

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

E. Huisman

In samenwerking met B.Peer

Masterthesis Klinische en Gezondheidspsychologie

Universiteit Utrecht

Februari 2014

Begeleider: dr. H.A.W. Schut

Voorwoord

Aan alles komt een einde en zo komt, met deze Masterthesis, ook het einde van mijn studie Psychologie aan de Universiteit Utrecht in zicht. Psychologie heb ik vanaf het eerste college ontzettend interessant en leuk gevonden, in het bijzonder onderwerpen rondom het psychisch welbevinden van mensen en hun gedrag in sociale situaties. Ik hoop dan ook dat het einde van mijn studie een mooie loopbaan in deze vakgebieden tot gevolg zal hebben.

Mijn afstudeeronderzoek en het schrijven van de bijhorende thesis waren iets waar ik met gemengde gevoelens naar uit- of tegenop keek. Nu, aan het einde van het gehele proces, kan ik zeggen dat het me meegevallen is. Dit komt ten eerste doordat ik het onderwerp eenzaamheid erg interessant vind. Eenzaamheid is een gevoel dat iedereen wel eens ervaart, wat onprettig is en wat negatieve gevolgen kan hebben. Ondanks dit kan men niet altijd zelf iets doen om dit gevoel te verhelpen, hier heeft men vaak anderen voor nodig. Eenzaamheid hangt dus samen met het psychisch welbevinden en gedrag in sociale situaties, de gebieden waar mijn interesses liggen. Ten tweede kijk ik positief terug op deze thesis periode door de kritische, prettige en humoristische begeleiding van dr. Henk Schut, die ervoor zorgde dat ik de moed niet verloor maar bovenal dat ik telkens weer veel leerde. Graag wil ik dr. Henk Schut hiervoor dan ook bedanken. Ten derde mocht ik samenwerken met Britt Peer en dit was een genoegen. De vele uren die we samen hebben doorgebracht op de Uithof, in de bibliotheek, bij elkaar thuis en achter SPSS, hadden een stuk vervelender kunnen zijn als het met iemand was waar ik het niet mee kon vinden. Britt Peer wil ik dan ook bedanken voor het feit dat we er samen voor zorgde dat we er altijd de humor van bleven inzien, ook als we even geen idee meer hadden hoe we het moesten aanpakken.

Natuurlijk heb ik deze thesis zelf geschreven, toch ben ik erg dankbaar voor de steun die ik hierin heb gekregen van mijn ouders, zusje, mijn vrienden en vriendinnen. Bedankt dat ik bij jullie mijn verhalen en frustraties kwijt kon. Tenslotte wil ik mijn vriendje bedanken voor, naast ook zijn steun en luisterend oor, de gouden tip om de conducteurs door de intercom te laten aankondigen dat we onderzoek in de trein kwamen doen. Hierdoor was het minder moeilijk treinreizigers lastig te vallen met onze enorme vragenlijst.

Al met al kan ik terugkijken op een hele leerzame en leuke periode en ben ik trots op eindresultaat!

Veel leesplezier,

Ela Huisman

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 these 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 correlatieel 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).

Het hebben van hechte of intieme relaties zorgt volgens de definitie van Weiss (1973) voor minder emotionele eenzaamheid en dit blijkt door studies bevestigd (Dykstra & de Jong Gierveld, 2003; Nicolaisen & Thorsen, 2013). Het opbouwen van een hechte liefdesrelatie is echter een proces dat tijd nodig heeft (Miller & Perlman, 2009). De verwachting is dat het ook tijd zal kosten voordat de liefdesrelatie beschermd tegen emotionele eenzaamheid. Echter is de kans dat een relatie als saai, voorspelbaar en minder spannend ervaren wordt groter als een relatie langer duurt (Miller & Perlman, 2009). Het verband tussen lengte van de relatie en emotionele eenzaamheid hangt dus waarschijnlijk ook samen met de relatiekwaliteit en zal bekeken worden in de groep jong-volwassenen. De verwachting is dat van de jong-volwassenen die hun relatie negatief beoordelen personen met een lange relatie (3 jaar of langer) meer eenzaamheid ervaren dan personen met een korte relatie (hypothese 6). Van de jong-volwassenen die hun liefdesrelatie positief beoordelen zullen personen met een lange relatie naar verwachting minder emotionele eenzaamheid ervaren dan personen met een korte relatie (hypothese 7).

