



Speelt onveilige hechting een rol bij het ervaren van heimwee?

Faculteit Sociale Wetenschappen, Universiteit Utrecht

Masterthesis Klinische- en Gezondheidspsychologie

Naam: Lotte van Peer (4208307)

Docent: Dr. Maarten Eisma

Datum: 13-02-15

Abstract

Onderwerp: In dit onderzoek stond de vraag centraal of onveilige hechting een rol speelt bij het ervaren van heimwee. De hechtingstheorie van Bowlby (1980) voorspelde dat het verlaten van de hechtingsfiguren moeilijker zal zijn voor personen met een onveilige hechting (Thurber & Sigman, 1998). In dit onderzoek werden de twee hechtingsdimensies, respectievelijk angstige hechtingsstijl en vermijdende hechtingsstijl, nader onderzocht onder eerstejaarsstudenten en uitwisselingsstudenten. Beide doelgroepen betreffen studenten die een risico vormen voor het ontwikkelen van heimwee (Brewin et al, 1989; Fisher & Hood, 1987; Fisher, Murray & Frazer, 1985).

Methode: Er deden 165 proefpersonen mee aan het onderzoek, waarvan 143 uitwisselingsstudenten (86,7 %) en 27 eerstejaarsstudenten (13,3%). De steekproef bestond uit 137 vrouwen (83%). De proefpersonen vulden eenmalig een online vragenlijst in, waarin zowel de mate van heimwee als de hechtingsstijl gemeten werd.

Resultaten: Uit de resultaten kwam naar voren dat vermijdende hechtingsstijl geen voorspeller is voor heimwee. De angstige hechtingsstijl vertoont daarentegen wel een positieve samenhang met heimwee. Er is eveneens een interactie gevonden, waaruit bleek dat de relatie tussen angstige hechtingsstijl en de mate van heimwee verandert door de mate waarin iemand gebruik maakt van een vermijdende hechtingsstijl. Het blijkt dat de relatie tussen angstige hechtingsstijl en de mate van heimwee sterker is wanneer iemand hoog vermijdend gehecht is dan wanneer iemand laag vermijdend gehecht is.

Conclusies: Als toekomstig onderzoek deze bevindingen bevestigt, zou dit er wellicht toe kunnen leiden dat men gericht hulp kan bieden aan mensen die lijden aan hevige heimwee. Zo zou er aandacht besteed kunnen worden aan het gebruik van adaptieve emotieregulatie, zodat men leert om beter om te kunnen gaan met stressvolle gebeurtenissen.

Abstract

Subject: The purpose of this study was to investigate if insecure attachment plays a role in the experience of homesickness. The attachment theory of Bowlby (1980) predicted that leaving the attachments figures will be more difficult for individuals with an unsafe attachment (Thurber & Sigman, 1998). In this research the two attachment dimensions, anxious attachment style and avoidant attachment style, respectively, were compared amongst first years students and exchange students. Both groups involved students that are in risk of developing homesickness (Brewin et al, 1989; Fisher & Hood, 1987; Fisher, Murray & Frazer, 1985).

Methods: 165 persons, of which 143 exchange students (86,7%) and 27 first year students (13,3%) participated in the research. The sample consisted of 137 women (83%). The participants completed an online questionnaire, that measured the extend of homesickness as well as the attachment style.

Results: The results showed that avoidant attachment style is not a predictor for homesickness. However, anxious attachment style demonstrated a positive correlation with homesickness. It was also demonstrated that there is an interaction which showed that the relation between anxious attachment style and the extend of homesickness may vary depending on the extent to which one uses an avoidant attachment style. It appears that the relationship between anxious attachment style and the extend of homesickness is stronger when someone is highly avoidant attached compared to someone who is low avoidant attached.

Conclusions: Should future research confirm these findings, then this could result in the offering of more focused assistance to those people that suffer from homesickness. For example one could spend more attention to the use of adaptive emotion regulation, so that one learns to cope with stressful events.

