

Zelfwaardering en depressieve symptomen na een relatiebreuk: is er een rol voor initiatorstatus en ruminatie?

Geschreven door: E.J.H. van den Brink, 3385450

Masterprogramma: Klinische en Gezondheidspsychologie

Onderwijsinstelling: Universiteit Utrecht, Faculteit Sociale Wetenschappen te Utrecht

Begeleid door: dhr. M.C. Eisma, MSc.

Beoordeeld door: mevr. Prof. Dr. M.S. Stroebe; dhr. M.C. Eisma, Msc.

Periode: September 2012-Maart 2013



Universiteit Utrecht

Inhoudsopgave.

1. Samenvattingen	
1.1 Summary.....	3
1.2 Samenvatting.....	3
2. Voorwoord.....	4
3. Inleiding.....	5
4. Methoden	
4.1 Procedure.....	9
4.2 Participanten.....	9
4.3 Meetinstrumenten.....	11
4.4 Data-analyse.....	12
5. Resultaten	
5.1 Vooranalyses.....	12
5.2 Hoofdanalyses.....	13
6. Discussie.....	16
6.1 Implicaties van de bevindingen.....	16
6.2 Alternatieve verklaringen.....	17
6.3 Beperkingen van het onderzoek.....	18
6.4 Conclusies.....	18
7. Literatuur.....	20

1. Samenvattingen.

1.1 Summary.

The relationship between self-esteem and symptoms of depression after the dissolution of a romantic relationship: is there a role for initiator status and rumination?

This study examined the role of self-esteem, initiator status and rumination in symptoms of depression following the breakup of a relationship. Based on earlier research, it was expected that self-esteem would be a moderating factor in the relationship between initiator status and symptoms of depression and that rumination would partially mediate the association between self-esteem and symptoms of depression. 110 participants (aged 19-73 years) who experienced a breakup in the past two years and whose relationship lasted at least one month, completed questionnaires measuring background variables, self-esteem, relationship break-up specific rumination and symptoms of depression. Results indicated that initiator status, self-esteem and rumination predicted symptoms of depression after a relationship dissolution. Self-esteem did not moderate the relationship between initiator status and symptoms of depression, but levels of rumination did partly mediate the association between self-esteem and symptoms of depression. The findings of this study suggest that interventions which reduce rumination and/or increase self-esteem may be useful for people who have symptoms of depression following the breakup of a romantic relationship.

1.2 Samenvatting.

In deze studie werd de rol van zelfwaardering, initiatorstatus en ruminatie in depressieve symptomen na een relatiebreuk onderzocht. Op basis van eerder onderzoek werd verwacht dat zelfwaardering een modererende factor zou zijn voor de relatie tussen initiatorstatus en symptomen van depressie. Daarnaast werd verwacht dat ruminatie de associatie tussen zelfwaardering en depressieve symptomen gedeeltelijk zou mediëren. 110 participanten (19-73 jaar oud) die in de afgelopen twee jaar een relatiebreuk hadden meegemaakt en van wie de relatie tenminste een maand had geduurd, vulden verschillende vragenlijsten in waarin achtergrondinformatie werd gevraagd en metingen werden gedaan van zelfwaardering, op de relatiebreuk gerichte ruminatie en depressieve symptomen. Uit de resultaten bleek dat initiatorstatus, zelfwaardering en ruminatie voorspellers waren van depressieve symptomen na een relatiebreuk. Zelfwaardering bleek de relatie tussen initiatorstatus en depressieve symptomen niet te modereren, maar niveaus van ruminatie bleken wel de associatie tussen zelfwaardering en depressieve symptomen te mediëren. De resultaten van dit onderzoek suggereren dat interventies die ruminatie verminderen en/of zelfwaardering toe laten nemen bruikbaar kunnen zijn voor mensen die symptomen van depressie hebben na een relatiebreuk.

2. Voorwoord.

De scriptie die u momenteel leest, gaat over de rol van verschillende factoren in het voorspellen van depressieve symptomen na een relatiebreuk. De reden dat ik gekozen heb voor dit onderwerp, is dat ik zowel geïnteresseerd ben in sociaal-psychologisch georiënteerde onderwerpen (zoals interpersoonlijke relaties) als in onderwerpen die meer gericht zijn op de Klinische en Gezondheidspsychologie (zoals depressie). In dit onderwerp kwamen deze beide interesses bij elkaar. Voor mij was het daarom goed nieuws toen ik te horen kreeg dat het mogelijk was om mijn masterscriptie over dit onderwerp te gaan schrijven.

Ik moet wel vermelden dat het onderzoeksproces vooral een leerproces is geweest. Hoewel de masterscriptie één van de laatste onderdelen is van de opleiding Klinische en Gezondheidspsychologie en het uitvoeren van onderzoek al eerder in de opleiding aan de orde kwam, waren veel dingen nieuw voor mij. Dit heeft zeker ook te maken met het feit dat deze scriptie in principe iets is wat individueel gedaan moet worden. Door dit onderzoek heb ik onder andere geleerd om op een meer wetenschappelijke manier te schrijven, participanten en hun ervaringen beter te begrijpen en tot slot, niet onbelangrijk, dat het niet altijd verstandig is om er snel van uit te gaan dat een programma voor dataverzameling het juiste zal zijn. Toch waren er ook onderdelen van het onderzoeksproces die minder moeilijkheden opleverden dan ik aanvankelijk dacht. Dit geldt vooral voor het analyseren van de data. Kortom, ik kan stellen dat ik in veel opzichten veel heb geleerd van het onderzoeksproces en het schrijven van deze scriptie. Ik hoop dan ook dat het lezen van deze scriptie even leerzaam zal zijn als het proces waarin het tot stand is gekomen.

Dit leerproces was wellicht niet of in mindere mate tot stand gekomen zonder de begeleiding van de heer Eisma. Ik wil hem dan ook hartelijk bedanken voor al zijn suggesties en hulp.

Kootwijkerbroek, 30 maart 2013.

3. Inleiding.

“Het begin en het einde van de liefde worden voelbaar door de onthutsende ervaring alleen te zijn.”

–*Du Coeur* (Jean de la Bruyere, n.d.).

Vrijwel alle mensen hebben het nodig om positieve en stabiele relaties te vormen en te onderhouden, ze hebben de behoefte om zich verbonden te voelen met anderen. Een benaming voor deze behoefte is *‘the need to belong’* (Lavigne, Vallerand & Crevier-Braud, 2011). Eén van de bekendste manieren waarop mensen zich met elkaar kunnen verbinden, is door het aangaan van een romantische relatie. Door middel van een romantische relatie kunnen verschillende behoeften worden vervuld. Zo bieden ze onder andere liefde, sociale steun en vriendschap (Rhoades, Atkins, Kamp Dush, Stanley & Markman, 2011). Toch zijn er ook bepaalde kenmerken waaraan moet worden voldaan, wil een relatie standhouden. Le, Dove, Agnew, Korn en Mutso (2010) noemen het zien van de ander als deel van zichzelf, het betrokken en afhankelijk van elkaar zijn en het ervaren van liefde. Wanneer niet aan deze kenmerken wordt voldaan, wordt dit als een sterke voorspeller gezien voor het verbreken van de relatie. Over relatiebreuken en de gevolgen daarvan is minder bekend dan over de kenmerken van romantische relaties (Waller & MacDonald, 2010).

