86$  ( $SD = .895$ ). Hieruit bleek dat respondenten gemiddeld scoorden op de zelfcompassie schaal. Extraversie kreeg een gemiddelde van  $.706$  ( $sd = .250$ ), op een schaal van 0 tot 1. Dit duidt op een hogere aanwezigheid van extraversie in de populatie. Het gemiddelde van sociale wenselijkheid van  $.453$  op een schaal van 0 tot 1 ( $SD=.163$ ) wees op een middelmatige aanwezigheid in de populatie.

**Tabel 2**

*Descriptive Statistics*

	Mean	Std. Deviation	N
Existential Loneliness	.281	.151	76
Self Compassion	3.861	.895	76
Extraversion	.706	.250	76
Social Desirability	.453	.164	76

*Correlaties*

Om de correlaties tussen de variabelen (existentiële eenzaamheid, sociale wenselijkheid, zelfcompassie en extraversie) te bepalen is een Pearson correlatie toegepast. Deze laat zien dat zelfcompassie ( $r = -.557, p < .001$ ) en extraversie ( $r= -.310, p = .006$ ) een negatieve correlatie hebben met existentiële eenzaamheid. Verder blijkt dat er een positieve correlatie is tussen sociale wenselijkheid ( $r = .309, p = .007$ ) en existentiële eenzaamheid (zie tabel 3)

**Tabel 3**

*Correlations*

	Existential Loneliness	Social Desirability	Self Compassion	Extraversion
Existential Loneliness				
Social Desirability				
Self Compassion				
Extraversion				

Existential Loneliness	Pearson Correlation	--			
	N	76			
Social Desirability	Pearson Correlation	.309**	--		
	Sig. (2-tailed)	.007			
	N	76	89		
Self Compassion	Pearson Correlation	-.557**	-.230*	--	
	Sig. (2-tailed)	<.001	.043		
	N	76	78	78	
Extraversion	Pearson Correlation	-.310**	.079	.212	--
	Sig. (2-tailed)	.006	.463	.062	
	N	76	89	78	89

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

\* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Note N verschilt per variabele, doordat niet alle respondenten de enquête hebben afgemaakt

*Multipele regressie analyse*

Om te onderzoeken of existentiële eenzaamheid bij jongvolwassenen voorspeld kan worden door aanwezigheid van sociale wenselijkheid, zelfcompassie en extraversie is een multipele regressieanalyse uitgevoerd. Er is gekozen om deze stepwise uit te voeren om mede te bekijken welke variabele statistisch het grootste effect heeft (zie tabel 4.1). Uit deze analyse blijkt dat zelfcompassie het grootste significante effect ( $F(1, 74) = 33.35, p < .001, R^2 = .311$ ) heeft op existentiële eenzaamheid en ook de grootste voorspeller is ( $\beta = -.456$ ). Dit effect wordt versterkt met de toevoeging van extraversie ( $F(1, 73) = 4.764, p < .05, R^2 = .353, \beta = -.245$ ). Wanneer sociale wenselijkheid wordt toegevoegd, wordt het effect opnieuw versterkt ( $F(1,72) = 5,728, p < 0.05, R^2 = .401, \beta = .227$ )(zie tabel 4.3). De ANOVA laat zien dat de afhankelijke variabelen significante voorspellers zijn voor existentiële eenzaamheid  $F(3, 72) = 16.040, p < .001, R^2 = .401$  (zie tabel 4.2).

**Tabel 4.1**

*Model Summary*

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Change Statistics				
					R Square Change	F Change	df1	df2	Sig. F Change
1	.557 <sup>a</sup>	.311	.301	.127	.311	33.353	1	74	<.001
2	.594 <sup>b</sup>	.353	.335	.123	.042	4.764	1	73	.032
3	.633 <sup>c</sup>	.401	.376	.120	.048	5.728	1	72	.019

a. Predictors: (Constant), Mean\_SelfCompassion

b. Predictors: (Constant), Mean\_SelfCompassion, Mean\_Extraversion

c. Predictors: (Constant), Mean\_SelfCompassion, Mean\_Extraversion, Mean\_SocialDesirability