Inleiding

Heimwee is een veelvoorkomend fenomeen dat de kwaliteit van leven ernstig kan verminderen. Heimwee komt voor in verschillende landen en culturen, zowel bij kinderen als volwassenen. Over het algemeen kan gesteld worden dat zodra mensen met heimwee van hun ouders, familie, vrienden en hun bekende vertrouwde omgeving gescheiden worden, ze hen, of hun vertrouwde omgeving, missen (Eurelings- Bontekoe, Vingerhoets & Fontijn, 1994). Zo'n 50 tot 70% van de algemene populatie heeft op enig moment in zijn leven heimwee ervaren (Fisher, 1989). Onderzoeken tonen aan dat studenten veel heimweegevoelens ervaren, zodra ze voor het eerst het ouderlijk huis verlaten (Stroebe, van Vliet, Hewstone & Willis, 2002). Heimwee kan omschreven worden als een depressieachtige reactie op het verlaten van een bekende omgeving (Baier & Welch, 1992).

De intensiteit van de heimweesympptomen varieert sterk per persoon. Een lichte vorm van heimwee kan gezien worden als een normale reactie op het verlaten van een bekende, vertrouwde plek. Hevige heimwee kan gepaard gaan met verschillende mentale en fysieke klachten. Deze mentale klachten omvatten symptomen als apathie, verminderde eetlust en het voorkomen van slaapstoornissen (Fisher, 1989). De lichamelijke symptomen die samengaan met heimwee zijn volgens Van Tilburg, Vingerhoets en Van Heck (1996): buikpijn, darmklachten en hoofdpijn. Beide vormen van symptomen kunnen leiden tot slecht functioneren in het dagelijkse leven (Stroebe, van Vliet, Hewstone & Willis, 2002). Zo kunnen bij studenten angstige en depressieve gevoelens die gepaard gaan met heimwee leiden tot concentratieproblemen en een vermindering van academische prestaties (Burt, 1993). Omdat het verlaten van een bekende plek tot zeer uiteenlopende reacties kan leiden en voor sommigen aanzienlijk leed met zich mee kan brengen, is het van belang in kaart te brengen welke factoren een rol spelen in het ontstaan en ervaren van heimwee. Zeker gezien de toenemende patronen van verhuizing en migratie in de huidige maatschappij is het begrijpen van heimwee verschijnselen erg belangrijk. Meer inzicht hierin kan leiden tot een preventieve aanpak om zo het ontstaan van heimwee te beperken dan wel voorkomen bij mensen die een hoog risico lopen heimwee te ervaren, zoals studenten die het ouderlijk huis hebben verlaten (Brewin et al, 1989; Fisher & Hood, 1987; Fisher, Murray & Frazer, 1985). Tevens zou meer bekendheid met de risicofactoren voor het ontwikkelen van heimwee ertoe kunnen leiden dat men gericht hulp kan bieden aan mensen die lijden aan hevige heimwee.

Er is verrassend weinig onderzoek gedaan naar de theoretische onderbouwing van de verschijnselen en uitingen van heimwee. Vanuit een psychologisch perspectief zijn er goede redenen om heimwee als een 'mini-rouwproces' te beschouwen (Stroebe & Schut, 1993) en