Een relatiebreuk kan zowel positieve als negatieve gevolgen hebben. Positieve gevolgen kunnen persoonlijke groei en groei in de omgang met de omgeving zijn. Persoonlijke groei is een proces waarbij mensen (onder meer) hun persoonlijke eigenschappen verbeteren. Groei in omgang met de omgeving betekent dat personen zich meer op hun omgeving richten, wat bijvoorbeeld kan zorgen voor een verbetering van relaties binnen de familie. Wanneer een persoon later opnieuw een relatie aangaat, kunnen beide vormen van groei voordelen opleveren (Tashiro & Frazier, 2003).

Toch kan een relatiebreuk ook negatieve gevolgen hebben. Hoewel sommige mensen zich snel herstellen en verder gaan met hun leven (Park, Sanchez & Brynildsen, 2011), kunnen emotionele problemen na een relatiebreuk voorkomen. In recent onderzoek rapporteerde een groep die een relatiebreuk heeft meegemaakt hogere niveaus van angst en depressie dan de normale populatie. Daarnaast werd melding gemaakt van symptomen van gecompliceerde rouw (Boelen & Reijntjes, 2009). Bij adolescenten is de kans op het ontwikkelen van een eerste episode van een depressieve stoornis groter na een relatiebreuk (Monroe, Rohde, Seeley & Lewinsohn, 1999). Na een relatiebreuk door echtscheiding is het mogelijk dat sommigen nooit helemaal herstellen (Amato, 2000). Gezien deze problemen en het feit dat relatiebreuken (al dan niet door een echtscheiding) veel voorkomen, is het van maatschappelijk belang om onderzoek te doen naar factoren die een rol spelen in het ontstaan en in stand houden van emotionele problemen na een relatiebreuk.

Emotionele problemen na een relatiebreuk kunnen te maken hebben met verschillende factoren. Zo is het mogelijk dat kenmerken van de relatiebreuk hier een rol in spelen. Collins en

Gillath (2012) vinden dat een meer indirecte manier om de relatie te beëindigen, zoals vermijding van de partner of zich terugtrekken uit de relatie, bijvoorbeeld door minder tijd te besteden aan de partner, meer negatieve gevolgen kan hebben. Een andere factor die emotionele klachten kan versterken is initiatorstatus, welke persoon de relatie verbreekt. De resultaten hierover zijn echter tegenstrijdig. Onderzoek van Sprecher en collega's (1998) toonde aan dat mensen die de relatie zelf hadden verbroken zich beter aanpasten aan de nieuwe situatie. Rhoades en collega's (2011) suggereren echter dat kenmerken van de relatiebreuk, zoals het al dan niet zelf willen verbreken van de relatie, geen associatie hebben met de mate waarin psychologische problemen veranderen na de relatiebreuk. Een verklaring hiervoor kan zijn dat zij vroegen wie de relatie wilde verbreken, niet wie de relatie daadwerkelijk heeft verbroken.

Naast kenmerken van de relatiebreuk, lijken ook persoonlijkheidskenmerken geassocieerd te zijn met de mate waarin emotionele problemen worden ervaren. Voor het ontstaan van depressieve klachten na een relatiebreuk, wordt neuroticisme als mogelijke verklaring genoemd (Boelen & Reijntjes, 2009). Neuroticisme lijkt een goede coping in de weg te staan, wat negatieve gevolgen kan hebben (Tashiro & Frazier, 2003), zoals het versterken van negatieve gedachten en gevoelens (Boelen & Reijntjes, 2009). Een andere persoonlijkheidseigenschap die geassocieerd is met het ervaren van emotionele problemen na een relatiebreuk is zelfwaardering, zoals blijkt uit het onderzoek van Waller & MacDonald (2010). Zij suggereren dat mensen met een hoge zelfwaardering na een breuk mogelijk minder aan de relatiebreuk gerelateerde emotionele problemen ervaren dan mensen met een lage zelfwaardering, ongeacht wie initiatiefnemer was voor de breuk. De verklaring die zij hiervoor geven is dat mensen met een hoge zelfwaardering de breuk vaak aan de situatie wijten en de breuk geen invloed laten hebben op de mate waarin zij zichzelf waarderen. Mensen met een lage zelfwaardering echter, ervaren meer emotionele problemen na een relatiebreuk als de ander de relatie heeft uitgemaakt. Mogelijk krijgen zij sneller dan mensen met een hoge zelfwaardering het gevoel dat ze gefaald hebben en evalueren zij zich negatiever nadat ze afgewezen worden. De mate van zelfwaardering bepaalt in dat geval in hoeverre initiatorstatus tot emotionele problemen leidt, wat zelfwaardering een modererende factor maakt voor de relatie tussen initiatorstatus en emotionele problemen. Wanneer deze bevindingen kloppen, zou dat mogelijk kunnen betekenen dat een persoonlijkheidseigenschap als zelfwaardering een gedeeltelijke verklaring zou kunnen zijn voor de wisselende resultaten met betrekking tot de invloed van initiatorstatus.

Wanneer er geen sprake is van een relatiebreuk, wordt gevonden dat een lage zelfwaardering mensen specifiek kwetsbaarder lijkt te maken voor het ontwikkelen van een depressie. Een gedeelte van deze relatie tussen zelfwaardering en depressie kan mogelijk worden verklaard door *ruminatie* (Kuster, Orth & Meier, 2012), gedefinieerd als 'het zich continu en herhaald concentreren op negatieve emoties, zonder actie te ondernemen om deze emoties te verminderen' (Nolen-Hoeksema, 2001). Kuster en collega's (2012) geven op basis van eerder onderzoek een aantal mogelijke

verklaringen voor de link tussen zelfwaardering en ruminatie. In de specifieke context van een relatiebreuk zou de volgende hypothetische verklaring die zij noemen van toepassing kunnen zijn: Iemand met een lage zelfwaardering vindt zijn relationele waarde laag en heeft daardoor het gevoel dat de behoefte om bij anderen te horen, de *need to belong*, wordt bedreigd (Leary & Baumeister, 2000). Wanneer mensen bedreigingen van hun basisbehoeften waarnemen, zoals de *need to belong*, wat bij het verbreken van een relatie zeker het geval is, kan dat mogelijk leiden tot het ontstaan en persisteren van ruminatie (Gold & Wegner, 1995). Ruminatie kan vervolgens depressieve symptomen veroorzaken en versterken (Nolen-Hoeksema, 2001).

