

Emotionele en sociale eenzaamheid en het verband hiermee met de  
relatiekwaliteit bij mensen met een partner; jong-volwassenen,  
volwassenen en oud-volwassenen vergeleken.

B. Peer

3520544

Masterthesis Klinische en Gezondheidspsychologie

Universiteit Utrecht

Februari 2014

Begeleider: dr. H.A.W. Schut

**Voorwoord**

De masterthesis, een woord dat vele verwachtingen bij mij oproept. Ik verwachtte dat het meer moeite, maar ook meer uitdaging met zich mee zou brengen dan mijn bachelorscriptie. Als ik andere mensen moest geloven, zou het daarnaast ook zorgen voor vele dagen zwoegen achter de computer. Toch probeerde ik er zo nuchter mogelijk in te stappen en het maar over me heen te laten komen. Het eerste gesprek met mijn begeleider Henk Schut, waarin gezegd werd dat alles open lag en ik het hele onderzoek zelf mocht gaan opzetten en uitvoeren, gaf me toch al wat spanning. De samenwerking met Ela Huisman, het zoeken naar velen artikelen en de daaruit vloeiende hoofdvragen begon. De inleiding bestond uit lezen, lezen en lezen, schrijven, nog eens lezen en weer herschrijven. In de methode begon het avontuur in de trein. Mensen 'lastig vallen' zag ik toch niet zo zitten, maar volgens Henk de beste methode om een representatieve groep snel je vragenlijst te laten invullen. En zo bleek, het reisje naar Leeuwarden verliep zo soepel, dat we daar de hele stad doorzochten waar we nieuwe vragenlijsten konden printen, die waren al opgeraakt op de heenweg. Analyseren van de data, met 'het leed dat SPSS heet', begon ik zelfs leuk te vinden, vooral met behulp van Pallant, onze bijbel van dit half jaar (ook een aanradertje van Henk). En toen ik eigenlijk dacht dat het einde in zicht kwam na de resultaten, begon nog de discussie, blijkbaar het moeilijkste onderdeel van het onderzoek. Nu sta ik dan op het punt van inleveren en kan ik terugkijken op een leerzame, en voor een groot deel ook leuke ervaring. Voor de vooral leerzame, maar ook leuke elementen van deze thesis kan ik dr. Henk Schut, bedanken voor zijn goede uitleg bij de start, zijn goede (en snelle) feedback, zijn altijd goede humeur en vooral het altijd maken van een gaatje in zijn agenda voor ons. Ook voor de leerzame, maar vooral de leuke elementen van deze thesis kan ik Ela Huisman bedanken. Geen idee wie ze was toen we begonnen, maar de treinreisjes, de huisbezoekjes bij elkaar en de momenten achter de computer waren gezellig en we hebben ook een resultaat neergezet waar ik blij mee ben. Een terugblik op een half jaar dat voorbij is gevlogen!

**Abstract**

Loneliness can decrease mental well-being and is therefore considered as clinically relevant. Most loneliness-studies focus solely on seniors and studies about loneliness through the lifespan are not unequivocal. Present study focuses on emotional and social loneliness, correlations between relationship quality and emotional as well as social loneliness added with gender differences within these correlations. Three age groups, all with life partner, were involved; young-adults, adults and old-adults. There seems no difference in emotional loneliness between the age groups. Young-adults seem less socially lonely compared to adults and old-adults,  $t(179) = -2.69, p = .008$ . The strength of the negative relation between emotional as well as social loneliness and relationship quality is different for the age groups. Gender differences within these relations have not been found. Even after controlling for background variables, there seems no relation between age and loneliness. Explanations for the research results, recommendations and limitations are provided.

## Inleiding

Uit gegevens van het Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu blijkt dat dertig procent van de Nederlanders boven de achttien zich enigszins eenzaam en ruim acht procent zich (zeer) eenzaam voelt (RIVM, 2013). Eenzaamheid is het ervaren van een onplezierig gemis aan interpersoonlijke relaties (Dykstra & Fokkema, 2007) en het is een menselijke neiging geen eenzaamheid te willen ervaren. De 'need to belong' theorie verklaart dit door te stellen dat mensen een sterke drijfveer hebben een minimum aantal positieve, belangrijke en duurzame relaties te vormen en onderhouden (Baumeister & Leary, 1995). Deze theorie is breed empirisch ondersteund, zo staat liefde en de behoefte erbij te horen in de motivatiehiërarchie van Maslow (1968), besteedt Bowlby (1987) in zijn hechtingstheorie aandacht aan de behoefte relaties te vormen en benoemde Freud (1986) de behoefte aan interpersoonlijk contact.

Wanneer niet voldaan wordt aan deze *need to belong*, kan dit gevoelens van sociale isolatie, vervreemding en eenzaamheid tot gevolg hebben (Mellor, Stokes, Firth, Hayashi & Cummins, 2008). Volgens het cognitieve discrepantiemodel ontstaat eenzaamheid als discrepantie wordt ervaren tussen de interpersoonlijke relaties die iemand heeft en die iemand zou willen (Dykstra & Fokkema, 2007). Weiss (1973) maakte hierbij onderscheid tussen emotionele eenzaamheid, het gebrek aan hechte of intieme relaties, en sociale eenzaamheid, het gebrek aan een sociaal netwerk. Eenzaamheid heeft negatieve gevolgen voor het psychisch welbevinden (Ayalon, Shiovitz-Ezra & Palgi, 2013; Heinrich & Gullone, 2006), zo heeft een eenzaam persoon meer kans op gevoelens van depressie, wanhoop, verveling en zelfspot (Heinrich & Gullone, 2006). Ernst en Cacioppo (1999) concluderen dat eenzaamheid samen voorkomt met depressie, borderline persoonlijkheidsstoornis, eetstoornissen, middelenmisbruik en schizofrenie. Vrijwel alle studies zijn correlatieve van aard, hierdoor is weinig te zeggen over of eenzaamheid hierin oorzaak of gevolg is (Ernst & Cacioppo, 1999).

Ondanks dat eenzaamheid klinisch relevant is, richt veel onderzoek zich alleen op senioren (Ayalon et al., 2013; Dykstra & de Jong Gierveld, 2003; Dykstra, van Tilburg & de Jong Gierveld, 2005; de Jong Gierveld, Broese van Groenou, Hoogendoorn & Smit, 2009; Holmén & Furukawa, 2002). Daarbij concluderen sommige studies dat eenzaamheid toeneemt met leeftijd (Dykstra et al., 2005; Ernst & Cacioppo, 1999), terwijl anderen dit niet aantonen (Holmén & Furukawa, 2002; Nicolaisen & Thorsen, 2013). Uit onderzoek van Rokach (2000, 2001) blijkt dat jong-volwassenen zich het meest alleen voelen, volwassenen de meest verschillende manieren gebruiken met eenzaamheid om te gaan en senioren het minst last hebben van eenzaamheid. Mensen met en zonder partner werden hier bij elkaar genomen. Volgens Weiss (1973) en het cognitieve discrepantie model is eenzaamheid echter anders voor mensen met of zonder partner. Dit blijkt tevens uit onderzoek van Dykstra en de Jong Gierveld (2003); getrouwde mensen ervaren minder emotionele eenzaamheid dan

alleenstaanden. Dat mensen met een partner minder eenzaamheid ervaren dan mensen zonder partner bevestigt ook onderzoek van Nicolaisen en Thorsen (2013). Participanten van deze studies waren tussen de 40 en 90 jaar, onderzoek naar eenzaamheid onder jongere mensen met een partner ontbreekt.

In de literatuur legt het 'stress generation model' (Davila, Bradbury, Cohan & Tochluk, 1997) een link tussen kwaliteit van een liefdesrelatie en psychisch welbevinden. Volgens dit model zullen individuen met een laag psychisch welbevinden, vaker stressvolle interacties hebben met hun partner, welke zorgen voor verdere afname van het psychisch welbevinden (Kamp Dush, Taylor & Kroeger, 2008). Zoals gezegd hangen eenzaamheidsgevoelens en psychisch welbevinden ook samen. Dykstra en Fokkema (2007) toonden dan ook aan dat mensen met een harmonieuze relatie minder emotionele eenzaamheid ervaren. Echter bepaalde in deze studie alleen de hoeveelheid en onderwerpen van conflict de relatiekwaliteit, terwijl dit beïnvloed wordt door meerdere factoren (Miller & Perlman, 2009). Ander onderzoek toont aan dat emotionele en sociale eenzaamheid gerelateerd zijn aan relatiekwaliteit (Ayalon et al., 2012; de Jong Gierveld et al., 2009). Participanten in voorgenoemde studies waren 30 jaar of ouder, jong-volwassenen werden wederom niet opgenomen. Jong-volwassenen zitten in een andere levensfase en zijn opgegroeid in een andere generatie dan oudere mensen. Daarnaast heeft het opkomen van internet en social media, jong-volwassenen waarschijnlijk anders beïnvloed dan oudere mensen. Onderzoeksuitkomsten kunnen dus niet gegeneraliseerd worden naar jongere mensen. De jong-volwassenheid is daarbij een kwetsbare fase, waarin het individu op verschillende levensgebieden ontwikkelt (Berk, 2009). Hierom zullen eenzaamheidsgevoelens tijdens de jong-volwassenheid waarschijnlijk zorgen voor een grotere daling van het psychisch welbevinden dan bij oudere mensen. Het is belangrijk dat meer kennis vergaard wordt over eenzaamheid bij jong-volwassenen. Voor een completer beeld van eenzaamheid bij mensen met een partner richt huidig onderzoek zich op drie leeftijdsgroepen; jong-volwassenen (18 tot 30 jaar), volwassenen (31 tot 55 jaar) en oud-volwassenen (56 tot 85 jaar).