**Tabel 4.2**

*ANOVA<sup>a</sup>*

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	.534	1	.534	33.353	<.001 <sup>b</sup>
	Residual	1.184	74	.016		
	Total	1.718	75			
2	Regression	.606	2	.303	19.907	<.001 <sup>c</sup>
	Residual	1.112	73	.015		
	Total	1.718	75			
3	Regression	.688	3	.229	16.040	<.001 <sup>d</sup>
	Residual	1.030	72	.014		
	Total	1.718	75			

a. Dependent Variable: Mean\_ExistentialLoneliness

b. Predictors: (Constant), Mean\_SelfCompassion

c. Predictors: (Constant), Mean\_SelfCompassion, Mean\_Extraversion

d. Predictors: (Constant), Mean\_SelfCompassion, Mean\_Extraversion, Mean\_SocialDesirability

**Tabel 4.3**

*Coefficients<sup>a</sup>*

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		95.0% Confidence Interval for B		
		B	Std. Error	Beta	t	Sig.	Lower Bound	Upper Bound
1	(Constant)	.645	.065		9.975	<.001	.516	.774
	Self Compassion	-.094	.016	-.557	-5.775	<.001	-.127	-.062
2	(Constant)	.708	.069		10.209	<.001	.569	.846
	Self Compassion	-.087	.016	-.517	-5.381	<.001	-.120	-.055
	Extraversion	-.127	.058	-.210	-2.183	.032	-.242	-.011
3	(Constant)	.588	.084		7.020	<.001	.421	.755
	Self Compassion	-.077	.016	-.456	-4.733	<.001	-.110	-.045
	Extraversion	-.148	.057	-.245	-2.600	.011	-.262	-.035
	Social Desirability	.210	.088	.227	2.393	.019	.035	.386

---

a. Dependent Variable: ExistentialLoneliness

### Discussie

Het doel van deze studie was het onderzoeken van de effecten die zelfcompassie, sociale wenselijkheid en extravertie kunnen hebben op existentiële eenzaamheid. Hierbij werd verwacht dat zelfcompassie en extravertie een negatieve correlatie met existentiële eenzaamheid zouden vormen. Verder zou sociale wenselijkheid volgens de hypothese een positieve correlatie met existentiële eenzaamheid hebben. Uit de resultaten van dit onderzoek bleek dat de hypothesen werden bevestigd. Zelfcompassie heeft het sterkste significante effect op existentiële eenzaamheid. Een persoon die meer geduld en empathie heeft voor zichzelf en diens problemen zou dus minder kwetsbaar zijn voor existentiële eenzaamheid (Germer, 2009; Lyon, 2015). Verder zullen meer extraverte personen minder kwetsbaar zijn voor eenzaamheid, doordat zij eerder openstaan voor vriendschappen en sociale en emotionele verbindingen en deze actief opzoeken (Ashton, Lee & Paunonen, 2002; Lucas & Dyrenforth, 2008). De behoefte om sociaal wenselijk te zijn kan existentiële eenzaamheid juist versterken, doordat sociale wenselijkheid kan belemmeren in het open stellen en bespreken van interne emotionele problemen en gedachten (Linehan & Nielsen, 1983; Makarova & Shagivaleeva, 2016). In conclusie, zijn er dus wel degelijk factoren die existentiële eenzaamheid kunnen verminderen of versterken. Verder onderzoek zou nodig zijn om de bevestiging van deze hypothesen te versterken. Daarnaast zouden resultaten van dit onderzoek meegenomen kunnen worden in het creëren van eventuele evidence-based interventies voor existentiële eenzaamheid, door bijvoorbeeld te focussen op het versterken van zelfcompassie of het verminderen van sociale wenselijkheid. Deze interventies zouden jongvolwassenen kunnen helpen existentiële eenzaamheid tegen te gaan en voorkomen dat deze eenzaamheid een leidraad wordt in hun verdere volwassenheid (Garnow et al., 2022).

Hoewel er significante verbanden zijn gevonden, zijn er bepaalde limitaties binnen dit onderzoek. Ten eerste is de populatie die gebruikt is voor dit onderzoek (N=89) vrij klein. Dit belemmert in hoeverre deze effecten gegeneraliseerd kunnen worden op de gehele populatie. Daarnaast is de vragenlijst veelal via sociale media gedeeld en dus voornamelijk in het sociale netwerk van de auteur. Hierdoor is de kans dat de populatie vergelijkbaar is met de auteur in cultuur, demografie en academisch niveau vergroot, wat de diversiteit van de populatie reduceert. Bovendien is de verhouding van de verschillende genders ongebalanceerd, met een meerderheid van vrouwen (73%) en slechts 1 non-binaire respondent. Verder is de gebruikte vragenlijst, ondanks het gebruik van short forms, vrij lang en kunnen de vragen confronterend zijn. Dit zou kunnen hebben bijgedragen aan het aantal respondenten dat vroegtijdig is gestopt met het invullen van de vragenlijst. Daarnaast zou het de focus en eerlijkheid bij het antwoorden naarmate de lijst ingevuld werd verminderen. Hoewel de effecten van de onafhankelijke variabelen op existentiële eenzaamheid significant waren, bleken de

