



Universiteit Utrecht

In hoeverre medieert ervaren sociale steun de relatie tussen het gebruik van
moderne communicatiemiddelen en heimwee en depressie?

Joy Rougoor (3836320)

28 februari 2015

Masterscriptie

Onder begeleiding van dr. M.C. Eisma

Faculteit Sociale Wetenschappen

Klinische en Gezondheidspsychologie

Universiteit Utrecht

Samenvatting

De huidige studie is uitgevoerd om te onderzoeken welke rol het gebruik van moderne communicatiemiddelen heeft gevoelens van van de gebruiker. Er is bijvoorbeeld onvoldoende bekend hoe het gebruik van moderne communicatiemiddelen bijdraagt aan het ervaren van sociale steun. Het is belangrijk om de invloed van het gebruik van moderne communicatiemiddelen in kaart te brengen, omdat het gebruik een grote rol speelt in het dagelijks leven. Dit onderwerp is in het huidige onderzoek belicht, waarbij aan de hand van twee mediatieanalyses voorspeld werd dat de relatie tussen het gebruik van moderne communicatiemiddelen en heimwee enerzijds en depressie anderzijds kleiner zou worden wanneer gecorrigeerd werd voor ervaren sociale steun. Er is tevens onderzocht of mannen en vrouwen verschilden in hun gebruik van moderne communicatiemiddelen. De hypothesen zijn onderzocht aan de hand van een eenmalig online vragenlijstonderzoek. Het huidige onderzoek was onderdeel van een algeheel onderzoek naar heimwee, waardoor de vragenlijst uit negen onderdelen bestond. De resultaten zijn gebaseerd op de scores van 141 participanten. Er bleek dat hoe meer men gebruik maakte van moderne communicatiemiddelen, hoe hoger de sociale steun werd ervaren. Daarnaast had het gebruik van moderne communicatiemiddelen geen invloed op heimwee en depressie. De relatie hiertussen werd dan ook niet gemedieerd door ervaren sociale steun. Er bleek wel een sekseverschil te zijn in het gebruik van moderne communicatiemiddelen. Vrouwen maakten gemiddeld meer gebruik van moderne communicatiemiddelen dan mannen. Er bleken een aantal beperkingen, zoals een te kleine steekproef. Ondanks de beperkingen, heeft het onderzoek wel een licht geworpen op een belangrijk onderwerp. Het gebruik van moderne communicatiemiddelen blijkt een middel om sociale steun te verkrijgen en kan voor therapeutische doeleinden worden ingezet.

Abstract

The current study was conducted to investigate the role of modern communication tools on the mental health of the user. For example, there is insufficient knowledge about how the use of modern communication tools contributes to the level of perceived social support. It's important to know more about the influence of the use of modern communication tools, because it's use plays an important role in everyday life. This topic is discussed in the present study by using two mediation analyses. It was predicted that the relationship between the use of modern communication tools and homesickness on the one hand, and depression on the other hand would be smaller when corrected for perceived social support. It was also investigated whether men and women differed in their use of modern communication tools. The hypotheses were tested using a single online survey. The present study was part of an overall study of homesickness, which made the survey consist of nine parts. The results are based on the scores of 141 participants. The results showed that the more people used modern communication tools, the higher their perceived social support tended to be. Furthermore, the use of modern communication tools did not have an effect on homesickness and depression. This relationship was therefore not mediated by perceived social support. There appeared to be a gender difference in the use of modern communication tools. Women tended to use modern communication tools more than men. This research had some limitations, such as too few participants. Despite the limitations, this study sheds light on an important subject. The use of modern communication tools appears to be a means of obtaining social support. Therefore the use of modern communication tools can be used for therapeutic purposes.

Inleiding

U bent zojuist toegelaten voor een opleiding waar u graag verder mee wilt. Het lijkt een droom die uitkomt. Eén voorwaarde is dat u moet verhuizen naar de andere kant van het land waardoor u uw familie en vrienden achter moet laten. Deze situatie is voor veel studenten werkelijkheid. U zou de thuissituatie kunnen missen. U kunt verlangen naar de omgeving, uw familie of uw vrienden.

Dit is een voorbeeld van heimwee, wat gedefinieerd wordt door Van Dale (2014) als een ziekelijk verlangen naar huis. Veel kinderen, maar ook volwassenen ervaren dit gevoel in enige mate wanneer zij enige tijd van huis zijn. Heimwee wordt nogal eens verward met nostalgie. De oorsprong van nostalgie ligt in het verlangen dat Odysseus had naar zijn thuis en zijn vrouw. De term nostalgie lijkt hierdoor in de eerste instantie op de definitie van heimwee, maar nostalgie impliceert dat men niet kan terugkeren naar huis door de samenstelling van de woorden *nostos* (wederkeren) en *algos* (pijn) (Sedikides, Wildschut, Arndt & Routledge, 2008; Stroebe, Schut & Nauta, 2014). Als men heimwee ervaart, kan men daarentegen vaak wel terugkeren naar huis zolang de omstandigheden dit toelaten. Welke betekenis nostalgie en heimwee wel gemeenschappelijk hebben, is het feit dat zij beide negatieve gevolgen hebben voor de geestelijke en fysieke gezondheid (Stroebe et al., 2014).

Heimwee kan resulteren in somatische klachten zoals slecht slapen, verminderde eetlust en hoofdpijn. Daarnaast kan het ook resulteren in gedragsmatige klachten zoals niet willen eten, depressieve klachten en huilbuien (Baier & Welch, 1992). Gevoelens van heimwee kunnen zich ook uiten in angstklachten (Beck, Taylor & Robbins, 2003; Fisher & Hood, 1987; Thurber & Walton, 2012). Uit onderzoek van Stroebe, van Vliet, Hewstone en Willis (2002) bleek dat ongeveer 50% van de Nederlandse studenten enige mate van heimwee ervaren. Gegeven het feit dat niet iedereen last heeft van heimwee, is het om die reden

interessant om te onderzoeken welke factoren bijdragen aan het ontstaan, verergeren en verminderen van heimwee.

De gevoelens die heimwee oproept, zijn een reactie op de afwezigheid van dierbaren, de plek waar men voorheen verbleef en de activiteiten die men daar ondernam (Archer, Ireland, Amos, Broad & Currid, 1998). Deze reactie op de afwezigheid en het verlangen naar hoe het voorheen was, toont gelijkenis met een rouwproces. Om die reden noemen sommige onderzoekers heimwee een mini-rouwproces (Stroebe et al., 2002). Heimwee vertoont dezelfde onderliggende processen, manifestaties en het heeft dezelfde consequenties als het verliezen van een belangrijke ander (Stroebe et al., 2014). Om die reden kan op heimwee een model worden toegepast, dat wordt ontleend uit de rouwliteratuur (Stroebe & Schut, 1999, 2010), het Dual Process Transition Model (DPTM; Stroebe et al., 2014). Dit model veronderstelt dat het omgaan met heimwee gekenmerkt wordt door activiteiten op twee gebieden. Het eerste gebied is verlies-georiënteerd. Activiteiten binnen dit gebied zijn gericht op het zich concentreren op, en het omgaan met het verlies (cf. Stroebe & Schut, 1999). Voorbeelden van dergelijke activiteiten zijn: rouwen om het verlies van huis en de bijbehorende activiteiten, verlangen naar huis, pogingen doen om in contact te blijven met belangrijke anderen en zich niet aanpassen aan de nieuwe omgeving (Stroebe et al., 2014). Het tweede gebied van dit model is herstel-georiënteerd. Activiteiten in dit gebied zijn erop gericht om te gaan met de nieuwe situatie (Stroebe & Schut, 1999). Voorbeelden van herstel-georiënteerde activiteiten zijn: zich aanpassen aan de veranderingen, omgaan met nieuwe uitdagingen (intellectueel, sociaal en economisch), omgaan met het feit dat men nieuwe relaties moet beginnen en afleiding zoeken van heimwee. Volgens dit model is het bij het leren omgaan met een verhuizing van belang dat een persoon wisselt in activiteiten die op beide gebieden plaatsvinden. Hiermee wordt bedoeld dat men zowel leert omgaan met het verlies en zich leert aanpassen aan de nieuwe omgeving (Stroebe et al., 2014).

Net als rouw is heimwee een complex fenomeen dat in de loop der jaren vanuit verschillende invalshoeken is onderzocht. Zo hebben er meerdere studies plaatsgevonden naar de invloed van achtergronden van de verhuizing, zoals de afstand tot de vorige woning (Fisher, Murray & Frazer, 1985; Stroebe et al., 2002) en intra-individuele kenmerken zoals sekse (Archer et al., 1998; Brewin, Furnham & Howes, 1989 in Stroebe et al., 2014; Fisher et al., 1985; Fisher & Hood 1987) en persoonlijkheid op heimwee (Eurelings-Bontekoe, Vingerhoets & Fontijn, 1994; van Tilburg, Vingerhoets & van Heck, 1999). Er zijn daarentegen slechts enkele onderzoeken die zich hebben gericht op de interpersoonlijke context waarin heimwee zich ontwikkelt (Eurelings-Bontekoe et al., 1994; Newland & Furnham, 1999; Van Vliet, 2001). Deze context is bij uitstek van belang, omdat heimwee een fenomeen is dat zich in een sociale context afspeelt; men moet enerzijds afscheid nemen van de ene sociale omgeving en leren leven in een nieuwe sociale omgeving.

Een belangrijke interpersoonlijke factor is ervaren sociale steun. Hoewel ervaren sociale steun in veel onderzoeken anders wordt gemeten, wordt er vaak het volgende mee bedoeld: waargenomen sociale steun van familie en vrienden bij problemen, de rust die dit contact brengt, hoe vaak het contact plaatsvindt en de mate van tevredenheid met dit contact (van Vliet 2001; de Vries, Utz, Caserta & Lund, 2014). Uit onderzoek van Newland en Furnham (1999) en van Vliet (2001) bleek dat lagere ervaren sociale steun gerelateerd was aan meer ervaren heimwee. Bovendien noemt van Vliet (2001) dat vrouwen actiever sociale steun zoeken dan mannen wanneer zij heimwee ervaren. Deze bevinding komt overeen met het onderzoek van Brewin en collega's (1989) die eveneens rapporteerden dat vrouwen actiever sociale steun zochten en vaker hun gevoelens van heimwee uitten dan mannen. Deze bevinding vertoont een gelijkenis met de uitkomst van het onderzoek van Stroebe, Stroebe en Abakoumkin (1999) in een steekproef van weduwnaars. Zij vonden dat weduwnaars over het algemeen minder depressieve gevoelens rapporteerden dan weduwen. Ze suggereerden dat dit

sekseverschil verklaard kon worden vanuit de maatschappelijke verwachtingen ten aanzien van mannen en vrouwen, namelijk dat mannen hun emoties onder controle kunnen houden terwijl vrouwen vaker hun emoties uiten. Deze trend zou ook zichtbaar kunnen zijn op het gebied van heimwee, omdat het rouwproces gelijkenissen vertoont met heimwee.