Voor het veroorzaken en versterken van depressieve symptomen door ruminatie zijn verschillende verklaringen, die worden samengevat in de responsstijlentheorie (Nolen-Hoeksema, 1991). In de eerste plaats zorgt ruminatie er bij mensen die al een depressieve stemming hebben voor, dat de effecten van deze stemming worden versterkt, waardoor zij hun depressieve herinneringen en gedachten gebruiken om de situatie te begrijpen. Mensen die rumineren gedragen zich daarnaast minder doelgericht, wat meer stressvolle situaties tot gevolg heeft. Ook kan ruminatie leiden tot een afname van sociale steun, wat weer invloed kan hebben op depressieve gevoelens (Nolen-Hoeksema, Wisco & Lyubomirsky, 2008). Uiteindelijk kan ruminatie dus een werkzaam mechanisme zijn tussen depressieve symptomen en zelfwaardering. Dit blijkt ook uit het onderzoek van Kuster en collega's (2012). Zij vinden dat ruminatie een gedeeltelijke mediator lijkt te zijn voor het effect van een lage zelfwaardering op depressie. Dit is echter nog nooit onderzocht bij mensen die een relatiebreuk of scheiding hebben ervaren.

Uit hetgene wat tot dusver werd beschreven, wordt duidelijk dat relatiebreuken ingrijpende gebeurtenissen kunnen zijn. Ook blijkt dat verschillende persoonlijkheidsfactoren voorspellen in welke mate mensen na een relatiebreuk emotionele problemen ervaren. Eén van die factoren is zelfwaardering (Waller & MacDonald, 2010). Zelfwaardering kan een voorspeller zijn van depressieve symptomen (Kuster et al., 2012). Het huidige onderzoek heeft als doel om na te gaan wat de rol is van zelfwaardering in het voorspellen van depressieve symptomen na het verbreken van een romantische relatie. Het verbreken van een romantische relatie kan breed worden opgevat en betreft in dit onderzoek naast relatiebreuken bij mensen die niet getrouwd waren, ook relatiebreuken door een echtscheiding. Een tweetal hoofdvragen is geformuleerd om de rol van zelfwaardering in de voorspelling van depressieve symptomen te bepalen. De eerste hoofdvraag voert terug op de bevinding van Waller en MacDonald (2010) dat zelfwaardering invloed heeft op de relatie tussen initiatorstatus en het ervaren van emotionele problemen na de relatiebreuk. Dit maakt zelfwaardering een moderator tussen het wel of niet zelf uitmaken van de relatie en het ervaren van emotionele problemen. In het huidige onderzoek zal dan specifiek naar depressieve symptomen worden gekeken, wat zich vertaalt in de volgende hoofdvraag: 'Modereert zelfwaardering de relatie tussen

initiatorstatus en depressieve symptomen na een relatiebreuk?’ Op basis van het onderzoek van Waller en MacDonald (2010) wordt het volgende verwacht:

Hypothese 1: Initiatorstatus voorspelt de mate van depressieve symptomen na een relatiebreuk.

Hypothese 2: Zelfwaardering voorspelt de mate van depressieve symptomen na een relatiebreuk.

Hypothese 3: Zelfwaardering is een modererende factor in de relatie tussen initiatorstatus en het ervaren van depressieve symptomen.

De tweede hoofdvraag komt voort uit het onderzoek van Kuster en collega’s (2012), waarin gevonden werd dat ruminatie een gedeeltelijke mediator lijkt zijn voor de relatie tussen een lage zelfwaardering en depressie, wat betekent dat de voorspelling van depressie door een lage zelfwaardering deels via ruminatie verloopt. Het huidige onderzoek voegt hier de context van een relatiebreuk aan toe en richt zich, vanwege de continue meting van het construct, op zelfwaardering als geheel, in plaats van een lage zelfwaardering. De tweede hoofdvraag is dan als volgt: ‘Medieert ruminatie deels de relatie tussen zelfwaardering en depressieve symptomen na een relatiebreuk?’ Op basis van het onderzoek van Kuster en collega’s (2012) werden de volgende hypothesen opgesteld:

Hypothese 1: Zelfwaardering voorspelt de mate van depressieve symptomen na een relatiebreuk.

Hypothese 2: Zelfwaardering voorspelt de mate van ruminatie na een relatiebreuk.

Hypothese 3: Ruminatie mediëert deels de relatie tussen zelfwaardering en depressieve symptomen na een relatiebreuk.

4. Methoden.

4.1 Procedure.

Om mee te mogen doen aan het huidige onderzoek moesten participanten achttien jaar of ouder zijn en in de achterliggende twee jaar een relatiebreuk hebben meegemaakt. De relatie moest tenminste een maand hebben geduurd. Participanten werden geworven door middel van advertenties op verschillende websites. Daarnaast werden flyers verspreid onder studenten. Participanten werden verwezen naar een website, waar zij deel konden nemen aan het onderzoek. Het onderzoek bestond uit het invullen van vier online vragenlijsten. Achtereenvolgens vulden zij een achtergrondvragenlijst, de Rosenberg Zelfwaarderingsschaal, een aanpassing van de Utrechtse RouwRuminatieSchaal voor de context van een relatiebreuk en de depressieschaal van de Symptom Checklist-90 in. Er was ruimte voor de participanten om na deelname opmerkingen te geven. Psychologiestudenten die deelnamen aan het onderzoek, konden als beloning voor deelname proefpersoonuren ontvangen.

4.2 Participanten.

Aanvankelijk begonnen 138 participanten aan de vragenlijsten. 24 personen stopten voortijdig en bij vier personen was de relatiebreuk te lang geleden om hun gegevens mee te kunnen nemen in de analyses. De gegevens van de resterende 110 personen werden gebruikt. Hiervan waren er 21 (19.1%) man en 89 (80.9%) vrouw. De gemiddelde leeftijd binnen de steekproef was 36.05 jaar (SD = 14 jaar). 5 participanten (4.5%) hadden als hoogst genoten opleiding Lts/Lbo, 7 participanten (6.4%) Mulo/Mavo/Vmbo, 23 participanten (20.9%) Hbs/Havo/Vwo, 12 participanten (10.9%) Mbo en 63 participanten (57.3%) Hbo/Universiteit. De gemiddelde duur van de beëindigde relatie was 7.88 jaar (SD = 10.91 jaar) en de gemiddelde tijd sinds het einde van de relatie was 9.11 maanden (SD = 6.76 maanden). 86 (78.2%) participanten gaven aan dat relatie zeer serieus was, terwijl bij 23 participanten (20.9%) de relatie redelijk serieus was en 1 participant (0.9%) gaf aan de relatie een beetje serieus te vinden. Met betrekking tot initiatorstatus gaven 33 participanten (30%) aan dat zij de relatie hadden uitgemaakt, 55 participanten (50%) hadden de relatie niet zelf uitgemaakt en bij 22 participanten (20%) was het beëindigen van de relatie een wederzijdse beslissing. Voor 47 participanten (42.7%) was de relatiebreuk onverwacht, terwijl dit voor 46 participanten (41.8%) een beetje verwacht was en voor 17 participanten (15.5%) verwacht. 43 participanten (39.1%) gaven aan hersteld te zijn van de relatiebreuk, de overige 67 participanten (60.9%) gaven aan nog niet te zijn hersteld. 26 participanten (23.6%) hadden inmiddels een nieuwe relatie, bij 84 participanten (76.4%) was dit niet het geval. Deze gegevens zijn samengevat in Tabel 1.