Het hebben van een partner zal naar verwachting in alle leeftijdsgroepen even sterk zorgen voor minder emotionele eenzaamheid. Jong-volwassenen hebben echter vaak meer sociale contacten dan oudere mensen (Gazzaniga & Heatherton, 2006) en zo meer mogelijkheden te voldoen aan de behoefte hechte en intieme relaties te vormen. Het ervaren van emotionele eenzaamheid voor mensen met een partner zal daarom naar verwachting bij jong-volwassenen minder zijn dan bij volwassenen en oud-volwassenen (Hypothese 1). Omdat jong-volwassenen vaak meer behoefte hebben aan veel sociale contacten dan oudere mensen (Gazzaniga & Heatherton, 2006), is de kans groter dat niet aan deze behoefte voldaan wordt. Jong-volwassenen zullen hierdoor naar verwachting meer sociale eenzaamheid ervaren dan volwassenen en oud-volwassenen (Hypothese 2). Volgens het concept van Weiss (1973) hangt emotionele eenzaamheid

samen met relatiekwaliteit en is de verwachting dat hiertussen in alle leeftijdsgroepen een gemiddeld negatief verband gevonden wordt (Hypothese 3). Sociale eenzaamheid hangt volgens Weiss (1973) niet sterk samen met relatiekwaliteit, de verwachting is daarom dat hiertussen een zwak negatief verband gevonden wordt in alle leeftijdsgroepen (Hypothese 4).

Gekeken naar sekseverschillen in eenzaamheid, concludeerden Ernst en Cacioppo (1999) dat het uitmaakt of in het onderzoek expliciet gerefereerd wordt naar eenzaamheid. Bij 28 onderzoeken was niet duidelijk voor de participanten dat het over eenzaamheid ging. Bij vier hiervan werden sekseverschillen gevonden; mannen ervoeren meer eenzaamheid dan vrouwen. Bij elf studies waarin het wel duidelijk over eenzaamheid ging, werd bij negen gevonden dat vrouwen meer eenzaamheidsgevoelens hadden (Ernst & Cacioppo, 1999). Daarnaast komt uit onderzoek onder getrouwde mensen dat mannen meer sociale eenzaamheid ervaren dan vrouwen, er werd geen verschil in emotionele eenzaamheid gevonden (Dykstra & Fokkema, 2007). Huidig onderzoek richt zich ook op sekseverschillen, omdat er geen eenduidigheid lijkt te zijn in resultaten hierover. In de literatuur komt naar voren dat in een relatie mannen vaker hun vrouw nodig hebben om zaken te delen dan vice versa. Vrouwen delen daarnaast ook veel met vrienden en organiseren vaak de sociale agenda in een relatie (Ayalon et al., 2012). Voor mannen lijkt de liefdesrelatie hierom een belangrijkere beschermer tegen eenzaamheid dan voor vrouwen. De verwachting is dan ook dat correlaties tussen zowel emotionele als sociale eenzaamheid en relatiekwaliteit (Hypothese 3 en 4) sterker zullen zijn voor mannen dan voor vrouwen in alle leeftijdsgroepen (hypothese 5).

Eerder onderzoek naar emotionele eenzaamheid bij mensen met een partner richtte zich tevens niet op het aantal eerdere intieme relaties dat iemand had voorafgaand aan zijn huidige relatie. De relatiekwaliteit wordt evenwel mogelijk mede bepaald door eerdere relaties die iemand heeft gehad. Volgens de sociale leertheorie van Bandura (1971) leert men onder andere door directe ervaringen. Het is denkbaar dat gedragingen die in voorgaande relaties succesvol bleken, herhaald zullen worden in huidige relatie en onsuccesvolle gedragingen niet. Tevens kunnen door objectief leren (Bandura, 1971) nieuwe gedragingen aangeleerd worden. Iemand zal zich in huidige relatie eerder aversief opstellen tegenover gedragingen van de vorige partner die niet gewaardeerd werden. Eerdere ervaringen lijken dus te leiden tot bepaalde voorkeuren en verwachtingen in een relatie. Volgens Peplau en Perlman (1982) hebben mensen een voorkeur voor of een verlangen naar een bepaald patroon van relaties. Hoe iemand zichzelf waarneemt, hangt af van de vergelijking met bepaalde standaards. Deze worden niet altijd expliciet benoemd, maar komen naar voren in bepaalde uitspraken, bijvoorbeeld bij eenzame mensen: 'Ik zou graag meer vrienden willen hebben' (Peplau & Perlman, 1982). Eerdere ervaringen leiden tot de ontwikkeling van een bepaald beeld over sociale interacties waar men tevreden of juist ontevreden van wordt. Volgens Thibaut en Kelley (1959) resulteren eerdere ervaringen in een algemene, relatief constante verwachting over de

tevredenheid die iemand kan bereiken in relaties. Cutrona en Peplau (1979) toonden aan onder studenten dat ontevredenheid en eenzaamheid toenemen wanneer huidige relaties in vergelijking met eerdere relaties als slechter worden ervaren. Naar aanleiding van deze studies kan gesteld worden dat mensen door ervaringen verwachtingen en voorkeuren ontwikkelen en volgens het cognitieve discrepantiemodel eenzaamheid ontstaat wanneer hier niet aan voldaan wordt. Het is dan ook denkbaar dat mensen met minder eerdere relaties minder ervaring hebben, minder verwachten in huidige relatie en daardoor minder eenzaamheid ervaren. De verwachting is dan ook dat mensen die meerdere partners voor hun huidige partners hebben gehad meer emotionele eenzaamheid ervaren dan mensen met minder eerdere partners (Hypothese 6).

## Methoden

### *Design*

Het betreft een kwantitatief onderzoek, met cross-sectionele tussengroepen benadering. Emotionele eenzaamheid, sociale eenzaamheid en het verband hiermee met relatiekwaliteit worden vergeleken tussen jong-volwassenen, volwassenen en oud-volwassenen. Tevens wordt het aantal intieme relaties voor de huidige relatie betrokken.

### *Respondenten*

In totaal hebben 276 respondenten deelgenomen aan breder onderzoek. Hiervan hadden 187 respondenten (67.8%) ten tijde van deelname een partner en zijn geselecteerd ten behoeve van huidig onderzoek. Vijf respondenten zijn uitgesloten; zij vulden niet alle benodigde onderdelen van de vragenlijst in. De groep beslaat derhalve 182 respondenten en bestaat uit 78 mannen (42.9%) en 104 vrouwen (57.1%). De gemiddelde leeftijd is 34.7 jaar (SD = 16.0). Gegevens per leeftijdsgroep zijn te vinden in Tabel 1.

Tabel 1

*Geslacht, Minimum en Maximum leeftijd, Gemiddelde leeftijd en Standaarddeviatie per leeftijdsgroep*

Leeftijdsgroep	Geslacht	N	Leeftijd in jaren			
			M	SD	Min	Max
Jong-volwassenen	Man	40 (38.5%)	24.5	3.47	18	30
	Vrouw	64 (61.5%)	22.27	3.25	18	29
	Totaal	104 (57.1%)	23.13	3.50	18	30
Volwassenen	Man	24 (48%)	44.75	9.09	31	55
	Vrouw	26 (52%)	41.92	7.84	31	55
	Totaal	50 (27.5%)	43.28	8.50	31	55
Oud-volwassenen	Man	14 (50%)	74.71	8.10	56	82
	Vrouw	14 (50%)	62.23	4.34	56	68
	Totaal	28 (15.4%)	63.52	6.57	56	82
Totaal	Man	78 (42.9%)	37.95	16.75	18	82
	Vrouw	104 (57.1%)	32.27	14.99	18	68
	Totaal	182	34.7	16.00	18	82

Tabel 2 geeft een overzicht van achtergrondvariabelen per leeftijdsgroep. Naar voren komt dat burgerlijke staat, maandinkomen, het al dan niet hebben van kinderen, gemiddelde leeftijd en woonsituatie van de kinderen significant verschillen tussen de leeftijdsgroepen. De meerderheid van de jong-volwassenen heeft een relatie, maar woont niet samen, verdient minder dan 2000 euro bruto per maand en heeft geen kinderen. De meerderheid van de volwassenen en oud-volwassenen is daarentegen gehuwd, verdient meer dan 3000 euro en heeft kinderen. De meerderheid van de kinderen van jong-volwassenen en volwassenen woont thuis, terwijl de meerderheid bij de oud-volwassenen uitwonend is. Van alle respondenten vulden 162 (89%) mensen in hoeveel relaties zij



vooraangaand aan hun huidige relatie hadden. Het gemiddelde hiervan betreft 1.67 partners (SD = 1.67).

Tabel 2  
*Achtergrondinformatie over de respondenten*

	Jong-volwassenen	Volwassenen	Oud-volwassenen
<i>Burgerlijke staat<sup>1</sup></i>			
In een relatie	58.7%	14%	10.7%
Samenwonend	37.5%	20%	21.4%
Gehuwd	3.8%	66%	67.9%
<i>Opleidingsniveau</i>			
Lagere school	1%	0%	0%
Mulo/Mavo/lts/VMBO/huishoud	14.4%	16%	17.9%
MBO	15.5%	10%	3.6%
Hts/havo	16.3%	18%	10.7%
VWO	19.2%	2%	39.3%
HBO	18.3%	30%	21.4%
Universiteit	15.4%	24%	3.6%
Anders	0%	0%	3.6%
<i>Bruto maandinkomen<sup>2</sup></i>			
Minder dan € 2000,-	67.3%	12%	7.1%
Tussen de € 2000,- en € 3000,-	12.5%	22%	25%
Meer dan € 3000,-	19.2%	64%	64.3%
<i>Kinderen</i>			
Wel kinderen <sup>3</sup>	3 (2.9%)	36 (72%)	21 (75%)
Geen kinderen <sup>3</sup>	101 (97.1%)	14 (28%)	7 (25%)
Gemiddeld aantal kinderen	1.33	2.08	2.43
Gemiddelde leeftijd <sup>4</sup>	2.33 (SD = 1.76)	14.04 (SD = 8.16)	33.13 (SD = 9.10)
Gemiddelde band met de kinderen (1 = Slecht, 5 = Uitstekend)	5	4.50	4.29
<i>Woonsituatie kinderen<sup>5</sup></i>			
Thuiswonend	100%	69.4%	0%
Uitwonend	0%	19.4%	71.4%
Verskillend	0%	11.1%	28.6%

<sup>1</sup> =  $\chi^2$  (2, n = 182) = 85.51, p = .000.

<sup>2</sup> =  $\chi^2$  (2, n = 179) = 60.47, p = .000.

<sup>3</sup> =  $\chi^2$  (2, n = 182) = 99.45, p = .000.

<sup>4</sup> = F (2, 57) = 41.60, p = .000.

<sup>5</sup> =  $\chi^2$  (2, n = 60) = 29.52, p = .000.

### *Meetinstrument*

Op basis van bestaande vragenlijsten is het meetinstrument ontwikkeld. De gehele vragenlijst is te vinden in Bijlage 1. Hierin wordt allereerst gevraagd naar gegevens zoals sekse, leeftijd en wel of geen kinderen.