Vanwege de relevantie van ervaren sociale steun in het omgaan met heimwee, is het van belang om te verhelderen op welke manieren mensen sociale steun kunnen verkrijgen. Enerzijds kan men sociale steun ontvangen door direct (face-to-face) contact, maar er is tegenwoordig een nieuwe manier om sociale steun te ontvangen, namelijk via het gebruik van moderne communicatiemiddelen. In een wereld waarin het eenvoudig is om contacten te leggen met anderen via internet komt de vraag naar voren of en hoe het gebruik van deze communicatiemiddelen kan bijdragen aan de gezondheid van de gebruiker. Meer specifiek zijn wij geïnteresseerd of het gebruik van moderne communicatiemiddelen geassocieerd is met minder heimwee, omdat het ervaren sociale steun vergroot. Dit zou enerzijds van belang kunnen zijn om heimwee risicogroepen, zoals eerstejaars studenten en uitwisselingsstudenten, te verminderen, en anderzijds zou deze kennis mogelijk kunnen worden toegepast om heimwee, en daaraan gerelateerde psychische klachten in dezelfde groepen te voorkomen (Stroebe et al., 2002; Poyrazli & Lopez, 2007).

Hoewel er nog niet veel bekend is over de relatie tussen het gebruik van moderne communicatiemiddelen en heimwee, is er al wel onderzoek gedaan naar de rol van andere communicatiemiddelen bij onder meer depressieve klachten (Ranney & Troop-Gordon, 2012; Wright et al., 2013). Uit de studie van Ranney en Troop-Gordon (2012) bleek dat het chatten op de computer om contact te houden met verre vrienden de depressieve klachten van de gebruiker kon verminderen als meer direct contact (face-to-face) niet mogelijk was door een grote geografische afstand. De studie van Wright en collega's (2013) liet zien dat het gebruik van Facebook gerelateerd is aan een lager niveau van depressie. Tenslotte werd er in een

longitudinaal onderzoek van Vanderwerker en Prigerson (2004) onderzocht of het gebruik van internet, e-mail of het gebruik van een mobiele telefoon geassocieerd was met minder psychische klachten na het verlies van een dierbare. Uit het onderzoek bleek dat internetgebruik en het gebruik van e-mail geassocieerd was met minder symptomen van depressie, een posttraumatische stress stoornis en gecompliceerde rouw. Dankzij het onderzoek van Vanderwerker en Prigerson (2004) en Wright en collega's (2013) is er besloten dat in het huidige onderzoek een indeling wordt gemaakt van directe en indirecte communicatiemiddelen. Wright en collega's (2013) speculeerden dat mensen die Facebook gebruiken voor tijdverdrijf waarschijnlijk depressiever zullen zijn dan mensen die Facebook gebruiken voor interpersoonlijke communicatie.

Hoewel de onderzoeken die hierboven genoemd zijn een aanknopingspunt voor het huidige onderzoek vormen, zijn er enkele zaken die onduidelijkheden oproepen en daardoor verbeterd kunnen worden. Ten eerste werd heimwee in geen van deze studies onderzocht. Ten tweede includeerden meerdere onderzoekers slechts enkele van de huidige communicatiemiddelen die hedendaags beschikbaar zijn. Ten derde waren Ranney en Troop-Gordon (2012) alleen geïnteresseerd in de relatie tussen internetcommunicatie en verre vrienden. Hoewel vriendschappen een belangrijke rol spelen in het ervaren van sociale steun, mogen de familieleden eigenlijk niet vergeten worden bij het bestuderen van dit fenomeen (Stroebe et al., 2002).

Al met al kan er door het werk van onder andere Vanderwerker en Prigerson (2004), Wright et al. (2013) en Ranney en Troop-Gordon (2012) hypothesen worden opgesteld over de relatie tussen het gebruik van moderne communicatiemiddelen, ervaren sociale steun en niveaus van heimwee en depressie. Er zal worden onderzocht of sociale steun als mediator fungeert in twee mediatiemodellen. Het eerste model zal onderzoeken of sociale steun de relatie tussen het gebruik van moderne communicatiemiddelen en heimwee medieert. Het

tweede model zal onderzoeken of sociale steun de relatie tussen het gebruik van moderne communicatiemiddelen en depressieve klachten medieert. De eerste zeven hypothesen hebben betrekking tot deze twee mediatiemodellen.

- Meer gebruik van moderne communicatiemiddelen is geassocieerd met meer ervaren sociale steun.
- Meer gebruik van moderne communicatiemiddelen is geassocieerd met minder gevoelens van heimwee.
- Meer ervaren sociale steun is geassocieerd met minder gevoelens van heimwee.
- De relatie tussen het gebruik van moderne communicatiemiddelen en heimwee wordt kleiner wanneer gecorrigeerd wordt voor ervaren sociale steun.
- Meer gebruik van moderne communicatiemiddelen is geassocieerd met minder klachten van depressie.
- Meer ervaren sociale steun is geassocieerd met minder depressieve klachten.
- De relatie tussen het gebruik van moderne communicatiemiddelen en depressie wordt kleiner wanneer gecorrigeerd wordt voor ervaren sociale steun.
- Vrouwen maken meer gebruik van moderne communicatiemiddelen dan mannen.

Methode

Procedure. De eerstejaarsstudenten en de buitenlandse studenten zijn benaderd via internet, bekenden, het bezoeken van hoorcolleges voor eerstejaars studenten, het werven van participanten met behulp van het International Office en er zijn flyers in de Universiteit Utrecht opgehangen waarin de link naar een online vragenlijst werd gegeven. De participanten die via hoorcolleges of bekenden werden benaderd kregen een wervingstekst waarin het onderzoek kort was beschreven. Er werd onder andere verteld over het doel van het onderzoek, hoe lang de vragenlijst duurde en er werd verteld over de loting van beloningen (1 proefpersoonuur, kans op het winnen van een cadeaubon voor kleding, een luxe high tea of een uur bowlen). De participanten die via internet of flyers zijn benaderd, kregen een kortere versie van de wervingstekst te lezen. Nadat de participanten hun interesse over het onderzoek hadden geuit via internet, bekenden of een hoorcollege, werd een link naar de vragenlijst naar hen gestuurd. De link naar de vragenlijst werd op de flyers al gegeven. Nadat de participanten op de link klikten, werd er als eerste de informatiebrief getoond waarin onder meer werd verteld over het doel van het onderzoek, hoe het onderzoek werd uitgevoerd, wie zij konden mailen als zij vragen hadden en wat er met de gegevens van de participanten zou gebeuren. Hierna konden zij een toestemmingsformulier invullen waarna de vragenlijsten volgden. Het huidige onderzoek is een onderdeel van een onderzoek naar heimwee van zes Masterstudenten. Hierdoor bestond de totale vragenlijst uit negen onderdelen. Het kostte ongeveer een half uur om de gehele vragenlijst in te vullen. Na het invullen van de vragenlijst, konden de participanten hun studentnummer opgeven voor het proefpersoonuur. Tenslotte werd er gevraagd of zij hun e-mailadres wilden invullen indien zij mee wilden doen met de loting van de beloningen.

Participanten. Voor het onderzoek zijn er eerstejaarsstudenten van de Universiteit Utrecht die net uit hun ouderlijk huis zijn verhuisd en uitwisselingsstudenten benaderd. Er zijn in totaal 349 participanten aan het onderzoek begonnen. Er waren 184 participanten die de vragenlijst niet hebben afgemaakt. Hierdoor lag het uitvalspercentage op 52.7 %, waardoor er 165 participanten overbleven. Daarnaast zijn er 24 participanten van het onderzoek uitgesloten vanwege onbetrouwbare antwoorden op de Inventarisatie van Mediagebruik. De uiteindelijke participantengroep bestond uit 19 Nederlandse eerstejaarsstudenten (13.5 %) en 122 uitwisselingsstudenten (86.5 %). De participantengroep bestond uit 116 vrouwen (82.3 %) en 25 mannen (17.7 %); leeftijden liepen uiteen van 18 tot 35 jaar, $M = 21.2$, $SD = 2.3$. Er zijn 27 nationaliteiten gemeten, waarvan de Nederlandse het meest voorkwam (42.6 %). De minimum afstand tot huis was 0 kilometer, de maximum afstand was 16.668 kilometer, $M = 2386.3$, $SD = 3319.4$. Tenslotte hadden de meeste studenten geen eerdere ervaring met langdurig (> vier weken) zelfstandig verblijf van huis (78.7 %), voordat zij op zichzelf of in het buitenland gingen wonen. De beschrijvende statistieken per sekse zijn te vinden in Tabel 1.

Tabel 1

Beschrijvende statistiek opgesplitst naar sekse

Sekse	N	Leeftijd $M (SD)$	Afstand tot huis $M (SD)$
Man	25	21.12 (2.15)	2053.96 (2427.40)
Vrouw	116	21.22 (2.32)	2457.86 (3486.43)
Totaal	141	21.21 (2.28)	2386.25 (3319.44)

Instrumenten.

Demografische gegevens. Met behulp van de Nederlandse en Engelse versie van een zelfgemaakte vragenlijst werden de demografische kenmerken (leeftijd, geslacht, nationaliteit), de woonsituatie van de participant ('Woon je nu bij je ouders of ben je verhuisd voor je studie?' en 'In welke plaats woonde je voordat je ging studeren?') en eerdere ervaring met langdurig (> vier weken) zelfstandig verblijf van huis in kaart gebracht. De afstand tot huis is hemelsbreed in kilometers berekend aan de hand van de vragen 'In welke woonplaats en welk land woon je nu?' en 'In welke plaats en welk land woonde je voordat je ging studeren?'.

Heimwee. De Engelse en Nederlandse versie van de Utrecht Homesickness Scale (UHS) werden gebruikt om heimwee te meten (Stroebe et al., 2002). De UHS is een zelfrapportage-vragenlijst die heimwee meet op de volgende subschalen: het missen van familie, het missen van vrienden, aanpassingsproblemen, piekeren over thuis en zich eenzaam voelen. Participanten geven in deze vragenlijst aan op een vijfpuntschaal (variërend van 'niet' tot 'zeer sterk') in hoeverre zij bepaalde gevoelens hebben ervaren in de afgelopen vier weken. Een hogere score op de vragenlijst betekent dat de participant meer heimwee ervaart. De vragenlijst bestaat in totaal uit 20 items, waarvan er vier items per subschaal zijn (Stroebe et al., 2002). Een voorbeeld van een item uit de subschaal 'het missen van familie': 'missen van je ouders'. Uit voorgaande onderzoeken bleek dat de UHS een adequate interne consistentie, test-hertest betrouwbaarheid en een goede validiteit heeft (Stroebe et al., 2002; Duru & Balkis, 2013; Watt & Badger, 2009). De UHS bleek in deze steekproef ook betrouwbaar, $\alpha = .92$.