Tabel 1. *Demografische eigenschappen en aan de relatiebreuk gerelateerde eigenschappen van de steekproef (N=110).*

Demografische variabelen	
Geslacht (N (%))	
Man	21 (19.1)
Vrouw	89 (80.9)
Leeftijd in jaren (M (SD))	36.1 (14.0)
Opleidingsniveau (N (%))	
LTS/LBO	5 (4.5)
MULO/MAVO/VMBO	7 (6.4)
HBS/HAVO/VWO	23 (20.9)
MBO	12 (10.9)
HBO/Universiteit	63 (57.3)
Eigenschappen van de relatie	
Duur relatie in jaren (M (SD))	7.9 (10.9)
Tijd sinds einde relatie in maanden (M (SD))	9.1 (6.8)
Seriusheid relatie (N (%))	
Niet serieus	0 (0.0)
Een beetje serieus	1 (0.9)
Redelijk serieus	23 (20.9)
Zeer serieus	86 (78.2)
Kenmerken van de relatiebreuk	
Initiatorstatus (N (%))	
Zelf	33 (30.0)
Ander	55 (50.0)
Samen	22 (20.0)
Ervaring relatiebreuk (N (%))	
Onverwacht	47 (42.7)

Een beetje verwacht	46 (41.8)
Verwacht	17 (15.5)
Herstel relatiebreuk (N (%))	
Hersteld	43 (39.1)
Niet hersteld	67 (60.9)
Nieuwe relatie (N (%))	
Nieuwe relatie	26 (23.6)
Geen nieuwe relatie	84 (76.4)

4.3 Meetinstrumenten.

Achtergrondvragenlijst: Kenmerken van de participant (sekse, leeftijd, opleidingsniveau) en kenmerken van de relatie en de relatiebreuk (relatieduur, tijd sinds de relatiebreuk, serieuheid van de relatie, initiatorstatus, verwachtingen omtrent de relatiebreuk, herstel van de relatiebreuk, en huidige relatiestatus) werden geïnventariseerd door middel van een achtergrondvragenlijst.

Zelfwaardering: De Nederlandse bewerking van de Rosenberg Zelfwaarderingsschaal (RSES, Rosenberg, 1979; Nederlandse versie door Franck, de Raedt, Barbez & Rosseel, 2008) werd gebruikt om zelfwaardering te meten. Zelfwaardering wordt gedefinieerd als: de globale evaluatie van zichzelf, of de mate waarin men tevreden is met zichzelf, wat zowel positief als negatief beschreven kan worden (Rosenberg, 1979). De vragenlijst bestaat uit tien items, waarbij participanten aangeven op een vierpuntsschaal in hoeverre zij akkoord gaan met de uitspraak. Dit varieert van 0 (helemaal niet akkoord) tot 3 (helemaal akkoord). Een voorbeeld van een uitspraak is: ‘Over het algemeen ben ik tevreden met mezelf’. Vijf items van de vragenlijst waren negatief geformuleerd en werden omgepoold voor de analyses. De psychometrische kwaliteiten van de Nederlandse RSES zijn over het algemeen gelijk aan die van de originele versie en de vragenlijst wordt aangeraden om globale zelfwaardering te meten (Franck et al., 2008). De betrouwbaarheid (α) van de Nederlandse versie van de RSES is in het huidige onderzoek 0.82.

Rouwruminatie: Rouwruminatie werd gemeten door middel van een aanpassing van de Utrechtse RouwRuminatieSchaal (URRS; Eisma et al., 2012). Rouwruminatie betreft terugkerende, repetitieve en zelfgerichte gedachten over oorzaken en consequenties van het overlijden en de daaraan gerelateerde negatieve gevoelens. Na een relatiebreuk kunnen mensen op een gelijksoortige wijze nadenken over oorzaken en consequenties van de breuk en de daaraan gerelateerde negatieve

gevoelens. De aanpassing van de URRS bestaat uit vijftien items waarbij participanten op een vijfpuntschaal, variërend van 1 (nooit) tot 5 (heel vaak), aangeven hoe vaak zij in de afgelopen maand bepaalde gedachten hadden. Voorbeelden zijn: ‘Hoe vaak in de afgelopen maand dacht u na over de gevolgen die de relatiebreuk voor u heeft?’ en ‘Hoe vaak in de afgelopen maand vroeg u zich af of u jullie scheiding had kunnen voorkomen?’. De URRS is een betrouwbaar en valide meetinstrument om ruminatie na verlies door de dood te meten (Eisma et al., 2012). In het huidige onderzoek had de aanpassing van de URRS een betrouwbaarheid van $\alpha = 0.92$.

Symptomen van depressie: Om symptomen van depressie te meten, werd gebruik gemaakt van de subschaal ‘depressie’ van de Symptom Checklist-90 (SCL-90) (Derogatis, 1983; Nederlandse versie door Arrindell & Ettema, 2003). Deze subschaal telt zestien items. Participanten geven bij elk item aan op een vijfpuntschaal, lopend van 1 (helemaal niet) tot 5 (heel erg) hoe frequent zij gedurende de afgelopen week bepaalde symptomen hebben ervaren. De betrouwbaarheid en de begrips- en criteriumvaliditeit van de SCL-90 worden beschouwd als goed (Arrindell & Ettema, 2003). In deze steekproef had de subschaal depressie een betrouwbaarheid (α) van 0.97.

4.4 Data-analyse.

De data werd geanalyseerd met behulp van SPSS versie 21.0. Om de betrouwbaarheid van de verschillende vragenlijsten te bepalen, werd allereerst Cronbach’s alpha berekend voor iedere vragenlijst. In de vooranalyses werd door middel van een ANOVA, t-toetsen en een enkelvoudige en een meervoudige regressieanalyse nagegaan welke factoren uit de achtergrondvragenlijst gerelateerd waren aan depressieve symptomen, zodat hier in de hoofdanalyses voor gecontroleerd kon worden. Categorische achtergrondvariabelen (bijvoorbeeld serieusheid van de relatie en verwachtingen omtrent de relatiebreuk) werden hierbij omgezet in dummyvariabelen zoals beschreven in Field (2009). De hoofdanalyses werden uitgevoerd door middel van enkelvoudige en meervoudige (hiërarchische) regressieanalyses, welke werden aangeraden voor moderatie- (West, Aiken & Krull, 1996) en mediatieanalyses (Baron & Kenny, 1986). De variabele initiatorstatus werd omgezet in een dummyvariabele.