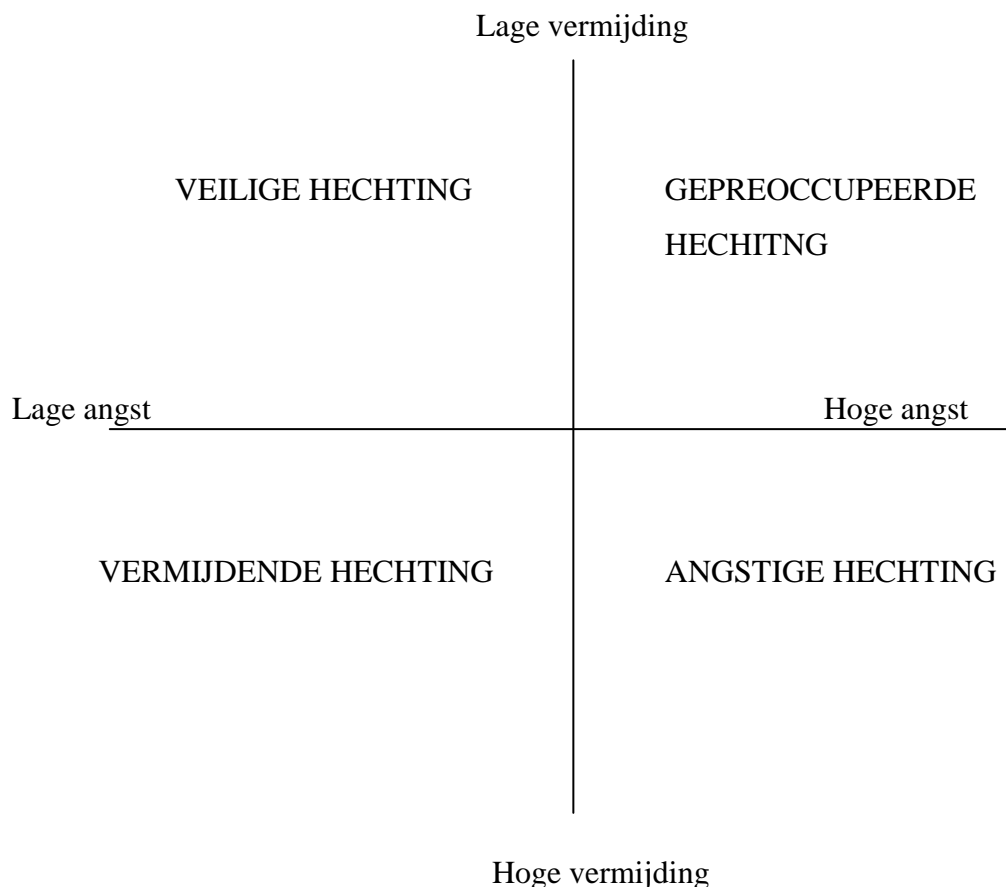
gebruik te maken van de theoretische kennis op het gebied van rouw om zo hypothesen af te leiden met betrekking tot heimwee (Stroebe, 1987). Een recent model gaande over rouw is het *Dual Process Model of coping with bereavement* (DPM, Stroebe & Schut, 1999). Dit model biedt een kader voor het integreren van twee centrale stellingen van twee verschillende benaderingen, namelijk de cognitieve stress theorie (Lazarus & Folkman, 1984) en de hechtingstheorie (Bowlby, 1980), welke beide van toepassing zijn op rouw. Volgens het DPM wordt een rouwproces gekenmerkt door zowel het omgaan met het verlies van de persoon die is overleden als het omgaan met de nieuwe omstandigheden die ontstaan na een verlieservaring. Een nieuw model, gebaseerd op het DPM, is ontwikkeld voor heimwee is het *Dual Process Transition Model* (DPTM). Het DPTM gaat er vanuit dat heimwee gaat over het omgaan met het verlaten van de vertrouwde omgeving en zich aanpassen aan een nieuwe omgeving. Een belangrijke uitdaging die gepaard gaat met het verlaten van de vertrouwde omgeving, is het missen van de afwezige familie en vrienden. Aangezien het (tijdelijk) verbreken van sociale relaties een centrale rol lijkt te spelen in het ervaren van heimwee, is het relevant om te onderzoeken op welke wijze hechting, de voortdurende psychologische verbondenheid tussen mensen (Bowlby, 1969), bijdraagt aan het ervaren van heimwee.

De hechtingstheorie van Bowlby en Ainsworth (Ainsworth & Bowlby, 1991) is ontwikkeld om de individuele verschillen in cognities, gevoelens en gedragingen te verklaren die voorkomen in de volwassenen en intieme relaties. Volgens de hechtingstheorie komen individuele verschillen in hechtingsstijl voort uit ervaringen uit vroegere relaties, te beginnen met de hechtingsrelatie tussen kind en primaire verzorger (Nofle & Shaver, 2006). Er wordt een onderscheid gemaakt tussen vier verschillende hechtingsstijlen, namelijk veilige hechtingsstijl, vermijdende hechtingsstijl, angstige hechtingsstijl en gepreoccupeerde hechtingsstijl (Hazan & Shaver, 1987).

De veilige hechtingsstijl wordt gekenmerkt door lage angst en lage vermijding. De persoon heeft vertrouwen in anderen, maar staat ook open voor zijn eigen emoties en durft deze ook te tonen (Bartholomew & Horowitz, 1991). De overige drie hechtingsstijlen zijn onveilige hechtingsstijlen, waar de balans tussen onafhankelijkheid en afhankelijkheid uit evenwicht is. Gepreoccupeerde hechting wordt geassocieerd met hoge angst en lage vermijding. Deze mensen hebben vaak een lage zelfwaarde en zijn op zoek naar positieve evaluatie van anderen. Angstig gehechte personen hebben eveneens een lage zelfwaarde, maar gaan er vanuit dat men een negatief beeld heeft van hen wat gepaard gaat met een gevoel van wantrouwen (Roelofs, Meesters, ter Huurne, Bamelis & Muris, 2006). Als laatste is er de vermijdende hechtingsstijl, die gepaard gaat met een gevoel van waardigheid gecombineerd

met een negatieve houding tegenover anderen. Men heeft de neiging zichzelf te beschermen voor teleurstelling door intieme relaties te vermijden en zich onafhankelijk en niet kwetsbaar op te stellen (Bartholomew & Horowitz, 1991).