Gebruik moderne communicatiemiddelen. Om het mediagebruik te meten, is er een nieuwe vragenlijst ontwikkeld: de Inventarisatie van Mediagebruik (IM). Deze vragenlijst is

ontwikkeld in het Nederlands en vervolgens vertaald naar het Engels. De IM is een zelfrapportagevragenlijst die de totaalscore (in uren) meet dat men besteedt aan het gebruik van moderne communicatiemiddelen. De vragenlijst meet specifiek het gebruik van Facebook, Whatsapp, Skype en Twitter. Er is in deze vragenlijst een onderscheid gemaakt tussen het soort vragen dat gesteld wordt. Het gebruik van moderne communicatiemiddelen lijkt namelijk te verdelen in directe en indirecte communicatiemiddelen (Vanderwerker & Prigerson, 2004; Wright et al., 2013). Met communicatiemiddelen die direct contact faciliteren, worden programma's bedoeld waarbij men direct en interactief contact kan maken met anderen, zoals chatten of videochats (privé-chats in Facebook Messenger, privé-chats in Whatsapp, Skype en gerichte berichten aan de ander via Twitter). Met communicatiemiddelen die indirect contact faciliteren, worden de programma's bedoeld waarbij men het leven, de 'posts' van andere mensen, kan lezen en volgen (Facebook timeline, Twitter en groepsgesprekken die men kan aanmaken via Facebook Messenger of Whatsapp). De berichten die met deze communicatiemiddelen worden gestuurd zijn niet gericht aan een specifieke ander. De communicatiemiddelen die worden gebruikt in dit onderzoek zijn gekozen, omdat zij de meest gebruikte programma's zijn die men tegenwoordig gebruikt om in contact te blijven met anderen (Oosterveer, 2014). De vragenlijst bestaat in totaal uit 12 items. In de vragenlijst wordt er als eerst gevraagd of men gebruikmaakt van een specifiek communicatiemiddel, bijvoorbeeld: 'Heb je een Facebook account?' Hierna wordt gevraagd naar de gemiddelde tijdsbesteding per week aan dit communicatiemiddel, bijvoorbeeld: 'Hoeveel uur besteed je gemiddeld per week aan het communiceren met anderen via Facebook?' Tenslotte wordt er in kaart gebracht hoeveel uur per week zij besteden aan bepaalde functies van het desbetreffende communicatiemiddel. Een voorbeeld: 'Hoeveel van deze tijd (in uren) besteed je aan het chatten met anderen op Facebook, via Facebook Messenger?'.

Ervaren sociale steun. De Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS; Zimet, Dahlem, Zimet & Farley, 1988; Nederlandse vertaling door Clerck, 2009) werd gebruikt om ervaren sociale steun te meten. De MSPSS is een zelfrapportage vragenlijst die ervaren sociale steun meet op de subschalen familie, vrienden en een dierbare. De totale vragenlijst bestaat uit 12 items, met vier items per subschaal. In dit onderzoek is alleen de totaalscore meegenomen in de analyses. De items worden gescoord op een zevenpunt Likertschaal. Een voorbeeld uit de vragenlijst: ‘Ik kan met mijn familie over mijn problemen praten’. Een hoge score op deze items wijzen op een hoge ervaren sociale steun. Uit verschillende onderzoeken is gebleken dat de vragenlijst beschikt over een goede interne betrouwbaarheid, een goede test-hertest betrouwbaarheid en een adequate validiteit in verschillende populaties (Canty-Mitchell & Zimet, 2000; ; Dahlem, Zimet & Walker, 1991; Duru, 2007; Zimet et al., 1988; Zimet, Powell, Farley, Werkman & Berkoff, 1990). De betrouwbaarheid van de MSPSS bleek goed in deze steekproef, $\alpha = .90$.

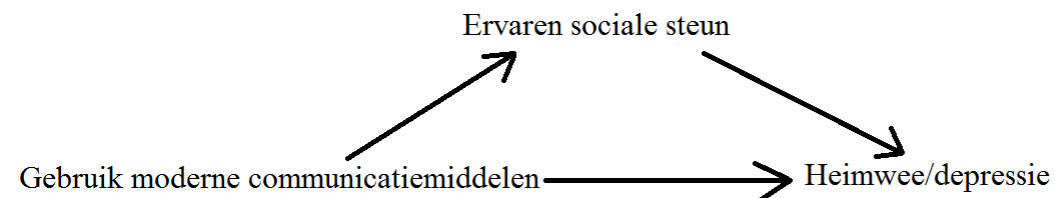
Depressieve klachten. Om symptomen van depressie te meten, is er gebruik gemaakt van de Hospital Anxiety and Depression Scale (HADS; Zigmond & Snaith, 1983; Nederlandse vertaling door Spinhoven et al., 1997). De HADS is een zelfrapportagevragenlijst die is ontworpen om symptomen van depressie en angst te meten. De vragenlijst is daarom te verdelen in twee subschalen, de angstschaal en de depressieschaal, van beide zeven items. De angstschaal werd in het huidige onderzoek verder niet meegenomen. De items worden op de HADS gescoord op een vierpuntschaal. Hoe hoger de score op de subschaal depressie, hoe meer er sprake is van depressieve klachten. Uit verschillende onderzoeken is gebleken dat de interne consistentie, de test-hertest betrouwbaarheid en de validiteit goed zijn (Hermann, 1997; Bjelland, Dahl, Haug &

Neckelmann, 2002; Löwe et al., 2004). De betrouwbaarheid van de subschaal depressie in deze steekproef was (bijna) adequaat, $\alpha = .69$.

Data-analyse. De data zijn geanalyseerd met behulp van IBM SPSS Statistics, versie 20. Voor het bepalen van de betrouwbaarheid van de gebruikte vragenlijsten, zijn Cronbach's alfa's berekend. Om de samenhang tussen de controlevariabelen (leeftijd, geslacht, geografische afstand van huis, eerdere ervaring met lange afwezigheid van huis en het gegeven uitwisselingsstudent of eerstejaarsstudent) en de afhankelijke variabelen (heimwee en depressie) te toetsen, is er gebruik gemaakt van een bivariate correlatieanalyse en t-tests. Om de hypothesen te toetsen, is er gebruik gemaakt van enkelvoudige en meervoudige regressieanalyses en een t-test. De samenhang tussen de variabelen van de mediatieanalyses en de hoofdanalyses zijn eenzijdig getoetst, omdat de hypothesen specifiek zijn geformuleerd. Om de mediatie te toetsen, zoals weergegeven in *Figuur 1*, is de methode van Baron en Kenny (1986) gebruikt met behulp van regressieanalyses. Deze methode bestaat uit drie stappen, namelijk:

1. De onafhankelijke variabele (gebruik moderne communicatiemiddelen) moet de mediator (ervaren sociale steun) voorspellen.
2. De onafhankelijke variabele (gebruik moderne communicatiemiddelen) moet de afhankelijke variabele (heimwee/depressie) voorspellen.
3. De mediator (ervaren sociale steun) en de onafhankelijke variabele (gebruik moderne communicatiemiddelen) worden aan de hand van een stapsgewijze regressie ingevoerd. Uit deze analyse moet blijken dat de mediator (ervaren sociale steun) de afhankelijke variabele (heimwee/depressie) voorspelt.

Als er uit de derde analyse blijkt dat het gebruik van moderne communicatiemiddelen geen significante voorspeller meer is van heimwee en depressie, dan is er sprake van een volledige mediatie. Indien de regressie coëfficiënt van het gebruik van moderne communicatiemiddelen kleiner wordt na toevoeging van ervaren sociale steun, is er sprake van een partiële mediatie.



Figuur 1. De mediatie van ervaren sociale steun.

Tenslotte is er aan de hand van een t-test onderzocht of er sekseverschillen bestonden in het gebruik van moderne communicatiemiddelen.

Resultaten

Vooranalyses. Er hebben in totaal 165 participanten meegedaan aan het onderzoek. De kwaliteit van de antwoorden op de Inventarisatie van Mediagebruik bleken van 24 participanten onvoldoende. De data werd van onvoldoende kwaliteit beschouwd wanneer een deelnemer aangaf meer uren te besteden aan de activiteiten per communicatiemiddelen (o.a. het bekijken van andermans statusupdates) dan het totaal aantal uren per communicatiemiddel ('Hoeveel uur besteed je gemiddeld per week aan het gebruik van Facebook?'). Daarnaast zijn participanten die een zeer hoge schatting gaven van het aantal uren per communicatiemiddel (boven 60 uur per week) verwijderd uit het onderzoek. Om die reden is er besloten om de gegevens van deze 24 participanten uit het onderzoek te verwijderen. De data van 141 participanten zijn uiteindelijk gebruikt voor de analyses. Tenslotte zijn er van schattingen ('Tussen vijf/tien uur') gemiddelden gemaakt. In dit geval zeven en een half uur.

Controle van assumpties. Voordat de regressieanalyses werden uitgevoerd, zijn de volgende assumpties gecheckt: multicollineariteit (VIF-scores alle dichtbij de waarde van één), homogeniteit van varianties (*ZPRED vs. *ZRESID plot), normaal verdeelde errors (normale P-P plots) en lineariteit (scatterplot). Voor de t-tests is gecontroleerd of de variabelen normaal verdeeld waren binnen groepen (histogram) en er is gecontroleerd op homogeniteit van varianties (Levene's test). Voor de bivariate correlatieanalyse is gecheckt of de data normaal verdeeld waren (histogram). Uit de assumptiechecks voor de bivariate correlatieanalyse bleek dat de variabelen geografische afstand en leeftijd niet normaal verdeeld waren. Om die reden is voor een Spearman correlatie gekozen voor analyses waarin deze twee variabelen werden gebruikt. Er is gekozen om de waarden van 'Equal variances not assumed' te rapporteren wanneer de assumptie van homogeniteit van varianties werd

geschonden. Deze assumptie werd geschonden toen er aan de hand van een t-test de relatie tussen eerdere ervaring met lange afwezigheid van huis en depressie werd onderzocht.

Relatie tussen controlevariabelen en de afhankelijke variabelen. Met behulp van een bivariate correlatieanalyse en drie t-tests, is de samenhang tussen de controlevariabelen en depressie en heimwee getoetst. Uit de eerste t-test bleek dat er geen relatie bestond tussen geslacht en heimwee, $t(139) = .87, p = .39$. Er leek ook geen relatie te bestaan tussen geslacht en depressie, $t(139) = -.84, p = .40$. Uit de tweede t-test bleek dat er geen relatie bestond tussen eerdere ervaring met lange afwezigheid van huis en heimwee, $t(139) = .66, p = .51$ en depressie, $t(40.1) = 1.57, p = .12$. Uit de laatste t-test bleek er geen relatie te bestaan tussen eerstejaarsstudenten of buitenlandse studenten en heimwee, $t(139) = .33, p = .74$ en depressie, $t(139) = -.76, p = .45$. Uit de bivariate correlatieanalyse bleek er geen samenhang te zijn tussen geografische afstand, heimwee en depressie. Er is uit deze analyse ook gebleken dat er geen samenhang bestond tussen leeftijd, heimwee en depressie. De uitkomsten van de bivariate correlatieanalyse zijn weergegeven in Tabel 2.