5. Resultaten.

5.1 Vooranalyses.

Verschillende factoren uit de achtergrondvragenlijst bleken depressieve symptomen te voorspellen. Uit enkelvoudige regressieanalyses bleek dat relatieduur, $R^2 = .10$, $F(1, 108) = 11.89$, $p = .001$ en tijd sinds het einde van de relatie, $R^2 = .10$, $F(1, 108) = 11.58$, $p = .001$, een significante proportie van de variantie in symptomen van depressie voorspelden. De hoeveelheid depressieve symptomen verschilde daarnaast ook met betrekking tot de serieusheid van de relatie. Hoewel de serieusheid van

de relatie door de participanten in drie categorieën werd aangegeven (een beetje, redelijk en zeer serieus), werd een t-toets uitgevoerd omdat de eerste categorie uit slechts één persoon bestond. Uit de t-toets bleek dat mensen die hun relatie als zeer serieus beschouwden, meer symptomen van depressie ervoeren dan mensen die hun relatie als een beetje of redelijk serieus beschouwden, $t(108) = 2.51, p = .007$. Met betrekking tot verwachtingen omtrent de relatiebreuk werd een ANOVA uitgevoerd. Deze verwachtingen voorspelden symptomen van depressie, $F(2, 107) = 4.91, p = .009$. Mensen voor wie de relatiebreuk onverwacht was, ervoeren meer symptomen van depressie dan mensen voor wie de relatiebreuk verwacht was, $t(62) = 2.80, p < .001$ en ook meer dan mensen voor wie de relatiebreuk een beetje verwacht was, $t(91) = 1.88, p = .032$. De groep die de relatiebreuk een beetje verwacht had, rapporteerde eveneens meer symptomen van depressie dan de groep die de relatiebreuk verwacht had, $t(61) = 1.80, p = .039$. Tot slot bleek ook de huidige relatiestatus een voorspeller van depressieve symptomen. Mensen die een nieuwe relatie hadden, vertoonden minder symptomen van depressie dan mensen die geen nieuwe relatie hadden, $t(108) = -4.55, p < .001$. Uit een multipel regressieanalyse waarin al deze variabelen (duur van de relatie, tijd sinds het einde van de relatie, serieusheid van de relatie, verwachtingen omtrent de relatiebreuk en huidige relatiestatus) tegelijk werden meegenomen als voorspeller, bleek dat dan alleen duur van de relatie, $t(108) = 3.06, \beta = .28, p = .003$ en tijd sinds het einde van de relatie $t(108) = -2.16, \beta = -.22, p = .034$ in significante mate bijdroegen aan de voorspelling van depressieve symptomen. In de hoofdanalyses werd om deze reden voor deze twee variabelen gecontroleerd.

5.2 Hoofdanalyses.

5.2.1. Moderatieanalyse.

De eerste hoofdvraag in het huidige onderzoek was de volgende: ‘Modereert zelfwaardering de relatie tussen initiatorstatus en depressieve symptomen na een relatiebreuk?’ Drie hypothesen werden getoetst om tot een antwoord op deze hoofdvraag te komen. In elke analyse werd gecontroleerd voor de variabelen relatieduur en tijd sinds het einde van de relatie.

De eerste hypothese was dat initiatorstatus de mate van depressieve symptomen na een relatiebreuk voorspelt. Om te bepalen of dit het geval was werd een hiërarchische regressieanalyse uitgevoerd. Na het toevoegen van de dummyvariabele initiatorstatus was de totale variantie in symptomen van depressie die door het regressiemodel werd verklaard 33%, $F(3, 106) = 17.40, p < .001$. Initiatorstatus was een significante voorspeller $t(108) = 3.84, \beta = .31, p < .001$, en verklaarde 9.3% van de variantie in depressieve symptomen, $F \text{ change}(1, 106) = 14.75, p < .001$.

De tweede hypothese was dat zelfwaardering de mate van depressieve symptomen na een relatiebreuk voorspelt. Een hiërarchische regressieanalyse werd uitgevoerd om dit na te gaan. Na het toevoegen van zelfwaardering was de totale variantie die door het regressiemodel werd verklaard

42.4%, $F(3, 106) = 26.03, p < .001$. Zelfwaardering was een significante voorspeller $t(108) = -5.87, \beta = -.45, p < .001$, en verklaarde 18.7% van de variantie in depressieve symptomen, $F \text{ change}(1, 106) = 34.50, p < .001$.

Tabel 2. *Samenvatting van de hiërarchische regressieanalyse waarin hoofdeffecten van zelfwaardering en initiatorstatus en het interactie-effect tussen zelfwaardering en initiatorstatus op depressieve symptomen worden getoetst, gecontroleerd voor relatieduur en tijd sinds het einde van de relatie.*

	Variabelen	R ² change	F-Change	Beta (laatste model).
Afhangelijke variabele				
Depressie				
Blok 1	Controlevariabelen	0.24	16.60**	
	Relatieduur			.31**
	Tijd sinds einde relatie			-.30**
Blok 2		0.25	25.92**	
	Initiatorstatus			.26**
	Zelfwaardering			-.32*
Blok 3	Interactievariabele: Zelfwaardering x Initiatorstatus	0.01	1.95	-.14

* $p < .01$ ** $p < .001$

De analyses met betrekking tot de eerste twee hypothesen, waren een voorwaarde voor het doen van de derde analyse. Verwacht werd dat zelfwaardering de relatie tussen initiatorstatus en depressieve symptomen modereert. Hiervoor werd opnieuw een hiërarchische regressieanalyse uitgevoerd. In Tabel 2 worden de resultaten van deze analyse weergegeven. De interactievariabele zelfwaardering x initiatorstatus bleek geen significante voorspeller te zijn van depressieve symptomen.

5.2.2. Mediatieanalyse.

De tweede hoofdvraag van dit onderzoek was de volgende: ‘Medieert ruminatie deels de relatie tussen zelfwaardering en depressieve symptomen na een relatiebreuk?’ Er werden drie hypothesen getoetst om deze vraag te beantwoorden.

Allereerst werd verwacht dat zelfwaardering de mate van depressieve symptomen na een relatiebreuk voorspelt. Uit een hiërarchische regressieanalyse werd duidelijk dat na het toevoegen van zelfwaardering aan het model met de controlevariabelen, een totale variantie werd verklaard van 42.4%, $F(3, 106) = 26.03, p < .001$. Zelfwaardering verklaarde 18.7% in dit regressiemodel, F change $(1, 106) = 34.50, p < .001$, en was een significante voorspeller $t(108) = -5.87, \beta = -.45, p < .001$ van depressieve symptomen.

De tweede hypothese was dat zelfwaardering de mate van ruminatie na een relatiebreuk voorspelt. Dit werd getoetst door middel van een enkelvoudige regressieanalyse. Zelfwaardering was een significante voorspeller $t(108) = -3.21, \beta = -.30, p = .002$, en verklaarde 8.7%, $F(1, 108) = 10.32, p = .002$ van de variantie in ruminatie.

Tabel 3. *Samenvatting van hiërarchische regressieanalyse voor de mate waarin het effect van zelfwaardering op depressieve symptomen gemedieerd wordt door ruminatie, gecontroleerd voor relatieduur en tijd sinds het einde van de relatie.*

	Variabelen	R ² -change	F-Change	Beta (laatste model).
Afhankelijke variabele				
Depressie				
Blok 1	Controlevariabelen	.24	16.60**	
	Relatieduur			.17*
	Tijd sinds einde relatie			-.07
Blok 2	Ruminatie	.32	76.78**	.57**
Blok 3	Zelfwaardering	.10	31.59**	-.34**

* $p < .01$ ** $p < .001$

Om te bepalen of ruminatie een gedeeltelijke mediator is voor de relatie tussen zelfwaardering en depressieve symptomen, zoals tot slot werd verwacht, werd een hiërarchische regressieanalyse uitgevoerd. In Tabel 3 worden de resultaten van deze analyse weergegeven. Ook na controle voor ruminatie bleek zelfwaardering nog steeds een significante voorspeller van depressieve symptomen. Dit effect was echter aanzienlijk kleiner dan in de situatie waarin er niet voor ruminatie werd gecontroleerd. Waar zelfwaardering aanvankelijk 18.7% van de variantie in depressieve symptomen voorspelde, werd dit na controle voor ruminatie 10.2%. Een Sobel test (Baron & Kenny, 1986) toonde aan dat ruminatie een gedeeltelijke mediator was ($-3.00, p = .002$) van het effect van zelfwaardering op depressieve symptomen.