### Stemming

Om voor de invloed van stemming op het invullen van de vragen te controleren is het stemmingsbeeld geïnventariseerd. Dit is gedaan door middel van 'Van Rooijens Opsomming van Opgewektheid en Somberheid' (VROPSOM) (van Rooijen, 1977). Dit is de Nederlandse vertaling en bewerking van de Depression Adjective Check List (DACL) (Lubin, 1965). De respondent moet bij 12

positieve en 22 negatieve gevoelens aangeven of hij of zij zich in de afgelopen week meestal zo gevoeld heeft. De betrouwbaarheid van deze lijst is goed (alfa = .83-.87), de begripsvaliditeit en criteriumvaliditeit zijn voldoende (Evers, Egberink, Braak, Frima, Vermeulen, & van Vliet-Mulder, 2009-2013). In huidig onderzoek is Cronbach's alfa .72.

#### Eenzaamheid

Om eenzaamheid te inventariseren, is de Eenzaamheidsschaal gebruikt (de Jong-Gierveld & Kamphuis, 1985). Deze vragenlijst bevat elf items, vijf over sociale en zes over emotionele eenzaamheid. De originele antwoordmogelijkheden, 'Ja!', 'Ja', 'Min-of-meer', 'Nee' en 'Nee!', zijn voor de duidelijkheid voor huidig onderzoek veranderd naar 'Helemaal waar', 'Beetje waar', 'Min-of-meer', 'Niet-waar' en 'Helemaal niet waar'. De betrouwbaarheid van deze vragenlijst is goed, Cronbach's alfa ligt tussen .80 en .90 (de Jong Gierveld & van Tilburg, 1999). In huidige studie blijkt Cronbach's alfa voor de sociale eenzaamheidsschaal .77 en voor de emotionele eenzaamheidsschaal .76. De begripsvaliditeit is voldoende en de criteriumvaliditeit onvoldoende (Evers et al., 2009-2013). Echter is dit de best beschikbare vragenlijst naar eenzaamheid waarin onderscheid gemaakt wordt tussen emotionele en sociale eenzaamheid.

#### Relatiekwaliteit

Om relatiekwaliteit te meten vulden de respondenten de Nederlandse vertaling in (Buunk & Nijsskens, 1980) van de Marital Satisfaction Scale/Inventory (Roach, Frazier & Bowden, 1981). Deze bevat acht items die worden beantwoord op een zes punt Likertschaal. Aan de vragenlijst zijn twee stellingen toegevoegd, omdat in het licht van onderhavig onderzoek twee belangrijke factoren van een relatie misten. De stellingen 'Ik ben beslist tevreden over mijn seksleven met mijn partner' en 'Ik kan lachen met mijn partner' zijn toegevoegd. Cronbach's alfa na toevoeging van deze stellingen is .86.

#### Eerdere relaties

Tenslotte werd gevraagd naar het aantal intieme relaties voor de huidige partner. Dit werd gedefinieerd als een liefdesrelatie van tenminste vier maanden waarbij seksueel contact is geweest.

#### *Procedure*

De respondenten zijn benaderd in de trein op verschillende dagen, tijden en trajecten in week 45 en 46 van 2013, waardoor getracht is een representatieve groep voor de Nederlandse samenleving tussen de 18 en 85 jaar te verkrijgen. Om treinreizigers te mogen benaderen, is vooraf toestemming gevraagd aan de conducteur. De meeste conducteurs verleenden hun medewerking en anders werd op een volgende trein gewacht. Zij kondigden via de intercom aan dat onderzoekers van de Universiteit Utrecht langs zouden komen. De schatting is dat 80% van de reizigers wilde deelnemen. Aan hen is eerst een toestemmingsformulier overhandigd (zie Bijlage 2), waarin werd uitgelegd dat

ze vrij waren elk moment te stoppen en alle informatie anoniem en vertrouwelijk zou worden behandeld. Tot slot werd het formulier ondertekend door zowel de respondent als de onderzoeker. Hierna ontving de respondent de vragenlijst. De onderzoekers bleven aanwezig in de coupé voor eventuele vragen. Het invullen duurde 10 tot 25 minuten en de respondenten ontvingen een chocolaatje als dank voor hun deelname.

## Resultaten

Gegevens over emotionele eenzaamheid, sociale eenzaamheid en relatiekwaliteit per leeftijdsgroep zijn in Tabel 3 vermeld. Zoals vermeld in Tabel 4 verschillen de leeftijdsgroepen niet in het ervaren van een negatieve stemming. Wel ervaren mannen significant meer negatieve stemming dan vrouwen.

Tabel 3

*De Gemiddelden en Standaarddeviaties per leeftijdsgroep van de scores op Emotionele eenzaamheid, Sociale eenzaamheid en de Gemiddelde Kwaliteit van de Liefdesrelatie*

Leeftijdsgroep	Emotionele eenzaamheid		Sociale eenzaamheid		Gemiddelde kwaliteit relatie	
	M	SD	M	SD	M	SD
Jong-volwassenen	10.72	4.12	8.31	3.27	5.23	.61
Volwassenen	11.26	4.59	9.64	3.75	5.10	.78
Oud-volwassenen	11.11	4.13	9.75	2.98	4.96	.68

Tabel 4

*Negatieve stemming per leeftijdsgroep*

Leeftijdsgroep	Geslacht	Mate van negatieve stemming			
		Min	Max	M	SD
Jong-volwassenen	man	2	17	7.37	3.75
	vrouw	1	17	8.86	3.67
	totaal	1	17	8.29	3.82
Volwassenen	man	0	14	7.62	3.61
	vrouw	1	17	8.27	4.05
	totaal	0	17	7.96	3.82
Oud-volwassenen	man	0	11	6.71	3.45
	vrouw	1	12	7.93	3.39
	totaal	0	12	7.32	3.41
Totaal <sup>1</sup>	man	0	17	7.33	3.62
	vrouw	1	17	8.59	3.78
	totaal	0	17	8.05	3.75

<sup>1</sup>=F (1, 180) = 5.08, p = .025

### *Emotionele en sociale eenzaamheid*

De verwachting is dat emotionele eenzaamheid bij jong-volwassenen minder is dan bij volwassenen en oud-volwassenen, dit is met een variantieanalyse met geplande vergelijkingen (Contrast ANOVA) getoetst. Hieruit blijkt dat jong-volwassenen niet significant minder emotionele eenzaamheid ervaren ten opzichte van volwassenen en oud-volwassenen:  $t(179) = -.71, p = .480$ . De verschillen tussen de groepen blijken met een eenzijdige variantieanalyse (ANOVA) ook niet significant:  $F(2,179) = .299, p = .742$ . Post-hoc (Tukey HSD) vergelijking geeft ook geen significant verschil; jong-volwassenen en volwassenen ( $p = .743$ ), jong-volwassenen en oud-volwassenen ( $p = .905$ ) en volwassenen en oud-volwassenen ( $p = .987$ ).

Hiërarchische multiple regressie maakt duidelijk dat leeftijdsgroepen niet significant bijdragen aan de variantie van emotionele eenzaamheid nadat gecontroleerd is voor burgerlijke staat, maandinkomen en het al dan niet hebben van kinderen,  $R^2$  change = .00,  $F$  change (1, 172) = .75,  $p$  = .389. Al dan niet samenwonen draagt significant bij aan de variantie van emotionele eenzaamheid ( $\beta = -.25$ ,  $p$  = .007). Uit de analyse blijkt dat de groep die een relatie heeft maar niet samenwonen en de gehuwden, meer emotionele eenzaamheid rapporteert ( $M = 11.61$ ,  $SD = 4.38$ ) ten opzichte van de samenwonenden ( $M = 9.36$ ,  $SD = 3.46$ ),  $F(1,180) = 11.34$ ,  $p$  = .001. Bij controle voor achtergrondvariabelen die alleen van toepassing zijn op mensen met kinderen, namelijk woonsituatie en gemiddelde leeftijd van de kinderen, bleek wederom dat leeftijd niet significant bijdraagt aan emotionele eenzaamheid,  $R^2$  change = .02,  $F$  change (1, 55) = 1.05,  $p$  = .310.

De verwachting is dat sociale eenzaamheid onder jong-volwassenen hoger is dan bij volwassenen en oud-volwassenen. Er blijkt, wederom tegen de verwachting in, dat jong-volwassenen juist significant minder sociale eenzaamheid ervaren ten opzichte van volwassenen en oud-volwassenen:  $t(179) = -2.69$ ,  $p$  = .008. Ook blijken de verschillen in sociale eenzaamheid tussen de drie groepen significant:  $F(2,179) = 3.71$ ,  $p$  = .026. Echter bij onderlinge Post-hoc vergelijking blijken de leeftijdsgroepen niet significant te verschillen; jong-volwassenen en volwassenen ( $p$  = .058), jong-volwassenen en oud-volwassenen ( $p$  = .112) en volwassenen en oud-volwassenen ( $p$  = .989).

Het blijkt dat leeftijdsgroepen niet significant bijdragen aan sociale eenzaamheid nadat gecontroleerd is voor woonsituatie en gemiddelde leeftijd van de kinderen,  $R^2$  change = .01,  $F$  change (1, 55) = .39,  $p$  = .536, en voor burgerlijke staat, maandinkomen en het al dan niet hebben van kinderen,  $R^2$  change = .02,  $F$  change (1, 172) = 3.80,  $p$  = .053. Al is hier wel een trend waarneembaar.

Concluderend kan gesteld worden dat jong-volwassenen niet significant minder emotionele eenzaamheid ervaren dan volwassenen en oud-volwassenen, ook niet na controle voor achtergrondvariabelen. Dit betekent dat de eerste hypothese niet wordt aangenomen. Daarnaast blijken jong-volwassenen significant lager te scoren op sociale eenzaamheid dan volwassenen en oud-volwassenen. Verder blijft na controle voor de invloed van achtergrondvariabelen, het verband tussen leeftijdsgroepen en sociale eenzaamheid slechts in zeer zwakke mate bestaan. De tweede hypothese kan ook niet worden aangenomen.