Tabel 2

Correlaties tussen de controlevariabelen en de afhankelijke variabelen

	Depressie	Heimwee
Geografische afstand	-.11	-.01
Leeftijd	-.02	-.02

Relatie tussen de variabelen van de mediatieanalyses. Aan de hand van een bivariate correlatieanalyse is de samenhang gemeten tussen alle variabelen die in de mediatieanalyse werden opgenomen. Uit deze analyse bleek dat er een positieve correlatie bestond tussen het gebruik van moderne communicatiemiddelen en ervaren sociale steun, $r = .15, p < .05$.

Daarnaast bestond er een negatieve correlatie tussen depressieve klachten en ervaren sociale steun, $r = -.41$, $p < .01$, en als laatste bestond er een positieve relatie tussen gevoelens van heimwee en depressieve klachten, $r = .48$, $p < .01$. Deze bivariate correlatieanalyse is eenzijdig getoetst. De uitkomsten zijn terug te vinden in Tabel 3.

Tabel 3

Correlaties tussen de variabelen van de mediatieanalyses

	Gebruik moderne communicatiemiddelen	Ervaren sociale steun	Heimwee	Depressie
Gebruik moderne communicatiemiddelen	1	.15*	.12	-.13
Ervaren sociale steun		1	-.05	-.41**
Heimwee			1	.48**
Depressie				1

Noot. * $p < .05$, ** $p < .01$

Hoofdanalyses.

Associatie gebruik moderne communicatiemiddelen en ervaren sociale steun.

Zoals in de methodesectie beschreven, bestaat een mediatieanalyse uit drie stappen. Aan de hand van de volgende mediatieanalyses werd onderzocht of de relatie tussen het gebruik van moderne communicatiemiddelen en heimwee en depressie gemedieerd werd door sociale steun. In de eerste mediatieanalyse was heimwee de afhankelijke variabele. De eerste hypothese was: meer gebruik van moderne communicatiemiddelen is geassocieerd met meer ervaren sociale steun. Om deze hypothese te toetsen, is er een regressieanalyse gebruikt. Uit deze analyse bleek dat het gebruik van moderne communicatiemiddelen inderdaad gerelateerd

was aan de mate van ervaren sociale steun. Hiermee is de eerste hypothese bevestigd. De resultaten van alle regressieanalyses aangaande heimwee zijn weergegeven in Tabel 3.

Associatie gebruik moderne communicatiemiddelen en heimwee. De tweede hypothese luidde als volgt: meer gebruik van moderne communicatiemiddelen is geassocieerd met minder gevoelens van heimwee. Deze hypothese is getoetst aan de hand van een regressieanalyse. Uit deze regressieanalyse bleek dat het gebruik van moderne communicatiemiddelen niet gecorreleerd was aan de mate heimwee. Hiermee is de tweede hypothese verworpen.

Associatie ervaren sociale steun en heimwee. De derde hypothese was: meer ervaren sociale steun is geassocieerd met minder gevoelens van heimwee. Deze hypothese is getoetst met een regressieanalyse. Uit deze analyse bleek dat er geen relatie bestond tussen ervaren sociale steun en de mate van heimwee. Hiermee is de derde hypothese verworpen.

Associatie van de mediator ervaren sociale steun en heimwee. De vierde hypothese luidde: de relatie tussen gebruik van moderne communicatiemiddelen en heimwee wordt kleiner wanneer gecorrigeerd wordt voor ervaren sociale steun. Deze hypothese is ook verworpen, omdat er geen relaties bestonden tussen de constructen in eerdere analyses.

Uit de eerste mediatieanalyse is gebleken dat er geen sprake was van een mediatie. Er is wel een relatie tussen moderne communicatiemiddelen en sociale steun gevonden, maar verder bestaan er geen significante relaties tussen de constructen.

Tabel 3

Resultaten van de mediatieanalyse met heimwee als afhankelijke variabele

	ΔF	R^2	R^2 change	Beta	β	p - waarde
<hr/> Analyse 1:						
Gebruik moderne communicatiemiddelen op ervaren sociale steun	3.14	.02	.02	.15	.12	.04
<hr/> Analyse 2:						
Gebruik moderne communicatiemiddelen op heimwee	2.01	.01	.01	.12	.11	.08
<hr/> Analyse 3:						
Stap 1: gebruik moderne communicatiemiddelen op heimwee	2.01	.01	.01	.13	.12	.08
Stap 2: ervaren sociale steun op heimwee	.58	.02	.004	-.07	-.07	.30
<hr/> <i>Noot.</i> Deze mediatieanalyse is eenzijdig getoetst						

Associatie gebruik moderne communicatiemiddelen en depressieve klachten.

Zoals in de methodesectie beschreven, zijn er twee mediatieanalyses uitgevoerd. Aan de hand van de tweede mediatieanalyse werd onderzocht of de relatie tussen het gebruik van moderne communicatiemiddelen en depressie gemedieerd werd door sociale steun. De vijfde hypothese luidde: meer gebruik van moderne communicatiemiddelen is geassocieerd met minder klachten van depressie. Deze hypothese is getoetst aan de hand van een regressieanalyse. Uit die analyse bleek dat het gebruik van moderne communicatiemiddelen niet gecorreleerd was met de mate waarin depressieve klachten werden ervaren. Hiermee is de vijfde hypothese verworpen. De resultaten van alle regressieanalyses met betrekking tot depressieve klachten zijn weergegeven in Tabel 4.

Associatie ervaren sociale steun en depressieve klachten. De zesde hypothese, ‘meer ervaren sociale steun is geassocieerd met minder depressieve klachten’, is getoetst met een regressieanalyse. Hieruit bleek dat er een negatieve correlatie bestond tussen de mate van ervaren sociale steun en de mate van depressieve klachten. Hiermee is de zesde hypothese bevestigd.

Associatie van de mediator ervaren sociale steun en depressieve klachten. De zevende hypothese luidde: de relatie tussen gebruik van moderne communicatiemiddelen en depressie wordt kleiner wanneer gecorrigeerd wordt voor ervaren sociale steun. Uit de analyses bleek dat er geen sprake was van een mediatie, dus deze hypothese is verworpen.

Uit de mediatieanalyse is gebleken dat er geen sprake was van een mediatie van ervaren sociale steun. Er is wel een positieve relatie tussen het gebruik van moderne communicatiemiddelen en ervaren sociale steun en er is een negatief verband gevonden tussen ervaren sociale steun en depressieve klachten.

Tabel 4

Resultaten van de mediatieanalyse met betrekking tot depressieve klachten

	ΔF	R^2	R^2 change	Beta	β	p - waarde
<hr/> Analyse 1:						
Gebruik van moderne communicatiemiddelen op ervaren sociale steun	3.14	.02	.02	.15	.12	.04
<hr/> Analyse 2:						
Gebruik van moderne communicatiemiddelen op depressieve klachten	2.38	.02	.02	-.13	-.003	.06
<hr/> Analyse 3:						
Stap 1: gebruik van moderne communicatiemiddelen op depressieve klachten	2.38	.02	.02	-.13	-.003	.06
Stap 2: ervaren sociale steun op depressieve klachten	24.05	.16	.15	-.39	-.01	.00
<hr/> <i>Noot.</i> Deze mediatieanalyse is eenzijdig getoetst						

Sekse en het gebruik van moderne communicatiemiddelen. De achtste hypothese luidde: vrouwen zullen meer gebruik maken van moderne communicatiemiddelen om contact te houden met familie en vrienden dan mannen. Deze hypothese is getoetst aan de hand van een t-test. Uit deze analyse bleek dat het geslacht van de participant een invloed had op het gebruik van moderne communicatiemiddelen. Vrouwen ($M = 24.90$, $SD = 15.56$) maken meer gebruik van moderne communicatiemiddelen dan mannen ($M = 18.42$, $SD = 10.80$); $t(139) = 1.98$, $p = .050$.

Discussie

Het doel van dit onderzoek was om vast te stellen of het gebruik van moderne communicatiemiddelen enerzijds en heimwee en depressie anderzijds gemedieerd werd door ervaren sociale steun. Daarnaast is er onderzocht of er een verschil bestond tussen mannen en vrouwen in het gebruik van moderne communicatiemiddelen. Uit het onderzoek kwam naar voren dat er geen mediatie van ervaren sociale steun bestond op de relatie tussen het gebruik van moderne communicatiemiddelen en heimwee en depressie. Er is wel een relatie gevonden tussen het gebruik van moderne communicatiemiddelen en sociale steun. Hoe meer men moderne communicatiemiddelen gebruikte, hoe meer sociale steun men ervoer. Daarnaast is er een negatieve relatie gevonden tussen ervaren sociale steun en depressieve klachten. Tenslotte bleek dat vrouwen meer gebruik maakten van moderne communicatiemiddelen dan mannen.

Voor beide mediatieanalyses, was de eerste stap om de relatie tussen het gebruik van moderne communicatiemiddelen en de ervaren sociale steun te onderzoeken. Uit de resultaten bleek dat hoe meer men gebruik maakte van moderne communicatiemiddelen, hoe meer sociale steun werd ervaren. Het gebruik van moderne communicatiemiddelen zou dus inderdaad een manier kunnen zijn om sociale steun te verkrijgen. Dit resultaat komt overeen met de resultaten van verschillende andere studies (Ranney & Troop-Gordon, 2012; Shaw & Gant, 2002; Wright et al., 2013; Wright & Bell, 2003). Samengenomen ondersteunen deze studies het idee dat moderne communicatiemiddelen ingezet kunnen worden om het omgaan met stressvolle gebeurtenissen te verbeteren. Een andere mogelijkheid op dit gebied is lotgenotencontact via fora op internet. Lotgenotencontact lijkt namelijk een belangrijk ingrediënt in het omgaan met ingrijpende levensgebeurtenissen, zoals een ingrijpende ziekte (de Keijser, van den Bout, Kleber, Boelen & Hopmans, 1998). Het contact met lotgenoten

neemt het gevoel van eenzaamheid weg en het biedt de mogelijkheid om gedachten en ervaringen te wisselen met mensen die ongeveer hetzelfde hebben meegemaakt (van der Houwen, Stroebe, Schut, Stroebe & van den Bout, 2010; de Keijser et al., 1998).