6. Discussie.

In het huidige onderzoek werd verwacht dat zelfwaardering een modererende factor zou zijn voor de relatie tussen initiatorstatus en depressieve symptomen na een relatiebreuk. Dit zou betekenen dat de mate waarin initiatorstatus depressieve symptomen na een relatiebreuk voorspelt, verschilt voor verschillende niveaus van zelfwaardering. De resultaten van het huidige onderzoek wezen er echter op dat zelfwaardering de relatie tussen initiatorstatus en depressieve symptomen na een relatiebreuk niet modereert. De tweede verwachting was dat ruminatie een gedeeltelijke mediator zou zijn voor de relatie tussen zelfwaardering en depressieve symptomen na een relatiebreuk. Dit zou betekenen dat ruminatie, naast andere factoren, een werkzaam mechanisme is tussen zelfwaardering en depressieve symptomen na een relatiebreuk. De resultaten van dit onderzoek waren in lijn met deze verwachting.

6.1 Implicaties van de bevindingen.

De resultaten die in deze studie zijn verkregen, hebben verschillende implicaties. Zo bleek de mate van depressieve symptomen die mensen na een relatiebreuk ervaren ($M = 40.25, SD = 18.0$), zeer hoog te zijn in vergelijking met de score op depressieve symptomen van de normale Nederlandse bevolking ($M = 21.58, SD = 7.56$, zoals weergegeven door Arrindell en Ettema, 2003). Dit maakt duidelijk dat emotionele problemen bij een relatiebreuk voor kunnen komen, wat ook al bleek uit het onderzoek van Boelen en Reijntjes (2009). Daarnaast bestaat de mogelijkheid dat een relatiebreuk niet alleen een risicofactor is voor een depressieve stoornis bij adolescenten (Monroe et al., 1999), maar ook voor het ontstaan van depressieve symptomen bij volwassenen. Er zijn verschillende factoren die symptomen van depressie na een relatiebreuk kunnen voorspellen. In het huidige onderzoek bleken initiatorstatus, zelfwaardering en ruminatie voorspellers te zijn van depressieve symptomen na een relatiebreuk. Het verbreken van de relatie door de ander, een lagere zelfwaardering en meer ruminatie gingen gepaard met meer depressieve symptomen.

Hoewel initiatorstatus, net als in eerder onderzoek, een voorspeller van depressieve symptomen bleek (Kincaid & Caldwell, 1991), wordt deze relatie in deze studie niet gemodereerd

door zelfwaardering. Het is mogelijk dat andere factoren dan zelfwaardering deze relatie beïnvloeden. Kincaid en Caldwell (1991) vonden dat na een scheiding bij de groep die het initiatief tot de scheiding niet had genomen, depressieve symptomen toenamen wanneer zij weinig familieleden hadden in hun sociale netwerk. Op basis hiervan zou een suggestie voor vervolgonderzoek kunnen zijn om na te gaan of sociale steun, al dan niet door familieleden, na een relatiebreuk invloed heeft op de voorspelling van depressieve symptomen door initiatorstatus.

De resultaten van dit onderzoek laten verder zien dat de voorspelling van depressieve symptomen door zelfwaardering, gedeeltelijk via ruminatie lijkt te verlopen. Dit zou kunnen betekenen dat mensen met een lagere zelfwaardering meer rumineren na een relatiebreuk, waardoor zij meer symptomen van depressie ervaren. Deze bevinding is vergelijkbaar met de uitkomst van het onderzoek van Kuster en collega's (2012), maar verschilt hiervan in het opzicht dat de gegevens die werden verkregen in het huidige onderzoek de interpersoonlijke context van een relatiebreuk betreffen. De volgende voorstelling, reeds genoemd in de inleiding en ontleend aan Kuster en collega's (2012), zou op grond van de gegevens uit het huidige onderzoek in ieder geval een kern van waarheid kunnen bevatten: een lage zelfwaardering zou ervoor kunnen zorgen dat men een bedreiging van de *need to belong* waarneemt (Leary & Baumeister, 2000). Deze waarneming van een bedreiging kan ruminatie vermeerderen (Gold & Wegner, 1995) wat depressieve symptomen laat ontstaan en kan versterken (Nolen-Hoeksema, 2001). Vervolgonderzoek zou uit moeten wijzen of deze hypothesen over het ontstaan van ruminatie en depressie door een lage of lagere zelfwaardering correct zijn.

6.2 Alternatieve verklaringen.

In tegenstelling tot de verwachting werd gevonden dat zelfwaardering niet modereerde tussen initiatorstatus en depressieve symptomen. In eerder onderzoek leek zelfwaardering wel de relatie tussen initiatorstatus en emotionele problemen te bepalen (Waller & MacDonald, 2010). Wellicht vertoonden deze emotionele problemen, gemeten op het gebied van cognities, gedrag en gevoelens en specifiek gericht op de relatiebreuk, weinig tot geen overlap met depressieve symptomen. Hieruit volgt de mogelijkheid dat zelfwaardering alleen de relatie tussen initiatorstatus en emotionele problemen die specifiek zijn voor de relatiebreuk beïnvloedt. Daarnaast is het mogelijk dat de bevindingen van Waller en MacDonald (2010), gevonden in een groep van ongetrouwde studenten, niet generaliseerbaar zijn naar een steekproef die breder is wat betreft leeftijd en opleidingsniveau en waarin een gedeelte van de participanten te maken heeft gehad met echtscheiding. De mate van zelfwaardering kan namelijk verschillen voor in ieder geval leeftijd en opleidingsniveau (Orth, Robins & Trzesniewski, 2010).