Bartholomew en Horowitz (1992) ontworpen een tweedimensionaal model dat parallel is aan de vier hechtingsstijlen van Bowlby en Ainsworth (La Guardia et al., 2000). Zie Figuur 1 voor dit model. De twee dimensies zijn door Brennan, Clark en Shaver (1998) benoemd als de dimensie angstige hechtingsstijl en de dimensie vermijdende hechtingsstijl. De eerste dimensie gaat over de angst om afgewezen te worden. De tweede dimensie gaat over de vermijding van intimiteit en afhankelijkheid. De twee dimensies vormen de twee assen van een conceptueel twee assen model. De door Bowlby geformuleerde hechtingsstijlen krijgen op basis van de mate van angst en vermijding die kenmerkend zijn voor deze stijlen een plaats in de tweedimensionale ruimte. Onderzoeken van Fraley en Shaver (2000) en Fraley en Spieker (2003) ondersteunen deze tweedimensionale representatie van hechting.



Figuur 1: Het tweedimensionaal model ontworpen door Bartholomew en Horowitz (1992)

De hechtingstheorie van Bowlby (1980) voorspelt dat het verlaten van de hechtingsfiguren, zoals de familie en vrienden, moeilijker zal zijn voor personen met een onveilige hechting (Thurber & Sigman, 1998). Zo hebben Thurber en Sigman (1998) onder jongens van 8 tot 16 jaar door middel van vragenlijsten onderzocht welke factoren mee spelen bij het ervaren van heimweegevoelens gedurende een kamp van twee weken. Uit de resultaten van deze studie komt naar voren dat een onzekere inter-persoonlijke houding, een lage waargenomen controle over beslissingen en een lage waargenomen controle over hulpverlening en hun eigen emoties de belangrijkste voorspellers van heimwee zijn. Onder inter-persoonlijke houding wordt zowel de mate van onvoorwaardelijke acceptatie van de verzorger als de perceptie van henzelf over de eigen hechtingstijl gezien. Zowel een onzekere inter-persoonlijke houding als een lage waargenomen controle over beslissingen en eigen emoties zijn terug te zien in de onveilige hechtingsstijlen (Bartholomew & Horowitz, 1991). Eurelings-Bontekoe, Duijsens en Verschuur (1994) hebben eveneens risicofactoren voor heimwee gevonden, passend bij een onveilige hechting. Onderzoek van Eurelings-Bontekoe en collega's (1994) hebben zich gericht op persoonlijkheidskenmerken en gedragskenmerken van dienstplichtigen die heimwee ervoeren. In het onderzoek worden drie groepen dienstplichtigen met elkaar vergeleken, namelijk dienstplichtigen met heimwee, dienstplichtigen met andere psychische problemen maar zonder heimwee en een controle groep. Uit de resultaten blijkt dat dienstplichtigen met heimwee een lagere eigenwaarde ervaren in vergelijking met de andere twee groepen zonder heimwee. Ook rapporteren dienstplichtigen met heimwee een hogere mate van introversie, rigiditeit en negativiteit. Het hebben van een lage eigenwaarde is typerend voor onveilige hechtingsstijlen, zoals de gepreoccupeerde hechting en de angstig hechting. Onderzoek van Brewin, Furnham en Howes (1989) bevestigt eveneens dat er heimweevoorspellende factoren zijn, die passen bij een onveilige hechtingsstijl. Zij tonen aan dat heimwee bij volwassenen voorspeld kan worden door een sterke afhankelijkheid van anderen. Een sterke afhankelijkheid aan anderen hield bijvoorbeeld in angstig te zijn voor het verliezen van dierbaren of het hulpeloos voelen zonder hulp van anderen. Dit past eveneens bij een angstige en gepreoccupeerde hechtingsstijl.