Het gebruik van moderne communicatiemiddelen is in eerder onderzoek eveneens in verband gebracht met depressieve klachten. Meer gebruik van moderne communicatiemiddelen zou leiden tot minder depressieve klachten (Ranney & Troop-Gordon, 2012; Vanderwerker & Prigerson, 2004; Wright et al., 2013). In deze studie bleek echter dat er geen relatie bestond tussen het gebruik van moderne communicatiemiddelen en heimwee. Dit was onverwacht, aangezien er uit een studie is gebleken dat er gelijkenissen bestaan tussen rouw en heimwee (Stroebe et al., 2002). Daarnaast bleek uit een vorige studie wel een relatie te bestaan tussen het gebruik van moderne communicatiemiddelen en de ernst van gecompliceerde rouw (Vanderwerker & Prigerson, 2004). Hoewel de studie van Vanderwerker en Prigerson (2004) daarmee op het eerste gezicht lijkt op het huidige onderzoek, zijn er verschillen tussen beide studies. Ten eerste is de studie van Vanderwerker en Prigerson (2004) een aantal jaren ouder dan het huidige onderzoek. Het gebruik van internet is enorm gestegen sinds 2004 (Day, Janus & Davis, 2005). Ten tweede is het gebruik van internet, email en mobiele telefoon niet volledig uitgevraagd door Vanderwerker en Prigerson (2004). Als zodanig geeft de studie van Vanderwerker en Prigerson (2004) een minder compleet beeld van het gebruik van moderne communicatiemiddelen dan de huidige studie, waarin gebruik van Facebook, Whatsapp, Skype en Twitter werd geregistreerd. Door de methodische verschillen en de verschillen in perioden waarin de onderzoeken zijn uitgevoerd, blijven de resultaten van het huidige onderzoek in vergelijking met deze andere studie onduidelijk. Vanwege de onduidelijkheid over de relatie tussen het gebruik van moderne communicatiemiddelen, ervaren sociale steun, heimwee en depressie, zou er meer onderzoek verricht moeten worden die deze relaties bestuderen. Hierdoor krijgt men meer

zicht op de voordelen die het gebruik van moderne communicatiemiddelen mogelijk kunnen hebben op de geestelijke gezondheid van de gebruiker.

Uit het huidige onderzoek is gebleken dat er geen relatie bestaat tussen ervaren sociale steun en gevoelens van heimwee. Dit lijkt in tegenspraak met eerdere studies (Cohen & Wills, 1985; Newland & Furnham, 1999; van Vliet, 2001). Er is daarentegen wel een negatief verband gevonden tussen ervaren sociale steun en depressieve klachten. Deze resultaten komen deels overeen met de literatuur aangaande de 'buffering hypothesis' (Cohen & Wills, 1985). Deze hypothese stelt dat sociale steun mensen kan beschermen tegen negatieve gebeurtenissen. Hoewel de review van Cohen en Wills (1985) suggereert dat er bewijs is gevonden voor een algemeen beschermend effect van sociale steun op het welzijn van mensen, is er in dit onderzoek enig bewijs gevonden voor de 'buffering hypothesis'. Ervaren sociale steun vertoont namelijk een negatieve relatie met depressieve klachten. Deze relatie was afwezig voor heimwee. Om die reden ondersteunen de resultaten de 'buffering hypothesis' dus slechts gedeeltelijk.

Tenslotte bleek dat vrouwen over het algemeen meer gebruik maken van moderne communicatiemiddelen dan mannen, hetgeen overeenkomt met de resultaten van eerdere studies (Hargittai, 2007; Park & Kee, 2009; Thelwall, 2008; Valenzuela). Jackson, Ervin, Gardner en Schmitt (2001) onderzochten de motieven van mannen en vrouwen achter hun internetgebruik. Uit dit onderzoek bleek dat mannen het internet meer gebruiken om informatie op te zoeken en om te surfen op het web. Vrouwen daarentegen gebruiken het internet meer om te kunnen communiceren met anderen. Het huidige onderzoek lijkt de resultaten van Jackson en collega's (2001) in dat opzicht te ondersteunen. Het onderzoek heeft immers alleen de communicatieve doelen van internetgebruik onderzocht.

Dit onderzoek kent een aantal beperkingen, die de resultaten mogelijk hebben beïnvloed. Een eerste punt is dat er vanwege praktische overwegingen minder participanten

geworven dan van tevoren was uitgedacht. De verklaring hiervoor is dat er een hoog uitvalspercentage is geweest. Wellicht is de gehele vragenlijst te lang geweest, waardoor mensen hebben besloten niet verder te gaan met het onderzoek. Daarnaast was er een beperkte periode om participanten te werven en er zijn 24 participanten uitgesloten van het onderzoek. Hierdoor leek de power om effecten te detecteren te klein. Dit kan verbeterd worden door in de toekomst meer participanten te werven. Het tweede punt is de overrepresentatie van jongvolwassen vrouwen in het huidige onderzoek. Dit kan de generaliseerbaarheid van de resultaten hebben beïnvloed. Om die reden is het advies om in vervolgonderzoek een meer heterogene participantengroep te werven. Een derde punt is dat er sprake kan zijn geweest van overdrachtseffecten en verminderde concentratie door de lengte en de verschillende onderdelen van de vragenlijst. In vervolgonderzoek kan men dit verbeteren door de antwoordmogelijkheden om te draaien per onderdeel (bij het eerste onderdeel loopt de Likertschaal van ‘helemaal oneens’ tot ‘helemaal eens’ en bij het tweede onderdeel loopt deze van ‘helemaal eens’ tot ‘helemaal oneens’). Hierdoor wordt de participant gestimuleerd om de vragen goed te lezen. Een vierde punt dat wellicht invloed heeft gehad op de resultaten, is dat er sprake was van één meetmoment. Hierdoor kan men geen causale conclusies trekken uit de resultaten van het onderzoek. In de toekomst kan men dit verbeteren door een longitudinaal onderzoek te verrichten naar de invloed van het gebruik van moderne communicatiemiddelen op ervaren sociale steun, heimwee en depressie. Tenslotte is in de vragenlijst voor mediagebruik niet elk mogelijke activiteit die men kan ondernemen met het medium gemeten. Een onderzoek van Pempek, Yermolayeva en Calvert (2009) maakte duidelijk dat er veel tijd wordt besteed aan het toevoegen van foto’s op sociale media. Het toevoegen van foto’s kan wellicht invloed hebben op de variabele depressie of heimwee. Het zou voor vervolgonderzoek daarom goed zijn om meer activiteiten die men met het medium kan

ondernemen uit te vragen. Hierdoor krijgt men een beter beeld van de activiteiten die men zoal onderneemt op sociale media.

Uit het huidige onderzoek is ten eerste gebleken dat het gebruik van moderne communicatiemiddelen geassocieerd is met meer ervaren sociale steun. Het lijkt er dus op dat het gebruik van moderne communicatiemiddelen inderdaad een manier is om sociale steun te verkrijgen. Om die reden kan men het gebruik van moderne communicatiemiddelen stimuleren voor therapeutische doeleinden. Sociale steun is immers belangrijk voor het welzijn van mensen. Ten tweede had het gebruik van moderne communicatiemiddelen geen effect op heimwee en depressie. Dit was een onverwachte uitkomst, maar er is wellicht in de toekomst een effect te vinden door meer participanten te werven. Ten derde was meer ervaren sociale steun geassocieerd met minder depressieve klachten. Volgens de 'buffering hypothesis' is dit een verwachte uitkomst. Ten vierde lijken vooral vrouwen de moderne communicatiemiddelen te gebruiken om in contact te blijven met anderen. Dit is wederom een verwachte uitkomst, wanneer men kijkt naar de motieven van mannen en vrouwen om gebruik te maken van internet. Hoewel deze studie een gebied heeft onderzocht dat voorheen onbekend was, is het belangrijk om meer onderzoek te verrichten. Het gebruik van internet en moderne communicatiemiddelen spelen immers een grote rol in het dagelijks leven.

Literatuur

- Archer, J., Ireland, J., Amos, S., Broad, H., & Currid, L. (1998). Derivation of a homesickness scale. *British Journal of Psychology*, 89(2), 205-221.
- Baier, M., & Welch, M. (1992). An analysis of the concept of homesickness. *Archives of Psychiatric Nursing*, 6(1), 54-60.
- Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(6), 1173-1182.
- Beck, R., Taylor, C., & Robbins, M. (2003). Missing home: Sociotropy and autonomy and their relationship to psychological distress and homesickness in college freshmen. *Anxiety, Stress and Coping*, 16(2), 155-166.
- Bjelland, I., Dahl, A. A., Haug, T. T., & Neckelmann, D. (2002). The validity of the hospital anxiety and depression scale: An updated literature review. *Journal of Psychosomatic Research*, 52(2), 69-77.
- Brewin, C. R., Furnham, A., & Howes, M. (1989). Demographic and psychological determinants of homesickness and confiding among students. *British Journal of Psychology*, 80(4), 467-477.
- Canty-Mitchell, J., & Zimet, G. D. (2000). Psychometric properties of the multidimensional scale of perceived social support in urban adolescents. *American Journal of Community Psychology*, 28(3), 391-400.
- CES-D10. (2003). Gevonden op <https://www.fstrf.org/apps/cfmx/apps/common/QOLAdherenceForms/resources/actg/forms/english/qlw0067.pdf>
- Clerck, O. de (2009). *Het psychosociaal welzijn bij Congolese ex-kindsoldaten: De rol van*

- sociale steun* (masterthesis). Orthopedagogiek, Faculteit Psychologie en Pedagogische Wetenschappen, Universiteit Gent, Gent.
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310-357.
- Dahlem, N. W., Zimet, G. D., & Walker, R. R. (1991). The multidimensional scale of perceived social support: A confirmation study. *Journal of Clinical Psychology*, 47(6), 756-761.
- Day, J. C., Janus, A., & Davis, J. (2005). Computer and internet use in the United States: 2003. Gevonden op <http://www.census.gov/prod/2005pubs/p23-208.pdf>
- Duru, E. (2007). Re-examination of the psychometric characteristics of the multidimensional scale of perceived social support among Turkish university students. *Social Behavior and Personality*, 35(4), 443-451.
- Duru, E., & Balkis, M. (2013). The psychometric properties of the Utrecht homesickness scale: A study of reliability and validity. *Eurasian Journal of Educational Research*, 52, 61-78.
- Eurelings-Bontekoe, E. H. M., Vingerhoets, A., & Fontijn, T. (1994). Personality and behavioral antecedents of homesickness. *Personality and Individual Differences*, 16, 229-235. doi: 10.1016/0191-8869(94)90161-9.
- Fisher, S., & Hood, B. (1987). The stress of the transition to university: A longitudinal study of psychological disturbance, absent-mindedness and vulnerability to homesickness. *British Journal of Psychology*, 78(4), 425-441.
- Fisher, S., Murray, K., & Frazer, N. A. (1985). Homesickness, health and efficiency in first year students. *Journal of Environmental Psychology*, 5, 181-195. doi: 10.1016/S0272-4944(85)80016-5.
- Gravetter, F. J., & Wallnau, L. B. (2009). *Statistics for the behavioral sciences*. Belmont:

- Wadsworth, Cengage Learning.
- Hargittai, E. (2007). Whose space? Differences among users and non-users of social network sites. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 13(1), 276-297.
- Hermann, C. (1997). International experiences with the hospital anxiety and depression scale – A review of validation data and clinical results. *Journal of Psychosomatic Research*, 42(1), 17-41.
- Houwen, K. van der, Stroebe, M., Schut, H., Stroebe, W., & Bout, J. van den (2010). Online mutual support in bereavement: An empirical examination. *Computers in Human Behavior*, 26(6), 1519-1525.
- Jackson, L. A., Ervin, K. S., Gardner, P. D., & Schmitt, N. (2001). Gender and the internet: Women communicating and men searching. *Sex roles*, 44(5-6), 363-379.
- Jelenchick, L. A., Jens, M. P. H., Eickhoff, C., & Moreno, M. A. (2013). 'Facebook depression?' Social networking site use and depression in older adolescents. *Journal of Adolescent Health*, 52(1), 128-130.
- Keijser, J. de, Bout, J. van den, Kleber, R. J., Boelen, P. A., & Hopmans, R. (1998). Lotgenotencontact en begeleiding bij verliesverwerking. In Bout, J. van den, Boelen, P. A., & Keijser, J. de (Eds.). *Behandelingsstrategieën bij gecompliceerde rouw en verliesverwerking* (pp. 59-69). Houten: Bohn Stafleu Van Loghum.
- Löwe, B., Spitzer, R. L., Gräfe, K., Kroenke, K., Quenter, A., Zipfel, S., Buchholz, C., Witte, S., & Herzog, W. (2004). Comparative validity of three screening questionnaires for dsm-iv depressive disorders and physicians' diagnoses. *Journal of Affective Disorders*, 78(2), 131-140.
- Newland, J., & Furnham, A. (1999). Perceived availability of social support. *Personality and Individual Differences*, 27. doi: 10.1016/S0191-8869(98)00254-2.
- Oosterveer, D. (2014). De laatste cijfers van het socialmediagebruik in Nederland. Gevonden

op <http://www.marketingfacts.nl/berichten/socialmediagebruik-in-nederland-update-maart-2014>

- Poyrazli, S., & Lopez, M. D. (2007). An exploratory study of perceived discrimination and homesickness: A comparison of international students and American students. *Journal of Psychology: Interdisciplinary and Applied*, *141*(3), 263-280.
- Ranney, J. D., & Troop-Gordon, W. (2012). Computer-mediated communication with distant friends: Relations with adjustment during students' first semester in college. *Journal of Educational Psychology*, *104*, 848-861. doi: 10.1037/a0027698.
- Sedikides, C., Wildschut, T., Arndt, J., & Routledge, C. (2008). Nostalgia: Past, present, and future. *Current Directions in Psychological Science*, *17*(5), 304-307.
- Shaw, L. H., & Gant, L. M. (2002). In defense of the internet: The relationship between internet communication and depression, loneliness, self-esteem, and perceived social support. *CyberPsychology & Behavior*, *5*(2), 157-171.
- Spinhoven, P. H., Ormel, J., Sloekers, P. P. A., Kempen, G. I. J. M., Speckens, A. E. M., & Hemert, A. M. van (1997). A validation study of the hospital anxiety and depression scale (hads) in different groups of Dutch subjects. *Psychological Medicine*, *27*(2), 363-370.
- Stroebe, M., & Schut, H. (1999). The dual process model of coping with bereavement: Rationale and description. *Death Studies*, *23*(3), 197-224.
- Stroebe, M., & Schut, H. (2010). The dual process model of coping with bereavement: A decade on. *Omega: Journal of Death and Dying*, *61*, 273-289. doi: 10.2190/OM.61.4.b
- Stroebe, W., Stroebe, M. S., & Abakoumkin, G. (1999). Does differential social support cause sex differences in bereavement outcome? *Journal of Community & Applied Social Psychology*, *9*(1), 1-12.
- Stroebe, M., Schut, H., & Nauta, M. (2014). Is homesickness a mini-grief? A theoretical

- framework and review. Paper. Universiteit Utrecht, Utrecht.
- Stroebe, M., Schut, H., & Stroebe, W. (2007). Health outcomes of bereavement. *The Lancet*, 370(9603), 1960-1973.
- Stroebe, M., Vliet, T. van, Hewstone, M., & Willis, H. (2002). Homesickness among students in two cultures: Antecedents and consequences. *British Journal of Psychology*, 93(2), 147-168.
- Thelwall, M. (2008). Social networks, gender, and friending: An analysis of myspace member profiles. *Journal of the American Society for Information Science and Technology*, 59(8), 1321-1330.
- Thurber, C. A., & Walton, E. A. (2012). Homesickness and adjustment in university students. *Journal of American College Health*, 60(5), 415-419.
- Tilburg, M. A. L. van, Vingerhoets, A. J. J. M., & Van Heck, G. L. (1999). Determinants of homesickness chronicity: Coping and personality. *Personality and Individual Differences*, 27, 531-539. doi: 10.1016/S0191-8869(98)00262-1.
- Van Dale. (n.d.). Betekenis heimwee. Gevonden op <http://www.vandale.nl/opzoeken?pattern=heimwee&lang=nn#.VEVunvmsW8I>
- Valenzuela, S., Park, N., & Kee, K. F. (2009). Is there social capital in a social network site?: Facebook use and college students' life satisfaction, trust, and participation. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 14(4), 875-901.
- Vanderwerker, L. C., & Prigerson, H. G. (2004). Social support and technological connectedness as protective factors in bereavement. *Journal of Loss and Trauma*, 9, 45-57. doi: 10.1080/15325020490255304.
- Vliet, A. J. van (2001). *Homesickness: antecedents, consequences and mediating processes* (Proefschrift). Utrecht University.
- Vries, B. van, Utz, R., Caserta, M., & Lund, D. (2014). Friend and family contact and support

- in early widowhood. *Journal of Gerontology*, 69, 75-84. doi: 10.1093/geronb/gbt078.
- Watt, S. E., & Badger, A. J. (2009). Effects of social belonging on homesickness: An application of the belongingness hypothesis. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 35(4), 516-530.
- Wright, K. B., & Bell, S. B. (2003). Health-related support groups on the internet: Linking empirical findings to social support and computer-mediated communication theory. *Journal of Health Psychology*, 8(1), 39-54.
- Wright, K. B., Rosenberg, J., Egbert, N., Ploeger, N. A., Bernard, D. R., & King, S. (2013). Communication competence, social support, and depression among college students: A model of facebook and face-to-face support network influence. *Journal of Health Communication*, 18, 41-57. doi: 10.1080/10810730.2012.688250.
- Zigmond, A. S., & Snaith, R. P. (1983). The hospital anxiety and depression scale. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 67(6), 361-370.
- Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). The multidimensional scale of perceived social support. *Journal of Personality Assessment*, 52(1), 30-41.
- Zimet, G. D., Powell, S. S., Farley, G. K., Werkman, S., & Berkoff, K. A. (1990). Psychometric characteristics of the multidimensional scale of perceived social support. *Journal of Personality Assessment*, 55(3-4), 610-617.

Bijlage 1 – de gebruikte vragenlijsten

Demografische gegevens (Nederlands).

De eerstvolgende vragen gaan over jouw persoonlijke achtergrond en woonsituatie. Zou je deze kunnen invullen?

Leeftijd

Geslacht: Man/Vrouw

Nationaliteit

In welke woonplaats en welk land woon je nu?

In welke plaats en welk land woonde je voordat je ging studeren? (voor mensen die in het buitenland studeren, geef a.u.b. aan in welke plaats en in welk land je woonde voordat je in het buitenland ging studeren)

In welke plaats en welk land wonen je ouders nu?

Had je, voordat je ging studeren, eerder ervaring met langdurig verblijf van huis (>4 weken)?:

Ja/Nee/Weet ik niet

We zouden graag weten hoe gemakkelijk het voor je is om je ouderlijk huis te bezoeken, wanneer je dat zou willen. Geef hieronder bij iedere stelling alsjeblieft aan hoe eenvoudig het is voor je om naar huis te gaan.

Hoe gemakkelijk is het voor jou om je ouderlijk huis te bereiken wat betreft eigen of openbaar vervoer?

Ik kan niet naar huis gaan/Het is erg lastig om naar huis te gaan/Het is enigszins lastig om naar huis te gaan/Het is niet lastig of makkelijk om naar huis te gaan/Het is redelijk makkelijk

om naar huis te gaan/Het is erg makkelijk om naar huis te gaan/Ik kan wanneer ik maar wil naar huis gaan

Hoe gemakkelijk is het voor jou om je ouderlijk huis te bezoeken wat betreft de financiële kosten?

Ik kan niet naar huis gaan/Het is erg lastig om naar huis te gaan/Het is enigszins lastig om naar huis te gaan/Het is niet lastig of makkelijk om naar huis te gaan/Het is redelijk makkelijk om naar huis te gaan/Het is erg makkelijk om naar huis te gaan/Ik kan wanneer ik maar wil naar huis gaan

Hoe gemakkelijk is het voor jou om je ouderlijk huis te bezoeken wat betreft tijd?

Ik kan niet naar huis gaan/Het is erg lastig om naar huis te gaan/Het is enigszins lastig om naar huis te gaan/Het is niet lastig of makkelijk om naar huis te gaan/Het is redelijk makkelijk om naar huis te gaan/Het is erg makkelijk om naar huis te gaan/Ik kan wanneer ik maar wil naar huis gaan

Hoe beoordeel je over het geheel het gemak om je ouderlijk huis te bezoeken?

Ik kan niet naar huis gaan/Het is erg lastig om naar huis te gaan/Het is enigszins lastig om naar huis te gaan/Het is niet lastig of makkelijk om naar huis te gaan/Het is redelijk makkelijk om naar huis te gaan/Het is erg makkelijk om naar huis te gaan/Ik kan wanneer ik maar wil naar huis gaan

Demografische gegevens (Engels).

Please tell us about yourself

Your age

Gender: Female/Male

Nationality

At which university does your exchange take place?

In which country did you live before you came to your host country?

In which city or town did you live?

Have you been on an international exchange programme before?: Yes/No/I don't know

We are interested whether you are able to make a visit home during your stay abroad, if you would like to do so. Could you rate the following questions?

How easy would it be for you to visit home in terms of travel (accessibility through private or public transport)?

I am not able to go home/It would be very difficult to visit home/It would be slightly difficult to visit home/It would not be difficult or easy to visit home/It would be slightly easy to visit home/It would be very easy to visit home/I can go home whenever I want to

How easy would it be for you to visit home in terms of money?

I am not able to go home/It would be very difficult to visit home/It would be slightly difficult to visit home/It would not be difficult or easy to visit home/It would be slightly easy to visit home/It would be very easy to visit home/I can go home whenever I want to

How easy would it be for you to visit home in terms of time?

I am not able to go home/It would be very difficult to visit home/It would be slightly difficult to visit home/It would not be difficult or easy to visit home/It would be slightly easy to visit home/It would be very easy to visit home/I can go home whenever I want to

What is your overall feeling about the possibility for you to visit home?

I am not able to go home/It would be very difficult to visit home/It would be slightly difficult to visit home/It would not be difficult or easy to visit home/It would be slightly easy to visit home/It would be very easy to visit home/I can go home whenever I want to

Utrecht Homesickness Scale (Stroebe et al., 2002).