scores op de existentiële eenzaamheid questionnaire laag. Dit indiceerde dat existentiële eenzaamheid niet sterk aanwezig was in de populatie. Een vergelijkbaar onderzoek met een grotere en diverse populatie zou meer inzicht kunnen geven op de gevonden effecten.

In de toekomst zou verder onderzoek gedaan kunnen worden naar onderscheidingen in de demografische aspecten van respondenten, ten aanzien van existentiële eenzaamheid. Eerder onderzoek heeft aangetoond dat het hebben van huisgenoten een verschil zou kunnen maken in het ervaren van eenzaamheid. Zo bleek dat het hebben van huisgenoten een vermindering van eenzaamheid zou aanduiden (Henninger et al., 2016). Echter is het onduidelijk of dit verband significant is en welke andere factoren daar invloed op hebben. Extraversie zou hier bijvoorbeeld een rol kunnen spelen, aangezien extraverte personen makkelijker een aansluiting met deze huisgenoten zouden kunnen vinden (Kurtz & Sherker, 2003). Verder zou gender een rol spelen in het ervaren van eenzaamheid. Onderzoek toont aan dat er verschillen zijn in het ervaren van existentiële eenzaamheid en de invloed daarvan op algemeen geluk tussen de verschillende genders (Kazim et al., 2023). Hiermee zou ook onderscheid gemaakt kunnen worden in het creëren van interventies, aangezien tevens blijkt dat verschillende persoonlijkheidsfactoren per gender eenzaamheid beïnvloeden (Chung et al., 2020).

In conclusie benadrukt dit onderzoek dat er nog veel te leren is over existentiële eenzaamheid onder jongvolwassenen. Existentieel eenzame personen zijn niet zomaar te herkennen en zo ook lastig te helpen, voornamelijk wanneer zij zichzelf deze hulp niet gunnen en zich nog verder afsluiten van de wereld. Dit onderzoek accentueert de waarde van zelfcompassie en empathie in deze situatie. Eveneens het belang van het delen van eenzame gevoelens of gedachten met anderen, ongeacht sociale normen of verwachtingen. Hoewel het als een gemeenschappelijke verantwoordelijkheid kan worden gezien om een veilige omgeving te creëren voor het uiten van deze eenzaamheid, is het van belang dat een ieder die in die omgeving een plekje verdient, dit plekje zichzelf gunt en ook opeist. Door verdere factoren en invloeden te onderzoeken is er hoop op effectieve ondersteuning voor jongvolwassenen die verbondenheid en betekenis in het leven missen. Deze levensbetekenis is echter niet iets wat een persoon van de wereld krijgt, het is iets wat hij of zij aan zichzelf moet geven, al is het met hulp van anderen.

### Referenties

- Andrews, P., & Meyer, R. G. (2003). Marlowe–Crowne social desirability scale and short form C: forensic norms. *Journal of Clinical Psychology, 59*(4), 483-492.  
<https://doi.org/10.1002/jclp.10136>
- Akin, A. (2010). Self-compassion and Loneliness. *International online journal of educational sciences, 2*(3). 702-208. <https://doi.org/10/publication/49591624>
- Ashton, M. C., Lee, K., & Paunonen, S. V. (2002). What is the central feature of extraversion? Social attention versus reward sensitivity. *Journal of Personality and Social Psychology, 83*(1), 245-252. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.83.1.245>
- Buecker, S., Maes, M., Denissen, J. J., & Luhmann, M. (2020). Loneliness and the Big Five personality traits: A meta–analysis. *European Journal of Personality, 34*(1), 8-28.  
<https://doi.org/10.1002/per.2229>
- Bolmsjö, I., Tengland, P. A., & Rämgård, M. (2019). Existential loneliness: An attempt at an analysis