6.3 Beperkingen van het onderzoek.

De huidige studie kent een aantal beperkingen. Zo is het mogelijk dat de categoriale meting van initiatorstatus mogelijk invloed heeft gehad op de resultaten. Waller en MacDonald (2010) lieten in hun eerste studie participanten in percentages de verantwoordelijkheid voor de relatiebreuk weergeven. Een vergelijkbare meting zou een meer genuanceerd beeld gegeven hebben van de mate waarin iemand verantwoordelijk was voor de relatiebreuk. Daarnaast werd de steekproef geworven via internet. Werving via internet maakt het verzamelen van data gemakkelijker, maar kent ook meerdere nadelen. Kraut en collega's (2004) geven aan dat mensen die internet gebruiken op verschillende demografische, sociale en psychologische dimensies verschillen van mensen die geen internet gebruiken. Zelfselectie is een ander gevolg van werving via internet. Zo bleken in het huidige onderzoek meer vrouwen dan mannen te participeren, wat een gevolg kan zijn van het feit dat vrouwen in stressvolle situaties vaker gebruik maken van strategieën die hen helpen met hun emoties om te gaan, zoals het uiten van gevoelens (Howerton & van Gundy, 2009). Tot slot was de steekproef ook hoger opgeleid dan de algemene Nederlandse bevolking. In de huidige steekproef volgde 57.3% een HBO of Universiteitsopleiding, of had deze voltooid. In de algemene Nederlandse bevolking heeft 33% een opleiding op HBO of Universiteitsniveau voltooid (Nationaalkompas, 2010). Zowel het deelnemen van meer vrouwen als deelname van meer hoogopgeleiden, kan de generaliseerbaarheid van de gevonden gegevens naar de algemene populatie beperken. Zeker ook omdat de scores op een variabele als zelfwaardering kunnen verschillen voor sekse (Franck et al., 2008) en opleidingsniveau (Orth et al., 2010). Naast de mogelijk beperkte generaliseerbaarheid van dit onderzoek, dient ook vermeld te worden dat er geen sprake was van prospectief onderzoek. Een gevolg hiervan is dat het niet mogelijk is om causaliteit te bepalen. Depressieve symptomen kunnen een gevolg zijn van een lagere zelfwaardering, maar een lagere zelfwaardering kan ook een gevolg zijn van depressieve symptomen. Daarnaast is het voor depressieve symptomen niet helemaal duidelijk in hoeverre deze een gevolg waren van de relatiebreuk. Dat het gemiddelde in de huidige steekproef zeer hoog was in vergelijking met de algemene Nederlandse bevolking, geeft echter wel de indruk dat een relatiebreuk verhoogde niveaus van depressieve klachten veroorzaakt.

6.4 Conclusies.

Hoewel er alternatieve verklaringen mogelijk zijn voor de resultaten en dit onderzoek zijn beperkingen kent, zijn de resultaten belangrijk. Het belang van de resultaten is in de eerste plaats maatschappelijk. Kuster en collega's (2012) suggereerden al dat interventies die gericht zijn op het verminderen van ruminatie mogelijk effectief kunnen zijn in het voorkomen of verminderen van het effect van een lage zelfwaardering op depressieve symptomen. Het huidige onderzoek wijst er op dat ruminatie ook bij depressieve klachten na een relatiebreuk een belangrijke rol kan spelen. Mogelijk

kunnen ook dan interventies die gericht zijn op het reduceren van ruminatie effectief zijn. Er zijn verschillende interventies bekend die ruminatie kunnen verminderen. Nolen-Hoeksema en collega's (2008) noemen neutrale of positieve afleiding, gecombineerd met gedragsactivatie, waardoor mensen leren hun problemen op te lossen. Ook behandelingen gebaseerd op mindfulness en cognitieve therapie zijn volgens hen bruikbaar om ruminatie te verminderen. Watkins en collega's (2007) suggereren ruminatiegerichte cognitieve gedragstherapie wanneer mensen rest-symptomen van depressie ervaren. Zij geven een aantal elementen waaruit deze therapie kan bestaan: functionele analyses (waarbij een cliënt nagaat in hoeverre ruminatie hem helpt), oefeningen die gericht zijn op ervaring of verbeelding en gedragsexperimenten. Mogelijk zouden deze interventies een indirect effect kunnen hebben op de relatie tussen een lagere zelfwaardering en symptomen van depressie. Ook alternatieve vormen van interventie, gericht op een toename van zelfwaardering, zouden effectief kunnen zijn, in ieder geval voor het verminderen van het risico op depressie (Sowislo & Orth, 2013). Mogelijkheden die hiervoor worden genoemd zijn sociale steun en cognitieve gedragstherapie (Guindon, 2010). Cognitieve gedragstherapie zou zelfwaardering kunnen verbeteren (en het risico op depressie kunnen verminderen) door vier elementen, genoemd door Overholser (1996). Allereerst zou het uitbreiden van het perspectief van de cliënt kunnen helpen om positieve en negatieve gebeurtenissen meer in balans te zien. Ten tweede zouden mensen zichzelf vaker moeten bekrachtigen, door zaken waarin zij succes hebben te prijzen. De waarschijnlijkheid van succesvolle prestaties zou, in de derde plaats, kunnen vermeerderen door het aanpassen van copingstrategieën (bijvoorbeeld door te confronteren in plaats van te vermijden). Tot slot wordt het veranderen van het belang van levensdoelen en het herzien van standaarden, waaraan de cliënt spiegelt of een prestatie succesvol was of niet, genoemd. Zowel op het gebied van ruminatie, als op het gebied van zelfwaardering, zijn er dus mogelijkheden om interventies toe te passen welke effect op het niveau van depressieve symptomen na een relatiebreuk zouden kunnen hebben.

Hoewel het huidige onderzoek aanknopingspunten voor interventies biedt, geeft het daarnaast ook meer inzicht in de rol van ruminatie na een relatiebreuk. De vorm van ruminatie die in het huidige onderzoek werd gemeten, betrof ruminatie die bestaat uit gedachten over oorzaken en consequenties van de relatiebreuk en de daaraan gerelateerde negatieve gevoelens. Dit is een andere vorm van ruminatie dan bijvoorbeeld Kuster en collega's (2012) meenamen in hun onderzoek: het herhaald denken over bedreigingen, verliezen of onrechtvaardigheden aan zichzelf (Trapnell & Campbell, 1999) en perseveratief denken over eigen depressieve symptomen en de oorzaken en consequenties van deze symptomen (Nolen-Hoeksema et al., 2008). Hoewel deze vormen van ruminatie zeker overlap zullen vertonen met ruminatie na een relatiebreuk, geven de resultaten van de huidige studie weer dat de mate waarin zelfwaardering depressieve symptomen voorspelt, ook via een meer specifieke vorm van ruminatie, gericht op de oorzaken en consequenties van de relatiebreuk, kan verlopen.