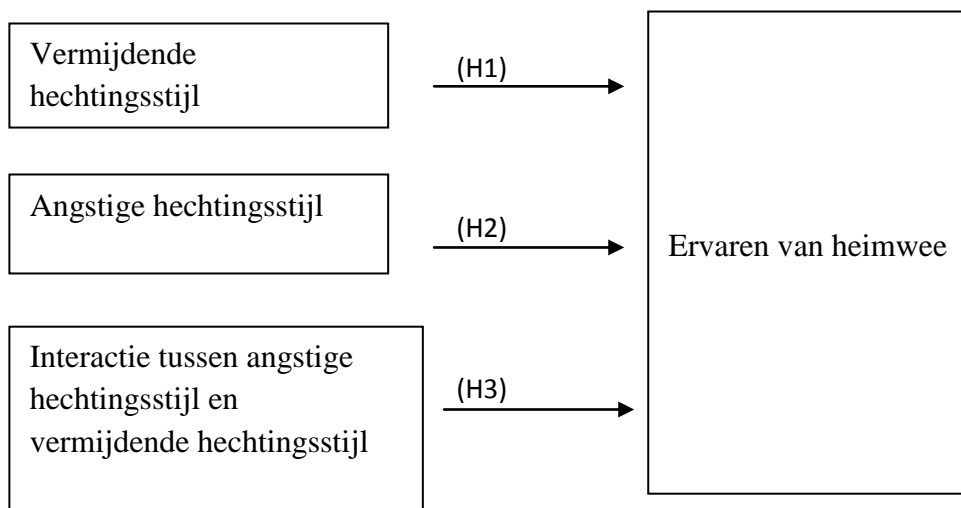
Overeenkomstig met de bevindingen van Thurber en Sigman (1998), Eurelings-Bontekoe, Vingerhoets en Fontijn (1994) en Brewin, Furnham en Howes (1989) kan worden voorspeld dat studenten met een onveilige hechting vaker gevoelens van heimwee zullen ervaren dan studenten met een veilige hechting. Er is nog kennis te winnen op het gebied van de associaties tussen subtypes van onveilige hechtingsstijlen en heimwee. Hier zal gebruik gemaakt worden van het tweedimensionale model van Bartholomew en Horowitz (1992). Op

basis van voorgaande onderzoeken van Eurelings-Bontekoe, Vingerhoets en Fontijn (1994) en Brewin, Furnham en Howes (1989) wordt verwacht dat voornamelijk de angstige- en gepreoccupeerde hechtingsstijl heimwee voorspellen. Hoewel er nog geen onderzoek naar gedaan is, wordt er verwacht dat vermijdende hechtingsstijl minder sterk aan heimwee is gerelateerd. Het onderzoeken welke hechtingsstijl de sterkste voorspeller is voor het ontwikkelen van heimwee, is een belangrijke stap in het verhelderen van de relatie tussen hechting en heimwee. Zo kan er, zoals eerder besproken, geanticipeerd worden op eventuele risicofactoren met betrekking tot het ontstaan van heimwee.

In dit onderzoek worden de twee hechtingsdimensies, respectievelijk angstige hechtingsstijl en vermijdende hechtingsstijl, nader onderzocht onder personen die het risico lopen heimwee te ervaren. Deze studie zich zal richten op eerstejaarsstudenten en uitwisselingsstudenten, aangezien beide groepen een verhoogd risico op het ervaren van heimwee hebben (Brewin et al, 1989; Fisher & Hood, 1987; Fisher, Murray & Frazer, 1985). De hoofdvraag luidt: Speelt onveilige hechting een rol bij het ervaren van heimwee? Er zal afzonderlijk gekeken worden naar de dimensies angstige hechtingsstijl en vermijdende hechtingsstijl. Daarnaast zal er gekeken worden naar de interactie tussen beide dimensies. Een hoge score op beide dimensies indiceert volgens Bartholomew en Horowitz (1992) dat er sprake is van een gepreoccupeerde hechtingsstijl.

In lijn met de besproken literatuur worden de volgende hypotheses bij de onderzoeksvraag gesteld (Figuur 1):

- H1. Het gebruik van een vermijdende hechtingsstijl is positief geassocieerd met heimwee
- H2. Het gebruik van een angstige hechtingsstijl is positief geassocieerd met heimwee
- H3. Het gebruik van een vermijdende hechtingsstijl modereert de relatie tussen het gebruik van een angstige hechtingsstijl en heimwee.