### *Relatiekwaliteit*

Alle leeftijdsgroepen samen genomen is een significante gemiddelde negatieve correlatie waarneembaar tussen relatiekwaliteit en emotionele eenzaamheid,  $r = -.34$ ,  $n = 181$ ,  $p$  = .000. Met andere woorden, hoe hoger de relatiekwaliteit, hoe minder emotionele eenzaamheid. Jong-

volwassenen lijken verantwoordelijk voor deze samenhang. Bij hen is de correlatie het sterkst, namelijk gemiddeld,  $r = -.43$ ,  $n = 103$ ,  $p = .000$ . Zwakke, niet significante correlaties zijn waarneembaar bij volwassenen,  $r = -.26$ ,  $n = 50$ ,  $p = .071$  en oud-volwassenen,  $r = -.28$ ,  $n = 28$ ,  $p = .222$ . Er blijkt dus, in tegenstelling tot de verwachting, geen gemiddelde negatieve correlatie in alle leeftijdsgroepen.

Hiërarchische multiple regressie maakt duidelijk dat relatiekwaliteit 9.6% van de variantie van emotionele eenzaamheid verklaart, nadat gecontroleerd is voor burgerlijke staat, inkomen en het wel of niet hebben van kinderen,  $R^2 \text{ change} = .10$ ,  $F \text{ change} (6, 171) = 19.77$ ,  $p = .000$ . Daarnaast blijkt dat relatiekwaliteit niet significant bijdraagt aan emotionele eenzaamheid na controle voor woonsituatie en gemiddelde leeftijd van de kinderen,  $R^2 \text{ change} = .06$ ,  $F \text{ change} (4, 55) = 3.79$ ,  $p = .057$ .

De vierde verwachting betreft een zwakke negatieve correlatie tussen sociale eenzaamheid en relatiekwaliteit in alle leeftijdsgroepen. Voor de leeftijdsgroepen samen bestaat voor sociale eenzaamheid, net als bij emotionele eenzaamheid, een significant gemiddelde negatieve correlatie met relatiekwaliteit,  $r = -.42$ ,  $n = 181$ ,  $p = .000$ . Opvallend is dat deze correlatie hoger is dan die tussen emotionele eenzaamheid en relatiekwaliteit ( $r = -.34$ ). Bij jong-volwassenen is een significante, gemiddelde correlatie gevonden,  $r = -.44$ ,  $n = 103$ ,  $p = .000$ . Een zwakke, niet significante correlatie is bij volwassenen gevonden,  $r = -.26$ ,  $n = 50$ ,  $p = .072$  en tenslotte bij oud-volwassenen een significante, sterke correlatie,  $r = -.65$ ,  $n = 28$ ,  $p = .000$ . Bij vergelijking tussen de hiergenoemde correlaties en de correlaties bij emotionele eenzaamheid is opvallend dat deze bij jong-volwassenen en volwassenen vrijwel hetzelfde zijn. Echter bij oud-volwassenen is een verschil gevonden; bij emotionele eenzaamheid is deze zwak en niet significant ( $r = -.28$ ), bij sociale eenzaamheid sterk en wel significant ( $r = -.65$ ).

Duidelijk wordt dat relatiekwaliteit 15.2% van sociale eenzaamheid verklaart nadat gecontroleerd is voor burgerlijke staat, inkomen en het wel of niet hebben van kinderen,  $R^2 \text{ change} = .15$ ,  $F \text{ change} (6, 171) = 32.83$ ,  $p = .000$ . Daarnaast blijkt dat relatiekwaliteit 10.8% van sociale eenzaamheid verklaart nadat gecontroleerd is voor woonsituatie en gemiddelde leeftijd van de kinderen,  $R^2 \text{ change} = .11$ ,  $F \text{ change} (4, 55) = 7.41$ ,  $p = .009$ .

Samenvattend blijkt alleen bij jong-volwassenen een significante negatieve correlatie aanwezig tussen emotionele eenzaamheid en relatiekwaliteit, de derde hypothese wordt hierom niet aangenomen. Bij controle voor achtergrondvariabelen die alleen van toepassing zijn op respondenten met kinderen blijkt relatiekwaliteit niet gerelateerd aan emotionele eenzaamheid. Gecontroleerd voor burgerlijke staat, inkomen en het al dan niet hebben van kinderen, blijkt relatiekwaliteit daarentegen wel gerelateerd aan emotionele eenzaamheid. Onder jong-volwassenen en oud-volwassenen blijkt een significante negatieve correlatie aanwezig tussen sociale

eenzaamheid en relatiekwaliteit, deze zijn respectievelijk gemiddeld en sterk. Bij volwassenen is een zwakke correlatie gevonden, deze was echter niet significant. De vierde hypothese kan op basis hiervan niet worden aangenomen. Na controle voor achtergrondvariabelen, blijkt nog steeds een significant deel van sociale eenzaamheid verklaard te worden door relatiekwaliteit.

### *Sekseverschillen*

In alle leeftijdsgroepen wordt verwacht dat de correlaties tussen zowel sociale als emotionele eenzaamheid en relatiekwaliteit sterker zijn voor mannen dan voor vrouwen. Gekeken naar leeftijdsgroepen samen is een significante gemiddelde negatieve correlatie gevonden tussen emotionele eenzaamheid en relatiekwaliteit voor zowel mannen ( $r = -.27, n = 78, p = .016$ ) als vrouwen ( $r = -.42, n = 103, p = .000$ ). Tussen sociale eenzaamheid en relatiekwaliteit blijkt tevens een significante gemiddelde negatieve correlatie bij zowel mannen ( $r = -.34, n = 78, p = .002$ ) als vrouwen ( $r = -.48, n = 103, p = .000$ ). In Tabel 5 zijn de correlaties voor mannen en vrouwen in de leeftijdsgroepen vermeld. Gekeken naar emotionele eenzaamheid zijn de correlaties van mannen en vrouwen in geen van de leeftijdsgroepen significant verschillend van elkaar. Dit geldt tevens voor sociale eenzaamheid.

Tabel 5

*Correlaties tussen Emotionele eenzaamheid en de Kwaliteit van de Liefdesrelatie en tussen Sociale eenzaamheid en de Kwaliteit van de Liefdesrelatie*

	N	Pearson's r	P-waarde r	Vergelijking correlatiecoëfficiënt tussen sekse	
				Z-waarde	P-waarde
<b>Emotionele eenzaamheid</b>					
<i>Jong-volwassenen</i>					
Mannen	40	-.39	.013*	.48	.633
Vrouwen	64	-.47	.000*		
<i>Volwassenen</i>					
Mannen	24	-.21	.328	.38	.703
Vrouwen	26	-.32	.116		
<i>Oud-volwassenen</i>					
Mannen	14	-.11	.698	1.08	.279
Vrouwen	14	-.52	.057		
<b>Sociale eenzaamheid</b>					
<i>Jong-volwassenen</i>					
Mannen	40	-.32	.043	1.31	.190
Vrouwen	64	-.54	.000*		
<i>Volwassenen</i>					
Mannen	24	-.23	.276	.09	.930
Vrouwen	26	-.26	.205		
<i>Oud-volwassenen</i>					
Mannen	14	-.76	.002*	.62	.534
Vrouwen	14	-.62	.019*		

\* = Significant op een niveau van  $< .05$

Omdat de totaalscore op de VROPSOM significant verschilt tussen mannen en vrouwen, is hiervoor gecontroleerd. Bij mannen geeft correctie daarop bij emotionele eenzaamheid nauwelijks verschillen in de resultaten,  $R^2 \text{ change} = .04$ ,  $F \text{ change} (1, 75) = 3.84$ ,  $p = .054$ . Al is hier wederom een trend waarneembaar. Onder vrouwen toont zich een afwijkend beeld. Bij hen verklaart relatiekwaliteit 6.6% van emotionele eenzaamheid na controle voor de totaalscore op de VROPSOM,  $R^2 \text{ change} = .07$ ,  $F \text{ change} (1, 100) = 10.20$ ,  $p = .002$ . Wat betreft sociale eenzaamheid, blijkt bij mannen 8.0% door relatiekwaliteit te worden verklaard na controle voor de totaalscore op de VROPSOM,  $R^2 \text{ change} = .08$ ,  $F \text{ change} (1, 75) = 7.39$ ,  $p = .008$ . Na deze controle verklaart bij vrouwen de relatiekwaliteit 11.4% van sociale eenzaamheid,  $R^2 \text{ change} = .11$ ,  $F \text{ change} (1, 100) = 17.60$ ,  $p = .000$ .

Geconcludeerd kan worden dat de correlaties tussen zowel emotionele als sociale eenzaamheid en relatiekwaliteit voor mannen en vrouwen niet significant van elkaar verschillen. Na controle voor de totaalscore op de VROPSOM blijkt bij vrouwen relatiekwaliteit significant bij te dragen aan zowel emotionele als sociale eenzaamheid. Bij mannen draagt relatiekwaliteit alleen significant bij aan sociale eenzaamheid na controle voor de totaalscore op de VROPSOM.

#### *Eerdere relaties*

Tenslotte is, tegen verwachting in, geen positieve correlatie gevonden tussen het aantal eerdere relaties en emotionele eenzaamheid. De respondenten scoren op emotionele eenzaamheid gemiddeld 10.93 (SD = 4.24). Het gemiddeld aantal eerdere relaties betreft 1.67 (SD = 1.67). Er is een niet significante correlatie gevonden tussen het aantal eerdere relaties en emotionele eenzaamheid ( $r = .036$ ,  $p = .643$ ).

Hiërarchische multiple regressie toont aan dat aantal eerdere relaties niet bijdraagt aan de variantie in emotionele eenzaamheid, na controle voor burgerlijke staat, inkomen en het wel of niet hebben van kinderen ( $R^2 \text{ change} = .005$ ,  $F \text{ change} (6, 156) = .763$ ,  $p = .384$ ) en voor gemiddelde leeftijd en woonsituatie van de kinderen, ( $R^2 \text{ change} = .007$ ,  $F \text{ change} (4,46) = .375$ ,  $p = .544$ ). Geconcludeerd kan worden dat het aantal eerdere relaties niet samenhangt met de mate van emotionele eenzaamheid. Tevens spelen achtergrondvariabelen geen belangrijke rol in deze samenhang. De hypothese kan op basis van deze resultaten niet worden aangenomen.



## Discussie

Veel eenzaamheidsonderzoek richt zich op ouderen. Huidige studie betreft daarentegen ook jong-volwassenen, om zo een completer beeld te krijgen. Onderhavig onderzoek beperkt zich tot mensen met een partner, een groep die veelal minder geassocieerd wordt met eenzaamheid (Nicolaisen & Thorsen, 2013).