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. De lengte van de liefdesrelatie zal daarnaast bij de groep jong-volwassenen betrokken worden.

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. 98 jong-volwassenen (94.2%) vulden in hoelang de huidige relatie was.

De gemiddelde lengte van de relatie is 39.5 maanden (SD=37.4). 63 jong-volwassenen (60.6%) hadden een relatie korter dan drie jaar en 35 (33.7%) langer dan drie jaar.

Tabel 2

Achtergrondinformatie over de respondenten

	Jong-volwassenen	Volwassenen	Oud-volwassenen
<i>Burgerlijke staat¹</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 maandinkomen²</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 ³	3 (2.9%)	36 (72%)	21 (75%)
Geen kinderen ³	101 (97.1%)	14 (28%)	7 (25%)
Gemiddeld aantal kinderen	1.33	2.08	2.43
Gemiddelde leeftijd ⁴	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 kinderen⁵</i>			
Thuiswonend	100%	69.4%	0%
Uitwonend	0%	19.4%	71.4%
Verschillend	0%	11.1%	28.6%

¹ = χ^2 (2, n = 182) = 85.51, p = .000.

² = χ^2 (2, n = 179) = 60.47, p = .000.

³ = χ^2 (2, n = 182) = 99.45, p = .000.

⁴ = F (2, 57) = 41.60, p = .000.

⁵ = χ^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

Hierna gaven de respondenten aan hoeveel jaren en maanden ze in hun huidige relatie waren, waarna ze tot slot de Nederlandse vertaling van de Marital Satisfaction Scale/Inventory (Roach, Frazier & Bowden, 1981) invulden, om relatiekwaliteit te meten. 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.

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 ¹	man	0	17	7.33	3.62
	vrouw	1	17	8.59	3.78
	totaal	0	17	8.05	3.75

¹=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 squared 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 squared 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 squared change = .01, F change (1, 55) = .39, $p = .536$, en voor burgerlijke staat, maandinkomen en het al dan niet hebben van kinderen, R squared 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
Emotionele eenzaamheid					
<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		
Sociale eenzaamheid					
<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 squared change = .04, F 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 squared change = .07, F 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 squared change = .08, F change (1, 75) = 7.39, $p = .008$. Na deze controle verklaart bij vrouwen de relatiekwaliteit 11.4% van sociale eenzaamheid, R squared change = .11, F 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.

Lengte liefdesrelatie

Tenslotte is in huidig onderzoek lengte van de liefdesrelatie samen met de kwaliteit van deze relatie meegenomen in de groep jong-volwassenen. In deze leeftijdsgroep blijkt de gemiddelde kwaliteit van de liefdesrelatie 5.23 (SD = .61) te zijn. In tabel 6 zijn de scores op emotionele eenzaamheid voor de verschillende groepen jong-volwassenen vermeld.

Tabel 6

De Gemiddelden en Standaarddeviaties van de scores op Emotionele eenzaamheid

	Emotionele eenzaamheid		
	N	M	SD
Onder gemiddelde relatiekwaliteit	38		
Lange relatie	16	12.00	4.32
Korte relatie	22	12.27	4.26
Boven gemiddelde relatiekwaliteit	60		
Lange relatie	19	9.00	3.59
Korte relatie	41	10.00	3.65

Er zijn hier twee verwachtingen. De eerste gaat over jong-volwassenen die hun relatiekwaliteit onder gemiddeld beoordelen. De verwachting was dat van deze jong-volwassenen de gene met een liefdesrelatie van 3 jaar of langer meer emotionele eenzaamheid ervaren dan jong-volwassenen met een kortere relatie, echter blijkt emotionele eenzaamheid niet significant verschillend, $t(36) = .19$, $p = .847$. Na controle voor burgerlijke staat en maandinkomen, blijkt dat lengte van de relatie niet significant bijdraagt aan de variantie van emotionele eenzaamheid, R squared change = .00, F change (1, 31) = .00, $p = .950$. Omdat van de jong-volwassenen maar 3 respondenten kinderen hadden, is hier niet gecontroleerd voor de achtergrondvariabelen die alleen van toepassing zijn op mensen met kinderen.