Nu volgt een vragenlijst naar de mate waarin je verlangt naar dierbare personen of een vertrouwde (thuis)omgeving. Indien je niet recentelijk verhuisd bent verzoeken wij je om de volgende vragen toch te beantwoorden. *Kun je voor de volgende verschijnselen aangeven in welke mate deze in de laatste vier weken optraden?*

1. Verlangen naar bekenden

niet/zwak/matig/sterk/zeer sterk

2. Moeite hebben met het aanpassen aan de nieuwe leefsituatie.

niet/zwak/matig/sterk/zeer sterk

3. Eenzaam zijn

niet/zwak/matig/sterk/zeer sterk

4. Denken dat je het in de oude situatie beter had dan hier en nu

niet/zwak/matig/sterk/zeer sterk

5. Missen van je familie

niet/zwak/matig/sterk/zeer sterk

6. Op zoek zijn naar bekende gezichten

niet/zwak/matig/sterk/zeer sterk

7. Ongeliefd voelen

niet/zwak/matig/sterk/zeer sterk

8. Onaangenaam vinden van de nieuwe leefsituatie

niet/zwak/matig/sterk/zeer sterk

9. Spijt hebben van de beslissing om de oude situatie te verlaten

niet/zwak/matig/sterk/zeer sterk

10. Aanhoudend gedachten hebben over thuis

niet/zwak/matig/sterk/zeer sterk

11. Verloren voelen in de nieuwe leefsituatie

niet/zwak/matig/sterk/zeer sterk

12. Missen van mensen die je vertrouwt en met wie je heel diepgaand kan praten

niet/zwak/matig/sterk/zeer sterk

13. Voelen geïsoleerd te zijn van de rest van de wereld

niet/zwak/matig/sterk/zeer sterk

14. Missen van thuis

niet/zwak/matig/sterk/zeer sterk

15. Ontworteld voelen

niet/zwak/matig/sterk/zeer sterk

16. Voelen dat je familie je heel erg mist

niet/zwak/matig/sterk/zeer sterk

17. Missen van je vrienden

niet/zwak/matig/sterk/zeer sterk

18. Moeite hebben met het wennen aan nieuwe omgangsvormen

niet/zwak/matig/sterk/zeer sterk

19. Missen van je ouders

niet/zwak/matig/sterk/zeer sterk

20. Vaak aan vroeger denken

niet/zwak/matig/sterk/zeer sterk

Utrecht Homesickness Scale (Stroebe et al., 2002).

The following questions deal with longing. Could you please indicate to what extent you have experienced the following **in the past 4 weeks**?

1. Longing for acquaintances

not/weak/moderate/strong/very strong

2. Finding it difficult adjusting to a new situation

not/weak/moderate/strong/very strong

3. Feeling lonely

not/weak/moderate/strong/very strong

4. Having thoughts that an old situation was better than here and now

not/weak/moderate/strong/very strong

5. Missing your family

not/weak/moderate/strong/very strong

6. Searching for familiar faces

not/weak/moderate/strong/very strong

7. Feeling unloved

not/weak/moderate/strong/very strong

8. Feeling uncomfortable in a new situation

not/weak/moderate/strong/very strong

9. Regretting the decision to leave an old situation

not/weak/moderate/strong/very strong

10. Continuously having thoughts about home

not/weak/moderate/strong/very strong

11. Feeling lost in the new situation

not/weak/moderate/strong/very strong

12. Missing people whom you trust and can talk with

not/weak/moderate/strong/very strong

13. Feeling isolated from the rest of the world

not/weak/moderate/strong/very strong

14. Missing home

not/weak/moderate/strong/very strong

15. Feeling up-rooted

not/weak/moderate/strong/very strong

16. Feeling missed by your family

not/weak/moderate/strong/very strong

17. Missing your friends

not/weak/moderate/strong/very strong

18. Having difficulties in getting used to new customs

not/weak/moderate/strong/very strong

19. Missing your parents

not/weak/moderate/strong/very strong

20. Repeatedly thinking of the past

not/weak/moderate/strong/very strong

Inventarisatie van Mediagebruik (Nederlands).

Deze vragenlijst gaat over uw gebruik van moderne communicatiemiddelen, specifiek uw gebruik van Facebook, Whatsapp, Skype en Twitter. Het is de bedoeling dat u de vragen zo nauwkeurig mogelijk invult. Als u geen nauwkeurig antwoord kunt geven op de vraag, mag u ook een schatting geven.

1. Heeft u een Facebook account? (zo nee, ga door naar vraag 4)

ja/nee

2. Hoeveel uur besteedt u gemiddeld per week aan het gebruik van Facebook?

3. Hoeveel van deze tijd besteedt u aan:

Het chatten met anderen op Facebook, via Facebook Messenger?

Het bekijken van andermans statusupdates op Facebook?

Het bezoeken van andermans profielen op Facebook?

4. Heeft u Whatsapp op uw mobiel? (zo nee, ga door naar vraag 6)

ja/nee

5. Hoeveel uur besteedt u gemiddeld per week aan het communiceren met anderen via Whatsapp?

6. Heeft u Skype op uw computer of uw mobiel? (zo nee, ga door naar vraag 8)

ja/nee

7. Hoeveel uur besteedt u gemiddeld per week aan het chatten en/of videochatten via Skype?

8. Heeft u een Twitter account? (zo nee, ga door naar einde)

ja/nee

9. Hoeveel uur besteedt u gemiddeld per week aan het gebruik van Twitter?

10. Hoeveel van deze tijd besteedt u aan:

Het bezoeken van profielen van mensen die uw berichten volgen op Twitter?

Het bezoeken van profielen van mensen die u volgt op Twitter?

Het checken van andermans berichten die niet specifiek aan u zijn gericht op Twitter?

11. Hoeveel berichten worden er gemiddeld per week specifiek naar u gestuurd via Twitter?

12. Hoeveel berichten stuurt u gemiddeld per week naar uw familie, vrienden en/of kennissen?

Inventarisatie van Mediagebruik (Engels).

We are interested in your use of Facebook, Whatsapp, Skype and Twitter. We need you to answer the questions as accurate as possible. If you can't answer the question accurately, you are allowed to make an estimation.

1. Do you have a Facebook account? (if not, please proceed to question 4)

yes/no

2. On average, how many hours per week do you spend on Facebook?

3. How much of this time do you spend on:

Chatting with others on Facebook, via Facebook Messenger?

Checking other people's status updates on Facebook?

Looking at other people's profiles on Facebook?

4. Do you have Whatsapp on your mobile phone? (if not, please proceed to question 6)

yes/no

5. On average, how many hours per week do you spend on communicating with others via Whatsapp?

6. Do you have Skype on your computer or your mobile phone? (if not, please proceed to question 8)

yes/no

7. On average, how many hours per week do you spend on chatting and/or videochatting via Skype?

8. Do you have a Twitter account? (if not, please proceed to end)

yes/no

9. On average, how many hours per week do you spend on Twitter?

10. How much of this time do you spend on:

Looking at the profiles of people that follow your messages on Twitter?

Looking at the profiles of people that you follow on Twitter?

Reading other people's messages that are not specifically addressed to you on Twitter?

11. On average, how many messages per week are sent to you on Twitter?

12. On average, how many messages do you send to your family, friends and/or acquaintances per week?

Multidimensional Scale of Perceived Social Support (Clerck, 2009).

We willen graag weten wat jouw mening is over de volgende stellingen. Lees iedere stelling goed door en geef aan in hoeverre je het eens bent met de stelling.

1. Er is een speciaal persoon die me helpt wanneer ik het nodig heb

helemaal oneens/niet eens/een beetje oneens/neutral/een beetje eens/wel eens/helemaal eens

2. Er is een speciaal persoon met wie ik mijn vreugde en mijn zorgen/verdriet kan delen

helemaal oneens/niet eens/een beetje oneens/neutral/een beetje eens/wel eens/helemaal eens

3. Mijn familie probeert me echt te helpen

helemaal oneens/niet eens/een beetje oneens/neutral/een beetje eens/wel eens/helemaal eens

4. Mijn familie geeft me de emotionele steun die ik nodig heb

helemaal oneens/niet eens/een beetje oneens/neutral/een beetje eens/wel eens/helemaal eens

5. Er is een speciaal persoon in mijn leven die een grote bron van troost is voor mij

helemaal oneens/niet eens/een beetje oneens/neutral/een beetje eens/wel eens/helemaal eens

6. Mijn vrienden proberen me echt te helpen

helemaal oneens/niet eens/een beetje oneens/neutral/een beetje eens/wel eens/helemaal eens

7. Ik kan op mijn vrienden rekenen als er dingen misgaan

helemaal oneens/niet eens/een beetje oneens/neutral/een beetje eens/wel eens/helemaal eens

8. Ik kan met mijn familie over mijn problemen praten

helemaal oneens/niet eens/een beetje oneens/neutral/een beetje eens/wel eens/helemaal eens

9. Ik heb vrienden met wie ik mijn vreugde en zorgen/verdriet kan delen

helemaal oneens/niet eens/een beetje oneens/neutral/een beetje eens/wel eens/helemaal eens

10. Er is een speciaal persoon in mijn leven die geeft om mijn gevoelens

helemaal oneens/niet eens/een beetje oneens/neutral/een beetje eens/wel eens/helemaal eens

11. Mijn familie staat klaar om me te helpen bij het nemen van beslissingen

helemaal oneens/niet eens/een beetje oneens/neutral/een beetje eens/wel eens/helemaal eens

12. Ik kan met mijn vrienden over mijn problemen praten

helemaal oneens/niet eens/een beetje oneens/neutral/een beetje eens/wel eens/helemaal eens

Multidimensional Scale of Perceived Social Support (Zimet, Dahlem, Zimet & Farley, 1988).

We are interested in how you feel about the following statements. Please read each statement carefully and indicate to what extent you agree with each statement.

1. There is a special person who is around when I am in need

very strongly disagree/strongly disagree/mildly disagree/neutral/mildly agree/strongly agree/very strongly agree

2. There is a special person with whom I can share my joys and sorrows

very strongly disagree/strongly disagree/mildly disagree/neutral/mildly agree/strongly agree/very strongly agree

3. My family really tries to help me

very strongly disagree/strongly disagree/mildly disagree/neutral/mildly agree/strongly agree/very strongly agree

4. I get the emotional help and support I need from my family

very strongly disagree/strongly disagree/mildly disagree/neutral/mildly agree/strongly agree/very strongly agree

5. I have a special person who is a real source of comfort to me

very strongly disagree/strongly disagree/mildly disagree/neutral/mildly agree/strongly agree/very strongly agree

6. My friends really try to help me

very strongly disagree/strongly disagree/mildly disagree/neutral/mildly agree/strongly agree/very strongly agree

7. I can count on my friends when things go wrong

very strongly disagree/strongly disagree/mildly disagree/neutral/mildly agree/strongly agree/very strongly agree

agree/very strongly agree

8. I can talk about my problems with my family

very strongly disagree/strongly disagree/mildly disagree/neutral/mildly agree/strongly

agree/very strongly agree

9. I have friends with whom I can share my joys and sorrows

very strongly disagree/strongly disagree/mildly disagree/neutral/mildly agree/strongly

agree/very strongly agree

10. There is a special person in my life who cares about my feelings

very strongly disagree/strongly disagree/mildly disagree/neutral/mildly agree/strongly

agree/very strongly agree

11. My family is willing to help me make decisions

very strongly disagree/strongly disagree/mildly disagree/neutral/mildly agree/strongly

agree/very strongly agree

12. I can talk about my problems with my friends

very strongly disagree/strongly disagree/mildly disagree/neutral/mildly agree/strongly

agree/very strongly agree

Hospital Anxiety and Depression Scale (Spinhoven et al., 1997).