### *Emotionele en sociale eenzaamheid*

Zoals genoemd hebben jong-volwassenen vaak meer sociale contacten (Gazzaniga & Heatherton, 2006), hierdoor meer mogelijkheden hechte en intieme relaties te vormen en ervaren naar verwachting minder emotionele eenzaamheid dan volwassenen en oud-volwassenen. Voor een verklaring dat jong-volwassenen een vergelijkbare mate van emotionele eenzaamheid blijken te rapporteren als oudere mensen moet wellicht teruggegrepen worden naar de 'need to belong' theorie (Baumeister & Leary, 1995). Naast dat jong-volwassenen meer mogelijkheden hebben relaties te vormen, is bij hen ook de behoefte aan emotionele verbondenheid (Ueno, 2005) en dus de *need to belong* groter. Vriendschappen onder jong-volwassenen worden gekenmerkt door intensieve en intieme gesprekken (Buhrmester, 1996), welke bijdragen aan de bevrediging van emotionele verbondenheid (Ueno, 2005). De discrepantie tussen het aantal hechte relaties die iemand heeft en zou willen, lijkt dus vergelijkbaar in alle leeftijdsgroepen en zo ook de mate van emotionele eenzaamheid. Een tweede mogelijke verklaring is dat huidig onderzoek gericht is op mensen met een partner. Zoals genoemd lijken jong-volwassenen een grotere *need to belong* te hebben, waarvan een partner een deel kan vervullen (Miller & Perlman, 2009). Het is daarom denkbaar dat jong-volwassenen zonder partner, vergeleken met oudere mensen zonder partner, wel meer emotionele eenzaamheid ervaren omdat in dat geval de kans groter is dat niet voldaan wordt aan hun grotere *need to belong*. Vervolgonderzoek is nodig hier een beter beeld van te krijgen.

Onder jong-volwassenen werd meer sociale eenzaamheid verwacht in vergelijking met oudere mensen, omdat jong-volwassenen meer behoefte hebben aan veel sociale contacten (Gazzaniga & Heatherton, 2006) en het dus lastiger is hieraan te voldoen. Een verklaring voor dat jong-volwassenen juist minder sociale eenzaamheid blijken te ervaren kan zijn dat bij hen sociale contacten centraal staan, zoals op school, bij sportverenigingen en in vriendengroepen (Ueno, 2005) en dat ze een groot deel van hun vrije tijd met vrienden doorbrengen (Csikszentmihalyi & Larson, 1984). Daarnaast blijkt 96% van de jong-volwassenen (bijna) dagelijks gebruik te maken van internet, terwijl dit voor de bredere leeftijdsgroep van 12 tot 65 jaar maar 87% is en voor 65 tot 75 jarige 55% (CBS, 2013). Internet wordt veel gebruikt voor het aangaan en onderhouden van sociale contacten. Jong-volwassenen slagen er waarschijnlijk vaker in hun behoefte aan sociale contacten te voldoen en ervaren hierdoor minder sociale eenzaamheid dan oudere mensen.

Ondanks dat bij sociale eenzaamheid een verschil is gevonden tussen de leeftijdsgroepen, is gebleken dat bij zowel emotionele als sociale eenzaamheid burgerlijke staat, inkomen, het al dan niet hebben van kinderen, woonsituatie en gemiddelde leeftijd van kinderen meer belangrijke factoren zijn dan leeftijd.

### *Relatiekwaliteit*

Relatiekwaliteit blijkt ook een belangrijke factor bij eenzaamheid. Zoals eerder aangetoond (Ayalon et al., 2012; De Jong Gierveld et al., 2009), blijkt ook in dit onderzoek dat hogere relatiekwaliteit samenhangt met zowel minder emotionele als sociale eenzaamheid. De verwachting was dat deze samenhang gemiddeld zou zijn bij emotionele eenzaamheid in alle leeftijdsgroepen en zwak voor sociale eenzaamheid. Opvallend is dat voor emotionele eenzaamheid alleen bij jong-volwassenen een gemiddeld verband is gevonden, bij volwassenen en oud-volwassenen blijkt geen verband. Onderzoek van Carstensen, Gottman en Levenson (1995) toonde aan dat een slechte relatie bij oudere mensen minder invloed heeft op het psychisch welbevinden en zoals beschreven hangt psychisch welbevinden samen met emotionele eenzaamheid (Ayalon et al., 2013; Heinrich & Gullone, 2006). Dat relatiekwaliteit bij oudere mensen minder sterk samenhangt met psychisch welbevinden, en dus eenzaamheid, komt waarschijnlijk doordat ze volgens een sociaal-cognitief perspectief effectiever omgaan met negatieve gebeurtenissen in een relatie (Balwin, 1992). Dit kan allereerst komen doordat volwassenen en oud-volwassenen over het algemeen een langere relatie hebben dan jong-volwassenen (Akiyama, Antonucci, Takahashi, & Langfahl, 2003) en zijn hierdoor vertrouwd met en kennen hun partner beter. Ten tweede ontwikkelen mensen in de loop van hun leven sociale vaardigheden en leren hun emoties controleren (Carstensen et al., 1995; Charles, Reynolds & Gatz, 2001; Diehl, Coyle, & Labouvie-Vief, 1996).

Sociale eenzaamheid blijkt voor volwassenen niet samen te hangen met relatiekwaliteit. Dit is in overeenstemming met de conceptualisatie van sociale eenzaamheid door Weiss (1973). Voor oud-volwassenen is tegen verwachting in een sterk verband gevonden. Uit onderzoek blijkt dat oud-volwassenen een kleiner sociaal netwerk hebben (Doherty & Feeney, 2004; Carstensen et al., 1995) en hierdoor mogelijk eerder terugvallen op hun partner voor hun behoefte aan sociale contacten dan jongere mensen. Een lage relatiekwaliteit zal dan mogelijk zorgen voor meer sociale eenzaamheid. Dat het verband voor alle leeftijdsgroepen samen tussen relatiekwaliteit en sociale eenzaamheid sterker is dan het verband met emotionele eenzaamheid, kan mogelijk voor een deel verklaard worden door het sterke verband gevonden bij oud-volwassenen. Verder is dit verschil niet te duiden, want volgens Weiss (1973) en verschillende empirische studies lijkt emotionele eenzaamheid sterker samen te hangen met relatiekwaliteit dan sociale eenzaamheid (Dykstra & de Jong Gierveld, 2004; Dykstra & Fokkema, 2007). Daarbij lijkt de Eenzaamheidsschaal van de Jong-

Gierveld en Kamphuis (1985) in verschillende studies goed onderscheid te maken tussen emotionele en sociale eenzaamheid (de Jong-Gierveld & van Tilburg, 1999; van Tilburg, Havens & de Jong Gierveld, 2002).

Het gemiddelde verband tussen sociale eenzaamheid en relatiekwaliteit bij jongvolwassenen is met de beperkte literatuur lastig te duiden. Daarbij kan mogelijk het gegeven dat de sterkte van de verbanden anders zijn voor de leeftijdsgroepen, ook verklaard worden door de verschillende groepsgroottes per leeftijdsgroep (Pallant, 2010).

### *Sekseverschillen*

In tegenstelling tot de verwachting zijn de verbanden tussen zowel emotionele als sociale eenzaamheid en relatiekwaliteit in alle leeftijdsgroepen niet sterker gebleken bij mannen dan bij vrouwen. In eerste instantie suggereert dit wellicht dat gelijke processen bij mannen en vrouwen plaatsvinden. Echter zijn er sekseverschillen in gedragingen in relaties, zo zijn vrouwen meer empatisch en geven meer aandacht aan anderen (Baumeister & Sommer, 1997). Mannen zijn daarentegen minder afhankelijk en hebben relatief meer macht (Howard, Blumstein & Schwartz, 1986). Het lijkt hierdoor plausibeler dat bij mannen en vrouwen verschillende processen spelen die elkaar opheffen, waardoor de verbanden uiteindelijk vergelijkbaar zijn. Zo steunen mannen meer op hun vrouw dan vice versa om zich niet eenzaam te voelen (Ayalon et al., 2012). Wanneer de relatiekwaliteit laag is, kunnen mannen hun behoefte aan emotionele en sociale verbondenheid wellicht niet bevredigen, waardoor eenzaamheid ontstaat. Daarentegen zijn vrouwen sneller geneigd verantwoordelijkheid te voelen voor de relatiekwaliteit omdat bij vrouwelijke stereotypering de nadruk ligt op inter-persoonlijke gevoeligheid, vriendelijkheid en gezelligheid (Prentice & Carranza, 2002). Bij een lage relatiekwaliteit kan hierdoor eenzaamheid ontstaan, omdat vrouwen denken dat er geen verbondenheid is met de partner. Dat er geen sekseverschillen gevonden zijn, is in lijn met Ernst en Cacioppo (1999). Wanneer voor de participanten niet duidelijk was dat het onderzoek over eenzaamheid ging, wat in huidige studie het geval is, werd bij 24 van de 28 studies ook geen sekseverschil gevonden (Ernst & Cacioppo, 1999).

Emotionele eenzaamheid lijkt voor mannen, niet voor vrouwen, meer samen te hangen met stemming dan relatiekwaliteit. Dit is opvallend, want op basis van literatuur werd juist verwacht dat relatiekwaliteit samenhangt met emotionele eenzaamheid bij mannen, omdat zij vaak op hun vrouw steunen om diepere gedachten en gevoelens te uiten (Ayalon et al., 2012). De mate waarin mannen hun gedachten en gevoelens bij hun vrouw uiten kan mogelijk bepaald worden door hun stemming en hangt op deze manier mogelijk samen met emotionele eenzaamheid.