- of the concept and the phenomenon. *Nursing Ethics*, 26(5), 1310-1325.  
<https://doi.org/10.1177/0969733017748480>
- Caputo, A. (2017). Social desirability bias in self-reported well-being measures: Evidence from an online survey. *Universitas Psychologica*, 16(2), 245-255.  
<https://doi.org/10.11144/javeriana.upsy16-2.sds>
- Carr, S., & Fang, C. (2023). A gradual separation from the world: a qualitative exploration of existential loneliness in old age. *Ageing & Society*, 43(6), 1436-1456.  
<https://doi.org/10.1017/S0144686X21001252>
- Chung, B. P., Olofsson, J., Wong, F. K., & Rångård, M. (2020). Overcoming existential loneliness: a cross-cultural study. *BMC Geriatrics*, 20(1), 1-12.  
<https://doi.org/10.1186/s12877-020-01753-y>
- Crocetti, E. (2017). Identity formation in adolescence: The dynamic of forming and consolidating identity commitments. *Child Development Perspectives*, 11(2), 145-150.  
<https://doi.org/10.1111/cdep.12226>
- Crowne, D. P., & Marlowe, D. (1960). *Marlowe-Crowne Social Desirability Scale (M-C SDS)* [Database record]. APA PsycTests. <https://doi.org/10.1037/t05257-000>
- Diehl, K., Jansen, C., Ishchanova, K., & Hilger-Kolb, J. (2018). Loneliness at universities: determinants of emotional and social loneliness among students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(9), 1865.  
<https://doi.org/10.3390/ijerph15091865>
- Eysenck, H. J., & Eysenck, S. B. (1968). Eysenck personality inventory. *Journal of Clinical Psychology*.
- Faul, F., Erdfelder, E., Buchner, A., & Lang, A.-G. (2009). Statistical power analyses using G\*Power 3.1: Tests for correlation and regression analyses. *Behavior Research Methods*, 41, 1149-1160. <https://doi.org/10.3758/BRM.41.4.1149>
- Fischer, D. G., & Fick, C. (1993). Measuring social desirability: Short forms of the Marlowe-Crowne social desirability scale. *Educational and Psychological measurement*, 53(2), 417-424.  
<https://doi.org/10.1177/0013164493053002011>
- Garnow, T., Garmy, P., Edberg, A. K., & Einberg, E. L. (2022). Deeply lonely in the borderland between childhood and adulthood-Experiences of existential loneliness as narrated by adolescents. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-being*, 17(1), 2132653. <https://doi.org/10.1080/17482631.2022.2132653>
- Germer, C. (2009). *Mindfulness en zelfcompassie*. Amsterdam: Nieuwezijds.
- Haghighat, R. (2007). The development of the brief social desirability scale (BSDS). *Europe's Journal of Psychology*, 3(4), 10-5964.



- Heinrich, L. M., & Gullone, E. (2006). The clinical significance of loneliness: A literature review. *Clinical psychology review*, 26(6), 695-718. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2006.04.002>
- Hemberg, J., Östman, L., Korzhina, Y., Groundstroem, H., Nyström, L., & Nyman-Kurkiala, P. (2022). Loneliness as experienced by adolescents and young adults: an explorative qualitative study. *International Journal of Adolescence and Youth*, 27(1), 362-384. <https://doi.org/10.1080/02673843.2022.2109422>
- Henninger IV, W. R., Eshbaugh, E. M., Osbeck, A., & Madigan, C. (2016). Perceived Social Support and Roommate Status as Predictors of College Student Loneliness. *Journal of College & University Student Housing*, 42(2).
- Hicks, T., & Heastie, S. (2008). High school to college transition: A profile of the stressors, physical and psychological health issues that affect the first-year on-campus college student. *Faculty Working Papers from the School of Education*. 14. [https://digitalcommons.uncfsu.edu/soe\\_faculty\\_wp/14](https://digitalcommons.uncfsu.edu/soe_faculty_wp/14)
- Kazim, S. M., Adil, A., Khan, N., & Tariq, S. (2023). Impact Of Existential Loneliness And Existential Anxiety On Happiness: Moderating Role Of Religiosity And Gender. *Journal of Positive School Psychology*, 7(6), 431-446. <https://doi.org/17024/10778>
- Kurtz, J. E., & Sherker, J. L. (2003). Relationship quality, trait similarity, and self-other agreement on personality ratings in college roommates. *Journal of personality*, 71(1), 21-48. <https://doi.org/10.1111/1467-6494.t01-1-00005>
- Linehan, M. M., & Nielsen, S. L. (1983). Social desirability: Its relevance to the measurement of hopelessness and suicidal behavior. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 51(1), 141-143. doi:10.1037/0022-006X.51.1.141
- Lucas, R. E., Le, K., & Dyrenforth, P. S. (2008). Explaining the extraversion/positive affect relation: Sociability cannot account for extraverts' greater happiness. *Journal of personality*, 76(3), 385-414. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2008.00490.x>
- Lyon, T. A. (2015). Self-compassion as a predictor of loneliness: the relationship between self-evaluation processes and perceptions of social connection. *Selected Honors Theses*. 37. <https://firescholars.seu.edu/honors/37>
- Makarova, O. A., & Shagivaleeva, G. R. (2016). Affiliative and communicative personal qualities and loneliness of university students. *Journal of Organizational Culture, Communications and Conflict*, 20, 198.
- Mansfield, L., Victor, C., Meads, C., Daykin, N., Tomlinson, A., Lane, J., ... & Golding, A. (2021). A conceptual review of loneliness in adults: Qualitative evidence synthesis. *International journal of environmental research and public health*, 18(21), 11522. <https://doi.org/10.3390/ijerph182111522>