*Figuur 2. Conceptueel model***2. Methoden***2.1 Participanten*

Participanten zijn geworven door een bericht te plaatsen op het proefpersoonuren systeem (PPU) van de afdeling psychologie van de Universiteit Utrecht. Daarnaast is er contact opgenomen met het International Office in Utrecht. Aan deze instantie werd gedacht, omdat deze in contact staan met verschillende uitwisselingsstudenten die een lange tijd weg zijn van huis. Daarnaast is er ook contact opgenomen met eerstejaarsstudenten, die voor het eerst hun ouderlijk huis verlaten, door middel van sociale media zoals Facebook.

In totaal begonnen 349 deelnemers aan de vragenlijst, waarvan 183 deelnemers (52%) de vragenlijst vroegtijdig heeft afgebroken. In het onderzoek is alleen gekeken naar de data van de 165 deelnemers die de vragenlijst volledig hebben ingevuld. Van de 165 deelnemers, waren er 143 uitwisselingsstudenten (86,7 %) en 27 eerstejaarsstudenten (13,3%). De steekproef bestond uit 137 vrouwen (83%). De leeftijd van de deelnemers was tussen de 18 en 35 jaar oud, met een gemiddelde leeftijd van 21,18 jaar (SE = 2,39) (Tabel 1). De gemiddelde afstand van de participant tot het ouderlijk huis liep erg uiteen, met een gemiddelde afstand van 2377,71 kilometer (SE = 3274,10, range = 0 -16.668). De steekproef bestond uit 32 verschillende nationaliteiten, waarvan 59% van de participanten uit Nederland kwam en 31% uit Ierland.

Tabel 1.

Beschrijvende statistiek opgedeeld in sekse

Sekse	N	Leeftijd (SD)
Man	28	21.46 (3.05)
Vrouw	137	21.12 (2.24)
Totaal	165	21.18 (2.39)

*Noot. N=aantal, SD=standaard deviatie**2.2 Procedure*

Het onderzoek is uitgevoerd aan de hand van een online vragenlijst. Er is gekozen voor een online vragenlijst omdat dit een goede manier is om zowel studenten in Nederland als in het buitenland te bereiken.

Personen die zich hadden aangemeld om deel te nemen aan dit onderzoek door hun e-mailadres achter te laten en daarnaast voldeden aan de inclusiecriteria (het zijn van een eerstejaarsstudent of een uitwisselingsstudent), hebben een online vragenlijst toegestuurd gekregen. De online vragenlijst kon thuis op de computer worden ingevuld. Participanten kregen allereerst informatie te lezen over het onderzoek (Bijlage 1). Hier werd het doel van het onderzoek, de manier waarop het onderzoek werd uitgevoerd en de voorwaarden voor deelname beschreven. Hierna werd de deelnemer gevraagd om online toestemming te geven voor deelname aan het onderzoek, door dit aan te geven onderaan het toestemmingsformulier (Bijlage 2). Vervolgens werd de participanten gevraagd om de vragenlijst met betrekking tot heimwee in te vullen.

De online vragenlijst bestond uit een aantal verschillende deelvragenlijsten die verschillende constructen maten. Het huidige onderzoek was namelijk onderdeel van een groter project betreffende heimwee, dat werd uitgevoerd door zes masterstudenten, die ieder een eigen onderzoeksvraag trachtten te beantwoorden. Er kon door de deelnemer gekozen worden of het onderzoek in het Nederlands of in het Engels werd afgenomen. Het invullen van de vragenlijst duurde circa 25 minuten. Onder alle deelnemers werden drie prijzen verloot als dank voor het meedoen aan het onderzoek. Hiernaast ontvingen de Utrechtse studenten een proefpersoon punt.

2.3 Meetinstrumenten

In dit onderzoek werd er gebruik gemaakt van drie vragenlijsten, namelijk demografische gegevens vragenlijst (Bijlage 3), een verkorte versie van de Experiences in Close Relationship Scale – Relationship Structures (ECR-RS: Fraley, Waller & Brennan, 2000, Bijlage 4) en de Utrechtse Homesickness Scale (UHS: Stroebe, van Vliet, Hewstone & Willis, 2002, Bijlage 5). De ECR-RS is door twee onafhankelijke personen, die de Engelse taal zeer goed beheersen, gecontroleerd en waar nodig gecorrigeerd. Hierbij is voornamelijk gelet op de linguïstische en de conceptuele equivalentie van beide vragenlijsten.