### *Eerdere relaties*

Tenslotte is tegen verwachting in geen samenhang gevonden tussen aantal eerdere relaties voorafgaand aan de huidige relatie en emotionele eenzaamheid. Eerder onderzoek toonde wel aan dat mensen met meerdere verbroken relaties in het verleden meer eenzaamheid ervaren dan mensen die niet eerder een relatie hadden (Peters & Liefbroer, 1997). De verschillen tussen genoemd onderzoek en huidig onderzoek kunnen mogelijk verklaard worden door het feit dat in huidig onderzoek de participanten tussen de 18 en 85 jaar zijn en in het onderzoek van Peters en Liefbroer (1997) allen boven de 55 jaar. Daarnaast kan voor een verklaring dat aantal eerdere relaties niet samenhangt met emotionele eenzaamheid worden teruggegrepen naar de sociale leertheorie (Bandura, 1971). Het is denkbaar dat mensen met eerdere relaties hebben kunnen ervaren welke eigen gedragingen niet succesvol bleken, waardoor deze in huidige relatie niet herhaald worden, de relatiekwaliteit goed blijft en geen emotionele eenzaamheid ontstaat. Tevens kan de niet gevonden samenhang wellicht verklaard worden doordat er uiteenlopende redenen zijn waarom voorgaande relaties zijn verbroken. Zo blijkt het vergelijken met mogelijke alternatieven de sterkste voorspeller van het beëindigen van de relatie, leidt minder sociale steun van de omgeving van het koppel sneller tot het verbreken van de relatie en is ongelijkheid in etniciteit geassocieerd met een grotere kans op beëindiging van de relatie (Felmlee, Sprecher & Bassin, 1990).

### *Beperkingen*

Dat de verwachtingen niet bevestigd worden kan ook komen door enkele beperkingen in het onderzoek. Ten eerste is het aantal respondenten per leeftijdsgroep niet gelijk, dit kan zoals genoemd de resultaten hebben vertekend. Tevens hanteert de gebruikte z-toets om sekseverschillen in de correlaties te bepalen een strenge grens, waardoor niet snel verschillen aangetoond worden. Echter is dit de enige beschikbare toets hiervoor. Daarnaast werd de vragenlijst door de respondenten als lang ervaren. De relatievragenlijst stond achteraan, waardoor men wellicht minder gemotiveerd was deze vragenlijst goed te lezen en naar waarheid in te vullen. Tot slot is sprake van cross-sectioneel onderzoek, waardoor niets te zeggen is over oorzaak en gevolg.

### *Conclusies*

Het ervaren van emotionele eenzaamheid blijkt voor de leeftijdsgroepen niet verschillend. Wel komt naar voren dat jong-volwassenen minder sociale eenzaamheid ervaren dan andere leeftijdsgroepen. Relatiekwaliteit lijkt samen te hangen met emotionele en sociale eenzaamheid, de sterkte van deze samenhang blijkt te verschillen tussen de leeftijdsgroepen maar niet voor mannen en vrouwen. Andere factoren dan leeftijd, die echter wel leeftijdsgebonden kunnen zijn, lijken samen te hangen met eenzaamheid, daarom is het raadzaam hierop te richten in vervolgonderzoek. Om een completer beeld van eenzaamheid over de levensloop te krijgen, blijft het van belang ook jonge

mensen te betrekken in onderzoek. Tevens kan gesteld worden dat elke eerdere relatie anders is, de duur van deze relatie anders is, en het verbreken hiervan verschillende redenen had. In vervolgonderzoek is het raadzaam hierin onderscheid te maken, en hiermee een specifieke groep participanten te benaderen waarbij in huidige relatie de emotionele eenzaamheid bepaald kan worden.

**Literatuur**

- Akiyama, H., Antonucci, T., Takahashi, K., & Langfahl, E. S., (2003). Negative interactions in close relationships across the life span. *Journal of Gerontology. Psychological Sciences*, 58B, 70-79.
- Ayalon, L., Shiovitz-Ezra, S., & Palgi, Y. (2013). Associations of loneliness in older married men and women. *Aging and mental health*, 17, 33-39.
- Baldwin, M. W., (1992). Relational schemas and the processing of social information. *Psychological Bulletin*, 112, 461-484.
- Bandura, A. (1971). *Social learning theory*. New York: General Learning Press.
- Baumeister, R.F., & Leary, M.R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachment as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117, 497-529.
- Baumeister, R. F., & Sommer, K.L. (1997). What do men want? Gender differences and two spheres of belongingness: Comment on cross and madson. *Psychological Bulletin*, 122, 38-44.
- Berk, L.E. (2008). *Child development*. Boston: Pearson Education INC.
- Bowlby, J. (1987). *Attachement and loss: Volume 2 seperation: Anxiety and anger*. Middlesex, Pelican Books.
- Buhrmester, D. (1996). Need fulfillment, interpersonal competence, and the developmental contexts of early adolescent friendship. In: Bukowski, W.M., Newcomb, A.F., Hartup, W.W. (Eds.), *The company they keep: Friendship in childhood and adolescence*. Cambridge: Cambridge University Press, 158-185.
- Buunk, B., & Nijskens, J. (1980). Communicatie en satisfactie in intieme relaties. *Gedrag, Tijdschrift voor Psychologie*, 8, 240-260.
- Carstensen, L. L., Gottman, J. M., & Levenson, R. W., (1995). Emotional behavior in long-term marriage. *Psychology and Aging*, 10, 140-149.
- Centraal Bureau voor de Statistiek (2013). *ICT gebruik van personen naar persoonskenmerken*. Gedownload op 23 januari 2014, van <http://statline.cbs.nl/StatWeb/publication/?VW=T&DM=SLNL&PA=71098NED&D1=0-14,33-34,41-47,55-59,65-84,114-133&D2=7-8&D3=a&HD=090817-1415&HDR=G1,G2&STB=T>
- Charles, S. T., Reynolds, C. A., & Gatz, M. (2001). Age-related differences and change in positive and negative affect over 23 years. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80, 136-151.
- Csikszentmihalyi, M., Larson, R. (1984). *Being adolescent: Conflict and growth in the teenage years*. New York: Basic Books.
- Cutrona, C.E., & Peplau, L.A. (1979). A longitudinal study of loneliness. Paper presented at the annual meeting of the Western Psychological Association, San Diego.
- Davila, J, Bradbury, T.N., Cohan, C.L., & Tochluk, S. (1997). Marital functioning and depressive

- symptoms: Evidence for a stress generation model. *Journal of Personality and Social Psychology*, *73*, 849-861.
- Diehl, M., Coyle, N., & Labouvie-Vief, G. (1996). Age and sex differences in strategies of coping and defense across the life span. *Psychology and Aging*, *11*, 127-139.
- de Jong Gierveld, J., Broese van Groenou, M., Hoogendoorn, A.W., & Smit, J.H. (2009). Quality of marriages in later life and emotional and social loneliness. *Journal of Gerontology. Social Sciences*, *64B*, 497-506.
- de Jong Gierveld, J., & Kamphuis, F. (1985). The development of a rasch-type loneliness scale. *Applied Psychological Measurement*, *9*, 289-299.
- de Jong Gierveld, J., & van Tilburg, T.G. (1999). Living arrangements of older adults in the Netherlands and Italy: Coresidence values and behaviour and their consequences for loneliness. *Journal of Cross-Cultural Gerontology*, *14*, 1-24.
- de Jong Gierveld, J., & van Tilburg, T.G. (1999). *Manual of the loneliness scale*. Dept. of Social Research Methodology, Vrije Universiteit Amsterdam.
- Doherty, N.A., & Feeney, J.A. (2004). The composition of attachment networks throughout the adult years. *Personal Relationships*, *11*, 469-488.
- Dykstra, P.A., & de Jong Gierveld, J. (1999). Differential indicators of loneliness among elderly. The importance of type of partner relationship, partner history, health, socioeconomic status and social relations. *Tijdschrift Gerontologie en Geriatrie*, *30*, 212-225.
- Dykstra, P.A., & de Jong Gierveld, J. (2003). Gender and marital-history differences in emotional and social loneliness among Dutch older adults. *Canadian Journal on Aging*, *23*, 141-155.
- Dykstra, P.A., & Fokkema, T. (2007). Social and emotional loneliness among divorced and married women: Comparing the deficit and cognitive perspectives. *Basic and Applied Social Psychology*, *29*, 1-12.
- Dykstra, P.A., van Tilburg, T., & de Jong Gierveld, J. (2005). Changes in older adults loneliness: Results from a seven-year longitudinal study. *Research on Aging*, *27*, 725 – 747.
- Evers, A., Egberink, I.J.L., Braak, M.S.L., Frima, R.M., Vermeulen, C.S.M., & Vliet-Mulder, J.C. van (2009-2013). *COTAN Documentatie*. Amsterdam: Boom test uitgevers.
- Ernst, J.M., & Cacioppo, J.T. (1999). Lonely hearts: Psychological perspectives on loneliness. *Applied & Preventive Psychology*, *8*, 1-22.
- Felmlee, D., Sprecher, S., & Bassibm S. (1990). The dissolution of intimate relationships: A hazard model. *Social Psychology Quarterly*, *53*, 13-30.
- Freud, S. (1983). *The essentials of psycho-analysis*. Harmondsworth: Penguin Books.
- Gazzaniga, M. S., & Heatherton, T. F. (2006). *Psychological science*. New York: W.W. Norton & Company, Inc.

- Heinrich, L.M., & Gullone, E. (2006). The clinical significance of loneliness: A literature review. *Clinical Psychology Review, 26*, 695-728.
- Holmén, K., & Furukawa, H. (2002). Loneliness, health and social network among elderly people: A follow-up study. *Archives of Gerontology and Geriatrics, 35*, 261 – 274.
- Howard, J.A., Blumstein, P., & Schwartz, P. (1986). Sex, power, and influence tactics in intimate relationships. *Journal of Personality and Social Psychology, 51*, 102-109.
- Kamp Dush, C.M., Taylor, M.G., & Kroeger, R.A. (2008). Marital happiness and psychological well-being across the life course. *Family Relations, 57*, 211-226.
- Lubin, B. (1965). Adjective checklists for measurement of depression. *Archives of General Psychiatry, 12*, 57-62.
- Maslow, A. (1968). *Toward a psychology of being*. New York: Van Nostrand.
- Mellor, D., Stokes, M., Firth, L., Hayashi, Y., & Cummins, R. (2008). Need for belonging, relationship satisfaction, loneliness, and life satisfaction. *Personality and Individual Differences, 45*, 213-218.
- Miller, R. S., & Perlman, D. (2009). *Intimate Relationships*. New York: McGraw-Hill.
- Nicolaisen, M., & Thorsen, K. (2013). Loneliness among men and women: A five-year follow-up study. *Aging and Mental Health, 1-13*.
- Pallant, J., (2010). *SPSS Survival manual 4<sup>th</sup> edition*. Berkshire: McGraw-Hill Education.
- Peplau, L.A., & Perlman, D. (1982). *Loneliness: A sourcebook of current theory, research, and therapy*. New York: John Wiley & Sons.
- Peters, A. & Liefbroer, A.C. (1997). Beyond marital status: partner history and well-being in old age. *Journal of Marriage and family, 59*, 687-699.
- Prentice, D.A., & Carranza, E. (2002). What women and men should be, shouldn't be, are allowed to be, and don't have to be: The contents of prescriptive gender stereotypes. *Psychology of Women Quarterly, 26*, 269-281.
- Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (2013). *Bijna veertig procent van de volwassen Nederlanders voelt zich eenzaam*. Gedownload op 17 oktober 2013, van [http://www.rivm.nl/Documenten\\_en\\_publicaties/Algemeen\\_Actueel/Nieuwsberichten/2013/Bijna\\_veertig\\_procent\\_van\\_de\\_volwassen\\_Nederlanders\\_voelt\\_zich\\_eenzaam](http://www.rivm.nl/Documenten_en_publicaties/Algemeen_Actueel/Nieuwsberichten/2013/Bijna_veertig_procent_van_de_volwassen_Nederlanders_voelt_zich_eenzaam).
- Roach, A.J., Frazier, L.P., & Bowden, S.R. (1981). The marital satisfaction scale development of a measure for intervention research. *Journal of Marriage and Family, 43*, 3.
- Rokach, A. (2000). Loneliness and the life cycle. *Psychological Reports, 86*, 629-642.
- Rokach, A. (2001). Strategies of coping with loneliness throughout the lifespan. *Current Psychology, 20*, 3-18.
- Thibaut, J.W., & Kelley, H.H. (1959). *The social psychology of groups*. New York: Wiley.