- Mayers, A. M., Khoo, S. T., & Svartberg, M. (2002). The Existential Loneliness Questionnaire: background, development, and preliminary findings. *Journal of Clinical Psychology, 58*(9), 1183-1193. <https://doi.org/10.1002/jclp.10038>
- McNew, D. T. (2021). *Exploring the Relationships Between Existential Isolation, I-Sharing, and Self-Compassion: A Correlational and Experimental Study* (Doctoral dissertation, Indiana University of Pennsylvania).
- Miotto, P., & Preti, A. (2008). Suicide ideation and social desirability among school-aged young people. *Journal of adolescence, 31*(4), 519-533.
- Mo, T. S. (2019). The interrelationship of loneliness, social desirability and academic achievement in Myanmar adolescents: Viewing social desirability from adjustment approach. *European Journal of Education Studies*.
- Neff, K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and identity, 2*(3), 223-250.
- Neff, K. D. (2011). Self-compassion, self-esteem, and well-being. *Social and personality psychology compass, 5*(1), 1-12.
- Nikitin, J., & Freund, A. M. (2015). The indirect nature of social motives: The relation of social approach and avoidance motives with likeability via extraversion and agreeableness. *Journal of Personality, 83*, 97–105. <https://doi.org/10.1111/jopy.12086>.
- Ok, C. (2021). Extraversion, loneliness, and problematic game use: A longitudinal study. *Personality and Individual Differences, 168*, 110290.
- Reifman, A., Arnett, J. J., & Colwell, M. J. (2007). Emerging adulthood: Theory, assessment and application. *Journal of Youth Development, 2*(1), 37-48.
- Reynolds, W. M. (1982). Development of reliable and valid short forms of the Marlowe-Crowne Social Desirability Scale. *Journal of clinical psychology, 38*(1), 119-125.
- Factsheet: Eenzaamheid onder jongvolwassenen | RIVM. (z.d.)*  
<https://www.rivm.nl/nieuws/factsheet-eezaamheid-onder-jongvolwassenen>
- Selfhout, M., Burk, W., Branje, S., Denissen, J., Van Aken, M., & Meeus, W. (2010). Emerging late adolescent friendship networks and Big Five personality traits: A social network approach. *Journal of personality, 78*(2), 509-538.
- Stokes, J. P. (1985). The relation of social network and individual difference variables to loneliness. *Journal of Personality and Social Psychology, 48*(4), 981.
- Vaarala, M., Uusiautti, S., & Määttä, K. (2013). College students' experiences of and coping with loneliness - possibilities of peer support. *International Journal of Research Studies in Education, 2*(4), 13–28. <https://doi.org/10.5861/ijrse.2013.510>
- Wei, M., Russell, D. W., & Zakalik, R. A. (2005). Adult attachment, social self-efficacy,

self-disclosure, loneliness, and subsequent depression for freshman college students: A longitudinal study. *Journal of counseling psychology*, 52(4), 602.

Yalom ID. Existential psychotherapy. New York: Basic Books, 1980, p. 29 ff, p. 353, 354.