7. Literatuur.

- Amato, P.R. (2000). The consequences of divorce for adults and children. *Journal of Marriage and the Family*, 4, 1269-1287. Doi: 10.1111/j.1741-3737.2000.01269.x.
- Arrindell, W.A., & Ettema, J.H.M. (2003). *Symptom Checklist. Handleiding bij een multidimensionele psychopathologie-indicator*. Lisse: Swets & Zeitlinger.
- Baron, R.M., & Kenny, D.A. (1986). The Moderator-Mediator Variable Distinction in Social Psychological Research: Conceptual, Strategic, and Statistical Considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 6, 1173 – 1182. Doi:10.1037/00223514.51.6.1173.
- Boelen, P.A., & Reijntjes, A. (2009). Negative cognitions in emotional problems following romantic relationship break-ups. *Stress and health*, 1, 11-19. Doi: 10.1002/smi.1219.
- Bruyere, J. de la (jaartal onbekend). Citaten van Jean de la Bruyere. Verkregen op 29 maart 2013 van http://www.citaten.net/zoeken/citaten_van-jean_de_la_bruy%C3%A8re.html.
- Collins, T.J., & Gillath, O. (2012). Attachment, breakup strategies and associated outcomes: the effects of security enhancement on the selection of breakup strategies. *Journal of Research in Personality*, 2, 210-222. Doi:10.1016/j.jrp.2012.01.008.
- Derogatis, L.R. (1983). *SCL-90-R: Administration, Scoring and Procedures. Manual II (Second edition)*. Towson, Maryland: Clinical Psychometric Research.
- Eisma, M., Stroebe, M., Schut, H., Boelen, P.A., van den Bout, J., & Stroebe, W. (2012). “Waarom is dit mij overkomen?” Ontwikkeling en validatie van de Utrechtse RouwRuminatieschaal. *Gedragstherapie*, 4, 369-387.
- Field, A. (2009). *Discovering statistics using SPSS (third edition)*. London: Sage Publications.
- Franck, E., de Raedt, R., Barbez, C., & Rosseel, Y. (2008). Psychometric properties of the Dutch Rosenberg Self-Esteem Scale. *Psychologica Belgica*, 1, 25-35.
- Gold, D.B., & Wegner, D.M. (1995). Origins of ruminative thought: Trauma, incompleteness, nondisclosure, and suppression. *Journal of Applied Social Psychology*, 14, 1245-1261. Doi: 10.1111/j.1559-1816.1995.tb02617.x.
- Guindon, M.H. (2010). *Self-esteem across the lifespan*. New York: Taylor & Francis.
- Howerton, A., & van Gundy, K. (2009). Sex differences in coping styles and implications for depressed mood. *International Journal of Stress Management*, 4, 333-350. Doi: 10.1037/a0016843.
- Kincaid, S.B., & Caldwell, R.A. (1991). Initiator status, family support and adjustment to marital separation: a test of an interaction hypothesis. *Journal of Community Psychology*, 1, 79-88. Doi: 10.1002/1520-6629(199101).
- Kraut, R., Olson, J., Banaji, M., Bruckman, A., Cohen, J., & Couper, M. (2004). Psychological research online: Report of the board of scientific affairs advisory group on the conduct of

- research on the internet. *American Psychologist*, 59, 105-117. Doi: 10.1037/0003-066X.59.2.105.
- Kuster, F., Orth, U., & Meier, L. (2012). Rumination mediates the prospective effect of low self-esteem on depression: a five-wave longitudinal study. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 6, 747-759. Doi: 10.1177/0146167212437250.
- Lavigne, G.L., Vallerand, R.J., & Crevier-Braud, L. (2011). The fundamental need to belong: on the distinction between growth and deficit reduction orientations. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 9, 1185-1201. Doi: 10.1177/0146167211405995.
- Le, B., Dove, N.L., Agnew, C.R., Korn, M.S., & Mutso, A.A. (2010). Predicting nonmarital relationship dissolution: a meta-analytic synthesis. *Personal Relationships*, 17, 377-390. Doi: 10.1111/j.1475-6811.2010.01285.x.
- Leary, M.R., & Baumeister, R.F. (2000). The nature and function of self-esteem: Sociometer theory. *Advances in Experimental Psychology*, vol. 32, 1-62. Doi: 10.1016/S0065-2601(00)80003-9.
- Monroe, S.M., Rohde, P., Seeley, J.R., & Lewinsohn, P.M. (1999). Life events and depression in adolescence: relationship loss as a prospective risk factor for first onset of major depressive disorder. *Journal of Abnormal Psychology*, 4, 606-614. Doi: 10.1037/0021-843X.108.4.606.
- Nationaal Kompas (2010). Scholing en opleiding: Zijn er verschillen tussen Nederland en andere landen? Verkregen op 29 maart 2013 van:
<http://www.nationaalkompas.nl/bevolking/scholing-en-opleiding/verschillen-internationaal/>
- Nolen-Hoeksema, S. (1991). Responses to depression and their effects on the duration of depressive episodes. *Journal of Abnormal Psychology*, 109, 504-511. Doi: 10.1037/0021-843X.100.4.569.
- Nolen-Hoeksema, S. (2001). Ruminative coping and adjustment to bereavement. In Stroebe, M.S., Hansson, R.O., Stroebe, W., & Schut, H. (eds.), *Handbook of Bereavement Research, consequences, coping, and care* (pp. 545-562). Washington: American Psychological Association.
- Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B.E., & Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking Rumination. *Perspectives on Psychological Science*, 5, 400-424. Doi: 10.1111/j.1745-6924.2008.00088.x.
- Orth, U., Robins, R.W., & Trzesniewski, K.H. (2010). Self-esteem development from young adulthood to old age: a cohort-sequential longitudinal study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 4, 645-658. Doi: 10.1037/a0018769.
- Overholser, J.C. (1996). Cognitive-behavioral treatment of depression, part V: Enhancing self-esteem and self-control. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 2, 163-176. Doi: 10.1007/BF02306955.
- Park, L.E., Sanchez, D.T., & Brynildsen, K. (2011). Maladaptive responses to relationship dissolution: the role of relationship contingent self-worth. *Journal of Applied Social Psychology*, 7, 1749-1773. Doi: 10.1111/j.1559-1816.2011.00769.x.

- Rhoades, G.K., Atkins, D.C., Kamp Dush, C.M., Stanley, S.M., & Markman, H.J. (2011). Breaking up is hard to do: the impact of unmarried relationship dissolution on mental health and life satisfaction. *Journal of Family Psychology, 3*, 366-374. Doi: 10.1037/a0023627.
- Rosenberg, M. (1979). *Conceiving the self*. New York: Basic Books.
- Sowislo, J.F., & Orth, U. (2013). Does low self-esteem predict depression and anxiety? A meta-analysis of longitudinal studies. *Psychological Bulletin, 1*, 213- 240. Doi: 10.1037/a0028931.
- Sprecher, S., Felmlee, D., Metts, S., Fehr, B., & Vanni, D. (1998). Factors associated with distress following the breakup of a close relationship. *Journal of Social and Personal Relationships, 6*, 791-809. Doi: 10.1177/0265407598156005.
- Tashiro, T., & Frazier, P. (2003). "I'll never be in a relationship like that again": Personal growth following romantic relationship breakups. *Personal Relationships, 1*, 113-128. Doi: 10.1111/1475-6811.00039.
- Trapnell, P.D., & Campbell, J.D. (1999). Private self-consciousness and the five-factor model of personality: Distinguishing rumination from reflection. *Journal of Personality and Social Psychology, 2*, 284-259. Doi: 10.1037/0022-3514.76.2.284.
- Waller, K.L., & MacDonald, T.K. (2010). Trait self-esteem moderates the effect of initiator status on emotional and cognitive responses to romantic relationship dissolution. *Journal of Personality, 4*, 1271-1300. Doi: 10.1111/j.1467-6494.2010.00650.x.
- Watkins, E., Scott, J., Wingrove, J., Rimes, K., Bathurst, N., Steiner, H., Kennell-Webb, S., Moulds, M., & Malliaris, Y. (2007). Rumination-focused cognitive behaviour therapy for residual depression: a case series. *Behaviour Research and Therapy, 9*, 2144-2154. Doi: 10.1016/j.brat.2006.09.018.
- West, S.G., Aiken, L.S., & Krull, J.L. (1996). Experimental personality designs: analyzing categorical by continuous variable interactions. *Journal of Personality, 1*, 1-48. Doi:10.1111/1467-6494.ep9606210692.