- van Rooijen, L. (1977). Enige gegevens over de VROPSOM-lijsten voor de bepaling van depressieve gevoelens (onderzoeksmemorandum RM-PS 77-01). Amsterdam: Vrije Universiteit, Vakgroep Sociale Psychologie.
- van Tilburg, T.G., Havens, B., & de Jong Gierveld, J. (2002). Loneliness among older adults in the Netherlands, Italy and Canada: A multi-faceted comparison. *Canadian Journal on Aging, 23*, 169-180
- Ueno, K. (2005). The effects of friendship networks on adolescent depressive symptoms. *Social Science Research, 34*, 484-510.
- Weiss, R. S. (1973). *Loneliness: The Experience of Emotional and Social Isolation*. Cambridge: Mass. The mit Press.

**Bijlage 1**

*Sociale relaties*

*Instructies*

Beste deelnemer,

Hartelijk dank dat u de moeite neemt deze vragenlijst in te vullen. Hieronder volgen de instructies voor het invullen van de vragenlijst:

- Het invullen neemt ongeveer 10 tot 15 minuten in beslag.
- Volg de instructies bij het invullen van de vragenlijst (let op: elk onderdeel heeft zijn eigen instructies).
- Beantwoordt u alstublieft alle vragen. Zijn er vragen die u echt niet wilt beantwoorden, dan staat u dat vanzelfsprekend vrij.
- U kunt bij het invullen geen foute antwoorden geven, het gaat er om hoe u de vragen beleeft.
- Wanneer u een gegeven antwoord wilt veranderen, zet dan een duidelijk kruis door het verkeerd ingevulde antwoord en omcirkel het nieuw antwoord van uw keuze.
- Wanneer u tijdens het invullen vragen heeft, kunt u de vraag eerst overslaan. Bij het afhalen van de vragenlijst door de onderzoekers kunt u de vragen bespreken met één van hen.

Heeft u achteraf nog vragen of opmerkingen, dan kunt u ons altijd via de contactgegevens bereiken. De contactgegevens van de onderzoekers staan vermeld op het toestemmingsformulier.

Nogmaals, hartelijk dank voor uw medewerking aan dit onderzoek!

Met vriendelijke groet,

Britt Peer, Ela Huisman, Talitha de Leeuw & Tieke Linotte.

**Eerst volgt hier een aantal vragen om u als persoon beter te leren kennen. Het is de bedoeling dat u het juiste antwoord op de stippellijn invult of het bolletje aankruist dat voor het voor u juiste antwoord staat.**

Wat is uw geslacht?     Man     Vrouw

Wat is uw leeftijd?    ..... Jaar

Wat is uw burgerlijke staat?     Alleenstaand     In een relatie, niet samenwonend  
     Samenwonend     Gehuwd     Gescheiden  
     Weduwe(naar)

Wat is uw hoogst afgeronde opleiding?

lagere school     mulo/mavo/lts/vmbo/huishoudschool etc.     hts/hbs/havo  
 vwo/atheneum     hbo     universiteit     anders, nl.....

Wat is grofweg het huidige maandinkomen van u en uw gezin? (Wanneer u geen gedeeld inkomen hebt, kruis dan het antwoord aan dat uw eigen maandinkomen weergeeft)

Minder dan € 2000 per maand bruto  
 Tussen € 2000 en € 3000 per maand bruto  
 Meer dan € 3000 per maand bruto

Heeft u kinderen:                             Ja     Nee

Zo nee: Ga naar de volgende bladzijde.

Zo ja: Hoeveel kinderen heeft u? .....

Wat is/zijn de leeftijd(en) van uw kind(eren)? .....Jaar

Wat is/zijn de leefsituatie van uw kind(eren)?     Uitwonend  
     Thuiswonend  
     Verschillend

Hoe is over het geheel genomen de band met uw kind(eren)?     Slecht  
     Matig  
     Gemiddeld  
     Prima  
     Uitstekend

Hier volgt een aantal woorden die verschillende soorten stemmingen en gevoelens weergeven. Sommige woorden klinken misschien hetzelfde, maar het is gewenst dat u alle woorden kiest die uw gevoelens van de afgelopen week beschrijven. Werk vlug en kruis alle bolletjes aan bij woorden die beschrijven hoe u zich de afgelopen week in het algemeen (dat wil zeggen, meestal) voelde.

- |     |                       |              |     |                       |                   |
|-----|-----------------------|--------------|-----|-----------------------|-------------------|
| 1.  | <input type="radio"/> | Moedeloos    | 18. | <input type="radio"/> | Enthousiast       |
| 2.  | <input type="radio"/> | Gezond       | 19. | <input type="radio"/> | Akelig            |
| 3.  | <input type="radio"/> | Verdrietig   | 20. | <input type="radio"/> | Smartelijk        |
| 4.  | <input type="radio"/> | Gekweld      | 21. | <input type="radio"/> | Vurig             |
| 5.  | <input type="radio"/> | Verlaten     | 22. | <input type="radio"/> | Uitgeput          |
| 6.  | <input type="radio"/> | Fijn         | 23. | <input type="radio"/> | Troosteloos       |
| 7.  | <input type="radio"/> | Alleen       | 24. | <input type="radio"/> | Ellendig          |
| 8.  | <input type="radio"/> | Somber       | 25. | <input type="radio"/> | Vrolijk           |
| 9.  | <input type="radio"/> | Neerslachtig | 26. | <input type="radio"/> | Saai              |
| 10. | <input type="radio"/> | Levenslustig | 27. | <input type="radio"/> | Droefgeestig      |
| 11. | <input type="radio"/> | Zwaarmoedig  | 28. | <input type="radio"/> | Belangstellend    |
| 12. | <input type="radio"/> | Mislukt      | 29. | <input type="radio"/> | Ongewenst         |
| 13. | <input type="radio"/> | Blij         | 30. | <input type="radio"/> | Gruwelijk         |
| 14. | <input type="radio"/> | Wanhopig     | 31. | <input type="radio"/> | Compleet          |
| 15. | <input type="radio"/> | Gezonken     | 32. | <input type="radio"/> | In de verdrukking |
| 16. | <input type="radio"/> | Optimistisch | 33. | <input type="radio"/> | Levenloos         |
| 17. | <input type="radio"/> | Opgewekt     | 34. | <input type="radio"/> | Heerlijk          |

Er volgt nu een aantal uitspraken, het is de bedoeling dat u bij elke uitspraak aangeeft in hoeverre deze op u, zoals u de laatste tijd bent of zich voelt, van toepassing is. Kruis dan het bolletje aan dat bij uw antwoord past. De bolletjes staan voor de volgende antwoorden; helemaal niet waar, niet waar, min-of-meer, waar en helemaal waar.

- |   |   | Helemaal<br>niet waar |                       |                       | Helemaal<br>waar      |                       |
|---|---|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 1 | Er is altijd wel iemand in mijn omgeving bij wie ik met mijn dagelijkse probleempjes terecht kan. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 2 | Ik mis een echt goede vriend(in).   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 3 | Ik ervaar een leegte om me heen.  | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 4 | Er zijn genoeg mensen op wie ik in geval van narigheid kan terugvallen.                           | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 5 | Ik mis gezelligheid om me heen.   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 6 | Wanneer ik daar behoefte aan heb kan ik altijd bij mijn vrienden terecht.                         | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
|   |   | Helemaal<br>niet waar |                       |                       | Helemaal<br>waar      |                       |
| 7 | Vaak voel ik me in de steek gelaten   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 8 | Er zijn voldoende mensen met wie ik me nauw verbonden   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

voel.