De volgende vragen hebben betrekking op de gevoelens die je ervaart. Zou je aan kunnen geven in welke mate je volgende verschijnselen hebt ervaren **gedurende de afgelopen week?**

1. Ik voel me gespannen

Bijna altijd/Vaak/Soms/Nooit

2. Ik geniet nog steeds van de dingen waar ik gewoonlijk van kon genieten

Zeker zo veel/Wat minder/Duidelijk minder/Nauwelijks nog

3. Ik heb een angstig gevoel, alsof er iets vreselijks gaat gebeuren

Zeer zeker/Zeker/Een beetje/Helemaal niet

4. Ik kan lachen en de dingen van de vrolijke kant zien

Net zoveel als gewoonlijk/Nu wat minder/Nu duidelijk minder/Helemaal niet meer

5. Ik maak me zorgen

Heel vaak/Vaak/Niet zo vaak/Heel soms

6. Ik voel me opgewekt

Nooit/Heel af en toe/Soms/Meestal

7. Ik kan me ontspannen

Altijd/Meestal/Af en toe/Nooit

8. Ik heb het gevoel dat bij mij alles moeizamer gaat

Bijna altijd/Heel vaak/Soms/Nooit

9. Ik heb een angstig, gespannen gevoel in mijn buik

Nooit/Soms/Vrij vaak/Heel vaak

10. Het interesseert me niet meer hoe ik er uit zie

Inderdaad, het interesseert me helemaal niet meer/Ik besteed minder aandacht aan mijzelf dan ik zou moeten/Ik besteed misschien iets minder aandacht aan mijzelf/Ik besteed minstens net

zoveel aandacht aan mijzelf als gewoonlijk

11. Ik voel me onrustig

Inderdaad, zeer vaak/Tamelijk vaak/Soms/Nooit

12. Ik kijk met plezier uit naar dingen

Net zo veel als gewoonlijk/Iets minder dan gewoonlijk/Veel minder dan
gewoonlijk/Nauwelijks

13. Ik raak plotseling in paniek

Inderdaad, zeer vaak/Tamelijk vaak/Soms/Nooit

14. Ik kan genieten van een goed boek of een radio- of televisieprogramma

Vaak/Regelmatig/Af en toe/Zelden

Hospital Anxiety and Depression Scale (Zigmond & Snaith, 1983).

The following questions relate to the feelings that you experience. Could you indicate to what extent you have experienced the following symptoms **during the past week?**

1. I feel tense or wound up

Almost always/Often/Sometimes/Never

2. I still enjoy the things I used to enjoy

Certainly as much/Somewhat less/Clearly less/Barely

3. I get a sort of frightened feeling, as if something awful is about to happen

Absolutely certainly/Quite certainly/A little/Not at all

4. I can laugh and see the funny side of things

Just as much as usual/Less now/Obviously less now/Not at all

5. Worrying thoughts go through my mind

Very often/Often/Not that often/Rarely

6. I feel cheerful

Never/Occasionally/Sometimes/Mostly

7. I can sit at ease and feel relaxed

Always/Mostly/Occasionally/Never

8. I feel as if I am slowed down

Almost always/Very often/Sometimes/Never

9. I get a sort of frightened feeling like 'butterflies' in the stomach

Never/Sometimes/Quite often/Very often

10. I have lost interest in my appearance

Indeed, it doesn't interest me at all/I pay less attention to myself than I should/Maybe I spend a little less attention to myself/I spend at least as much attention to myself as usual

11. I feel restless as if I have to be on the move

Indeed, very often/Quite often/Sometimes/Never

12. I look forward with enjoyment to things

Just as much as usual/A little less than usual/Much less than usual/Barely

13. I get sudden feelings of panic

Indeed, very often/Quite often/Sometimes/Never

14. I can enjoy a good book or TV programme

Often/Regularly/Occasionally/Rarely

Bijlage 2 – Output van de analyses

Geslacht op heimwee en depressie.

Group Statistics

	Geslacht	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
HeimweeTotaal	Vrouw	116	48,1466	13,71654	1,27355
	Man	25	45,5600	12,24772	2,44954
PKdeprgem	Vrouw	116	1,4901	,36481	,03387
	Man	25	1,5600	,43433	,08687

Independent Samples Test

	Levene's Test for		t-test for Equality of Means							
	Equality of		t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference		
	F	Sig.						Lower	Upper	
HeimweeTotaal	Equal variances assumed	,277	,599	,871	139	,385	2,58655	2,97111	-3,28787	8,46097
	Equal variances not assumed			,937	38,147	,355	2,58655	2,76083	-3,00175	8,17486
PKdeprgem	Equal variances assumed	1,554	,215	,840	139	,403	-,06994	,08329	-,23462	,09474
	Equal variances not assumed			,750	31,700	,459	-,06994	,09324	-,25992	,12005

Eerdere ervaring van huis op heimwee en depressie.

Group Statistics

	Had je, voordat je ging studeren, eerder ervaring met langdurig verblijf van huis (>4 weken)?	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
HeimweeTotaal	ja	30	49,1333	11,66998	2,13064
	nee	111	47,2973	13,93008	1,32218
PKdeprgem	ja	30	1,6095	,43579	,07956
	nee	111	1,4735	,35661	,03385

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
HeimweeTotaal	Equal variances assumed	2,678	,104	,661	139	,509	1,83604	2,77584	-3,65229	7,32437
	Equal variances not assumed			,732	53,543	,467	1,83604	2,50755	-3,19228	6,86435
PKdeprgem	Equal variances assumed	4,387	,038	1,765	139	,080	,13600	,07706	-,01637	,28837

Equal								
variances								
not		1,573	40,100	,124	,13600	,08646	-,03874	,31074
assumed								

Uitwisselingsstudent/eerstejaarsstudent op heimwee en depressie.

Group Statistics

	Eerstejaarsstudent	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
HeimweeTotaal	nee	122	47,8361	13,88522	1,25711
	ja	19	46,7368	10,60839	2,43373
PKdeprgem	nee	122	1,4929	,38432	,03479
	ja	19	1,5639	,33154	,07606

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
HeimweeTotaal	Equal variances assumed	1,774	,185	,330	139	,742	1,09922	3,33098	-5,48672	7,68516
	Equal variances not assumed			,401	28,584	,691	1,09922	2,73923	-4,50667	6,70512
PKdeprgem	Equal variances assumed	1,205	,274	,762	139	,447	-,07102	,09320	-,25530	,11326

Equal									
variances			-						
not		,849	26,152	,404	-,07102	,08364	-,24290	,10086	
assumed									

Leeftijd en geografische afstand op heimwee en depressie.

Correlations

		Leeftijd	Geoafstandinkm	HeimweeTotaal	PKdeprgem
Spearman's rho	Leeftijd				
	Correlation	1,000	-,108	-,020	-,023
	Coefficient				
	Sig. (2-tailed)	.	,203	,816	,787
	N	141	141	141	141
	Geoafstandinkm				
	Correlation	-,108	1,000	-,014	-,112
	Coefficient				
	Sig. (2-tailed)	,203	.	,874	,187
	N	141	141	141	141
	HeimweeTotaal				
	Correlation	-,020	-,014	1,000	,476**
Coefficient					
Sig. (2-tailed)	,816	,874	.	,000	
N	141	141	141	141	
PKdeprgem					
Correlation	-,023	-,112	,476**	1,000	
Coefficient					
Sig. (2-tailed)	,787	,187	,000	.	
N	141	141	141	141	

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

Relatie tussen variabelen in mediatieanalyses.

Correlations

		MediaTotaal	HeimweeTotaal	PKdeprgem	SSTotaal
MediaTotaal	Pearson Correlation	1	,119	-,132	,149
	Sig. (2-tailed)		,159	,117	,078
	N	141	141	141	141
HeimweeTotaal	Pearson Correlation	,119	1	,475**	-,046
	Sig. (2-tailed)	,159		,000	,590
	N	141	141	141	141
PKdeprgem	Pearson Correlation	-,132	,475**	1	-,405**
	Sig. (2-tailed)	,117	,000		,000
	N	141	141	141	141
SSTotaal	Pearson Correlation	,149	-,046	-,405**	1
	Sig. (2-tailed)	,078	,590	,000	
	N	141	141	141	141

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

Mediatieanalyse aangaande heimwee.

Correlations

		SSTotaal	MediaTotaal
Pearson Correlation	SSTotaal	1,000	,149
	MediaTotaal	,149	1,000
Sig. (1-tailed)	SSTotaal	.	,039
	MediaTotaal	,039	.
N	SSTotaal	141	141
	MediaTotaal	141	141

Correlations

		HeimweeTotaal	MediaTotaal
Pearson Correlation	HeimweeTotaal	1,000	,119
	MediaTotaal	,119	1,000
Sig. (1-tailed)	HeimweeTotaal	.	,079
	MediaTotaal	,079	.
N	HeimweeTotaal	141	141
	MediaTotaal	141	141

Correlations

		HeimweeTotaal	MediaTotaal	SSTotaal
Pearson Correlation	HeimweeTotaal	1,000	,119	-,046
	MediaTotaal	,119	1,000	,149
	SSTotaal	-,046	,149	1,000
Sig. (1-tailed)	HeimweeTotaal	.	,079	,295
	MediaTotaal	,079	.	,039
	SSTotaal	,295	,039	.
N	HeimweeTotaal	141	141	141
	MediaTotaal	141	141	141

SSTotaal	141	141	141
----------	-----	-----	-----

Mediatieanalyse aangaande depressie.

Correlations

		SSTotaal	MediaTotaal
Pearson Correlation	SSTotaal	1,000	,149
	MediaTotaal	,149	1,000
Sig. (1-tailed)	SSTotaal	.	,039
	MediaTotaal	,039	.
N	SSTotaal	141	141
	MediaTotaal	141	141

Correlations

		PKdeprgem	MediaTotaal
Pearson Correlation	PKdeprgem	1,000	-,132
	MediaTotaal	-,132	1,000
Sig. (1-tailed)	PKdeprgem	.	,059
	MediaTotaal	,059	.
N	PKdeprgem	141	141
	MediaTotaal	141	141

Correlations

		PKdeprgem	MediaTotaal	SSTotaal
Pearson Correlation	PKdeprgem	1,000	-,132	-,405
	MediaTotaal	-,132	1,000	,149
	SSTotaal	-,405	,149	1,000
Sig. (1-tailed)	PKdeprgem	.	,059	,000
	MediaTotaal	,059	.	,039
	SSTotaal	,000	,039	.
N	PKdeprgem	141	141	141
	MediaTotaal	141	141	141

SSTotaal	141	141	141
----------	-----	-----	-----

Relatie tussen geslacht en gebruik moderne communicatiemiddelen.

Independent Samples Test

	Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means							
	F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference		
								Lower	Upper	
Equal variances assumed	2,073	,152	1,981	139	,050	6,48259	3,27200	,01326	12,95191	
MediaTotaal Equal variances not assumed			2,495	48,233	,016	6,48259	2,59794	1,25973	11,70545	