De tweede verwachting ging over jong-volwassenen die hun relatiekwaliteit boven gemiddeld beoordeelde. Er werd verwacht dat van deze groep, jong-volwassenen met een lange liefdesrelatie minder emotionele eenzaamheid ervaren dan jong-volwassenen die een kortere liefdesrelatie hebben. Emotionele eenzaamheid blijkt evenwel niet significant verschillend, $t(58) = .99$, $p = .326$. Wanneer gecontroleerd wordt voor burgerlijke staat en maandinkomen, blijkt dat lengte van de relatie wederom niet significant bijdraagt aan emotionele eenzaamheid, $R^2 \text{ change} = .00$, $F \text{ change}(1, 54) = .10$, $p = .754$.

Concluderend kan gesteld worden dat bij jong-volwassenen de lengte van de relatie geen onderscheid maakt in emotionele eenzaamheid, zowel in de groep met een beneden als boven gemiddelde relatiekwaliteit. Tevens blijkt dat lengte van de relatie geen significante bijdrage heeft aan emotionele eenzaamheid wanneer voor achtergrondvariabele gecontroleerd wordt. Hypothese zes en zeven kunnen 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 jong-volwassenen 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 gedachtes 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.

Lengte liefdesrelatie

Tenslotte lijkt, tegen de verwachting in, lengte van de liefdesrelatie bij jong-volwassenen die hun relatie zowel onder als boven gemiddeld beoordelen, geen onderscheid te maken in de mate van

emotionele eenzaamheid. Omdat het opbouwen van een liefdesrelatie tijd kost (Miller & Perlman, 2009), is het mogelijk dat relaties bij jong-volwassenen te kort zijn om de relatielengte onderscheid te laten maken in het ervaren van emotionele eenzaamheid. Zo concludeerde Proulx, Helms en Buehler (2007) dat er een samenhang is tussen lengte van een huwelijk, kwaliteit van dit huwelijk en psychisch welbevinden. Hier werd onderscheid gemaakt tussen korter of langer dan 8 jaar getrouwd, deze grens ligt aanzienlijk hoger dan een relatie van 3 jaar. In vervolg onderzoek is het raadzaam de grens tussen een korte en lange relatie op te hogen. Zoals ook uit andere studies blijkt, is het ook mogelijk dat andere factoren dan relatielengte, die wellicht wel samenhangen met de lengte van de relatie, sterker samenhangen met emotionele eenzaamheid (Buunk & Prins, 1998; Chang & Yang, 1999; Ernst & Cacioppo, 1999; Heinrich & Gullone, 2006). Vervolg onderzoek kan zich hierop richten.

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. De lengte van de liefdesrelatie bij jong-volwassenen lijkt niet samen te hangen met emotionele eenzaamheid. 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.

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.
- 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, A.P., & Prins, K.S. (1998). Loneliness, exchange orientation, and reciprocity in friendships. *Personal Relationships*, 5, 1-14.
- 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.
- Chang, S.H., & Yang, M.S. (1999). The relationships between the elderly loneliness and its factors of personal attributes, perceived health status and social support. *Kaohsiung Journal of Medical Sciences*, 15, 337-347.
- Csikszentmihalyi, M., Larson, R. (1984). *Being adolescent: Conflict and growth in the teenage years*. New York: Basic Books.
- 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.
- 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 4th edition*. Berkshire: McGraw-Hill Education.
- 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.
- Proulx, C.M., Helms, H.M., & Buehler, C. (2007). Marital quality and personal well-being: A meta-analysis. *Journal of Marriage of Family*, 69, 576-593.
- 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.
- 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.
- 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.

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.

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
niet waar | | | Helemaal
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 niet waar			Helemaal 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 voel.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
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.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
29. Ik voel me ongemakkelijk als mensen om mij heen heel vertrouwelijk willen worden.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
30. Ik laat mensen om mij heen liever niet zien hoe ik mij diep van binnen voel.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
31. Ik bespreek dingen met andere mensen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
32. Ik vind het moeilijk mezelf toe te staan afhankelijk te zijn van 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"/>
33. Het voelt prettig om van mensen om mij heen afhankelijk te zijn.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
34. Ik merk dat mensen om mij heen niet zo vertrouwelijk met mij willen zijn als ik met hen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
35. Mijn verlangen om heel vertrouwelijk te zijn schrikt mensen om mij heen soms af.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
36. Ik vind het makkelijk om van mensen om mij heen afhankelijk te zijn.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

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

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.