- |    |   |                       |                       |                       |                       |                       |
|----|---|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 9  | Ik vind mijn kring van kennissen te beperkt.          | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 10 | Ik heb veel mensen op wie ik volledig kan vertrouwen. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 11 | Ik mis mensen om me heen.                             | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

**Hieronder staat een aantal uitspraken van mensen over relaties met familie, vrienden, geliefden etc. Geef alstublieft aan in hoeverre deze uitspraken op u van toepassing zijn. Dit doet u door het bolletje aan te kruisen dat overeenkomt met uw mening. De antwoorden lopen van sterk mee oneens tot sterk mee eens.**

- |  | Sterk mee oneens      |                       |                       |                       |                       | Sterk mee eens        |                       |
|--|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 1. Ik wens vaak dat de gevoelens van andere mensen voor mij even sterk zijn als mijn gevoelens voor hen. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 2. Ik maak me er zorgen over dat ik niet aan de verwachtingen van andere mensen zal kunnen voldoen.      | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 3. Ik maak me er vaak zorgen over dat mensen om mij heen niet echt van mij houden.                       | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 4. Soms veranderen mensen om mij heen hun gevoelens voor mij zonder duidelijke reden.                    | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 5. Het is makkelijk voor mij om genegenheid te tonen aan mensen om mij heen.                             | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 6. Ik voel me niet op mijn gemak als ik mezelf blootgeef aan mensen om mij heen.                         | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 7. Ik ben liever niet te vertrouwelijk met mensen om mij heen.   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 8. Ik vind het vrij gemakkelijk om vertrouwelijk te worden met mensen om mij heen.                       | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 9. Het is niet moeilijk voor me om vertrouwelijk te worden met mensen om mij heen.                       | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 10. Ik bespreek mijn problemen en zorgen meestal met mensen om mij heen.                                 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

Sterk mee oneens

Sterk mee eens

- |   |                       |                       |                       |                       |                       |                       |                       |
|---|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 11. Als ik alleen ben, dan maak ik me zorgen dat de mensen om mij heen anderen ontmoeten met wie ze in het vervolg liever omgaan. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 12. Ik vertel mensen om mij heen bijna alles.   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 13. Ik word zenuwachtig als mensen om mij heen te vertrouwelijk worden.   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 14. Mensen om mij heen begrijpen mij en mijn behoeften echt.  | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 15. Ik ben bang dat ik de liefde van mensen om mij heen zal verliezen.  | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 16. Ik maak me er vaak zorgen over dat mensen niet bij mij zullen willen blijven.   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 17. Ik maak me er zorgen over dat andere mensen niet zoveel om mij geven als ik om hen.   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 18. Ik maak me vaak zorgen over mijn relaties met andere mensen.  | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 19. Het helpt mij om me in tijden van nood tot mensen om mij heen te wenden.  | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 20. Als ik aan mensen om mij heen laat zien wat ik voor hen voel dan ben ik bang dat ze voor mij niet hetzelfde voelen            | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 21. Ik maak me er niet vaak zorgen over dat mensen me in de steek zullen laten.   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 22. Mensen om mij heen doen me twijfelen aan mezelf.  | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 23. Mensen om mij heen lijken me alleen op te merken als ik kwaad ben.  | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 24. Ik ben bang dat als mensen me beter leren kennen, ze mij niet meer leuk zullen vinden.  | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 25. Ik maak me er zelden zorgen over dat mensen bij me weg zullen gaan.   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 26. Ik voel me er heel goed bij om vertrouwelijk te zijn met mensen om mij heen.  | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 27. Het maakt me kwaad dat ik van mensen om mij heen niet de liefde en steun krijg die ik nodig heb.                              | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

Sterk mee  
oneens

Sterk  
mee eens

28. Het voelt prettig om mijn persoonlijke gedachten en gevoelens met mensen om mij heen te delen.
29. Ik voel me ongemakkelijk als mensen om mij heen heel vertrouwelijk willen worden.
30. Ik laat mensen om mij heen liever niet zien hoe ik mij diep van binnen voel.
31. Ik bespreek dingen met andere mensen.
32. Ik vind het moeilijk mezelf toe te staan afhankelijk te zijn van mensen om mij heen.
33. Het voelt prettig om van mensen om mij heen afhankelijk te zijn.
34. Ik merk dat mensen om mij heen niet zo vertrouwelijk met mij willen zijn als ik met hen
35. Mijn verlangen om heel vertrouwelijk te zijn schrikt mensen om mij heen soms af.
36. Ik vind het makkelijk om van mensen om mij heen afhankelijk te zijn.

**Er volgt nu een aantal stellingen dat betrekking heeft op vriendschapsrelaties, namelijk over uw beste vriend of vriendin. Het is opnieuw de bedoeling dat u aangeeft in hoeverre deze stellingen voor u waar zijn. Dit doet u door het bolletje van het antwoord dat voor u van toepassing is aan te kruisen. De bolletjes staan voor de volgende antwoordmogelijkheden: helemaal niet waar, niet waar, min-of-meer, waar en helemaal waar.**

Allereerst willen we graag het geslacht weten van uw beste vriend(in):  Man  Vrouw

- |   |  | Helemaal niet waar    |                       |                       | Helemaal waar         |                       |
|---|--|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 1 | Mijn vriend(in) en ik besteden al onze vrije tijd met elkaar.                                | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 2 | Als ik een probleem heb op school, werk of thuis kan ik met mijn vriend(in) hierover praten. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 3 | Als andere mensen mij tot last zouden zijn, zou mijn vriend(in) mij helpen                   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 4 | Mijn vriend(in) bedenkt leuke dingen voor ons om samen te doen.                              | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 5 | Mijn vriend(in) helpt me wanneer ik problemen heb met iets.                                  | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 6 | Als mijn vriend(in) zou moeten verhuizen, zou ik hem/haar missen.                            | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
|   |  | Helemaal niet waar    |                       |                       | Helemaal waar         |                       |

- |    |  |                       |                       |                       |                       |                       |
|----|--|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 7  | Wanneer ik goed werk verricht, is mijn vriend(in) blij voor me.  | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 8  | Soms doet mijn vriend(in) dingen voor me, of laat me speciaal voelen.  | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 9  | Soms ruzie/discussieer ik zelfs gewelddadig met mijn vriend(in)  | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 10 | Mijn vriend(in) zou voor me opkomen wanneer iemand mij moeilijkheden bezorgde.   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 11 | Mijn vriend(in) kan me plagen of irriteren ook al vraag ik hem of haar dit niet te doen.   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 12 | Als ik geld nodig had zou mijn vriend(in) mij dit lenen.   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 13 | Wanneer ik na een ruzie/discussie met mijn vriend(in) (zelfs een gewelddadige) sorry zou zeggen tegen hem of haar, denk ik dat hij of zij boos op mij zal blijven. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 14 | Soms zitten mijn vriend(in) en ik gewoon en praten we over dingen als studie, werk en dingen die we leuk vinden.   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 15 | Mijn vriend(in) zou me helpen als ik het nodig had.  | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 16 | Als iets me dwars zit, kan ik dit mijn vriend(in) vertellen zelfs wanneer het iets is dat ik niet aan andere mensen kan vertellen.                                 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 17 | Als mijn vriend(in) of ik iets doe wat de ander ergert, kunnen we het gemakkelijk goedmaken.   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 18 | Mijn vriend(in) en ik kunnen veel ruziën/discussiëren.   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 19 | Mijn vriend(in) en ik zijn het oneens over veel dingen.  | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 20 | Als mijn vriend(in) en ik een gewelddadige discussie/ruzie hebben, kunnen we 'sorry/het spijt me' zeggen en alles zal weer goed zijn.                              | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 21 | Ik voel me blij wanneer ik met mijn vriend(in) ben.  | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 22 | Ik denk aan mijn vriend(in) zelfs wanneer hij of zij er niet is.   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

**U bent bijna aan het einde van deze vragenlijst. Er volgt als laatste een aantal stellingen over uw romantische relatie. Wanneer u geen romantische relatie heeft hoeft u deze vragen niet in te vullen.**



**Het is de bedoeling dat u opnieuw het bolletje aankruist wat bij uw antwoord hoort, kies het antwoord dat het meest op u van toepassing is. De bolletjes staan voor de volgende antwoordmogelijkheden: nooit, zelden, soms, vaker wel dan niet, meestal en altijd.**

Hoelang bent u in uw huidige relatie? ..... jaar en ..... maanden

	Nooit					Altijd
1. Mijn relatie is beslist ongelukkig.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. De toekomst van mijn relatie lijkt mij veelbelovend.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Mijn relatie is te beperkt om me lekker bij te voelen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Ik kan het goed vinden met mijn partner.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Ik maak me veel zorgen over mijn relatie.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Ik ben beslist tevreden over mijn relatie.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. Soms wou ik dat ik niet meer met mijn partner een relatie had.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. Ik raak van streek, boos, of geïrriteerd door dingen die in mijn relatie gebeuren.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. Ik ben beslist tevreden over mijn seksleven met mijn partner.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. Ik kan lachen met mijn partner.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Hoeveel intieme relaties (langer dan 4 maanden, waarbij u seksueel contact had) heeft u gehad vóór uw huidige partner? ..... partners vóór mijn huidige partner

**Dit waren alle vragen, u bent nu klaar en kunt deze vragenlijst weer inleveren of wachten tot deze wordt opgehaald. Nogmaals onze hartelijke dank voor het invullen van deze vragenlijst en het meedoen aan ons onderzoek. Voor vragen of wanneer u interesse heeft in de uitkomsten van dit onderzoek kunt u op het *toestemmings*formulier ons e-mailadres vinden en/of uw eigen e-mail adres aan ons geven.**

## Bijlage 2

# *Toestemmingsformulier*

## *Masteronderzoek naar sociale relaties*

Wij, Britt Peer, Ela Huisman, Talitha de Leeuw en Tieke Linotte, doen in kader van onze masteropleiding Klinische en Gezondheidspsychologie aan de Universiteit Utrecht, een onderzoek naar gedragingen in sociale relaties. Dit onderzoeken we door mensen vragenlijsten in te laten vullen. Om dit onderzoek te laten slagen en hierover een goede masterthesis te kunnen schrijven, hebben we de medewerking van veel mensen nodig.

U bent vrij te weigeren deel te nemen aan het onderzoek. U mag ook op elk moment stoppen of u kunt vragen overslaan die u niet wilt beantwoorden. Het antwoord bestaat uit het eenmalig invullen van een vragenlijst. Het beantwoorden van de vragen kost u ongeveer 10 tot 15 minuten. Uw antwoorden zullen strikt vertrouwelijk worden behandeld. Daarom hoeft u op de vragenlijst nergens uw naam of contactgegevens in te vullen en wordt dit formulier apart van uw vragenlijst bewaard. Verder zullen uw gegevens alleen voor ons onderzoek gebruikt worden en daarna worden deze vernietigd.

Door het ondertekenen van dit formulier geeft u toestemming aan ons om uw antwoorden op de vragenlijst voor ons onderzoek te gebruiken. Tevens zal de onderzoeker het formulier ondertekenen en daarmee verklaren dat uw gegevens vertrouwelijk zullen worden behandeld. U ondertekent twee formulieren, één exemplaar is voor u en de tweede is voor de onderzoekers.

Handtekening deelnemer:

-----

Handtekening onderzoeker:

-----

Mocht u vragen hebben, schroom dan niet dit aan de onderzoeker(s) te vragen. Ook kunt u mailen naar

[socialerelaties@gmail.com](mailto:socialerelaties@gmail.com)

Wilt u op de hoogte gebracht worden van de uitkomsten van dit onderzoek? Laat hieronder dan uw emailadres achter:

---

Hartelijk dank voor uw medewerking!

Met vriendelijke groet,

Britt Peer, Ela Huisman, Talitha de Leeuw & Tieke Linotte.