2.3.1 Demografische gegevens

In de vragenlijst naar demografische gegevens werd naar leeftijd, sekse, nationaliteit, huidige woonplaats, land en plaats waar men voorheen woonde en naar de woonplaats van de ouders gevraagd. Daarnaast werd er gevraagd of de participant eerdere ervaring heeft met langdurig verblijf van huis en hoe eenvoudig het voor de participant is om het ouderlijk huis te bezoeken.

2.3.2. *Utrecht Homesickness Scale*

Om de ernst van heimwee te meten werd er gebruik gemaakt van de Engelstalige en Nederlandstalige versie van de Utrechtse Heimwee Schaal (UHS: Stroebe, van Vliet, Hewstone en Willis, 2002). De vragenlijst bevat vijf componenten van heimwee, namelijk moeilijkheden met aanpassen, missen van familie, missen van vrienden, rumineren over thuis en eenzaamheid. De vragenlijst bestaat uit 20 stellingen, vier stellingen over elk van de vijf componenten. Elk item kan beantwoord worden op een 5-punts Likertschaal (1 = helemaal niet en 5 = heel erg vaak). Een voorbeeld van een item die onder het component 'moeilijkheden met aanpassen' valt is 'je verloren voelen in een nieuwe situatie'. De subschaal eenzaamheid wordt onder andere gerepresenteerd door het item 'eenzaam voelen'. De minimale score per schaal is 4 en de maximale score is 20. Hoe hoger de score, hoe sterker het heimwee gevoel. De betrouwbaarheid van de Utrechtse Heimwee Schaal was uitstekend in de huidige steekproef, $\alpha = .91$.

2.3.3. *Hechting*

De hechtingsstijl van de participanten werd gemeten door middel van de Engelstalige en Nederlandse Experiences in Close Relationship Scale – Relationship Structures (ECR-RS: Fraley, Waller en Brennan, 2000). Dit zelfrapportage instrument bestaat uit negen items die de attitude van de participanten over intieme relaties meet (Maunder et al., 2006). Zes stellingen hebben betrekking op de vermijdende hechtingsstijl (bijvoorbeeld: 'Ik laat mensen om mij heen liever niet zien hoe ik mij diep van binnen voel') en drie stellingen hebben betrekking op de angstige hechtingsstijl (bijvoorbeeld 'Ik maak me er vaak zorgen over dat mensen om mij heen niet echt van mij houden'). Participanten gaven op een 7-punts Likertschaal aan in hoeverre de stellingen op hem/haar van toepassing is (1 = helemaal niet mee eens; 7 = helemaal mee eens). Participanten werden gevraagd om te denken aan intieme relaties in het algemeen in plaats van intieme relaties met een specifiek persoon. Evenals bij de ECR komt er een score uit voor zowel de dimensie angstige hechtingsstijl als de dimensie vermijdende hechtingsstijl. De minimale score voor de angstige hechtingsstijl is 3 en de maximale score is 21. De minimale score voor de vermijdende hechtingsstijl is 6 en de maximale score is 42. Voor beide subschalen geldt hoe hoger de score, hoe sterker er gebruik gemaakt werd van de desbetreffende hechtingsstijl. De betrouwbaarheid van zowel de subschaal angst, $\alpha = .91$, als voor vermijding, $\alpha = .81$, was uitstekend in deze steekproef.

2.4 *Analyses*

Voor de data analyse werd het programma Statistical Package for the Social Sciences 20 gebruikt. De afhankelijke variabele in dit onderzoek was heimwee en de onafhankelijke variabelen waren vermijdende hechtingsstijl en angstige hechtingsstijl. Als preliminaire analyses werden de assumpties van regressieanalyses gecheckt. Ook werd zowel de relatieve invloed van de achtergrondvariabelen op de afhankelijke variabele als de correlatiematrixen van alle continue opgenomen variabelen bekeken.

Er is getoetst of de kernvariabelen normaal verdeeld zijn door middel van het inspecteren van histogrammen met normaalcurves. Om te zien of er voldaan werd aan de assumptie van een lineaire relatie tussen de onafhankelijke en afhankelijke variabele is er gebruik gemaakt van een scatterplot, waarin de totaalscores op de variabelen werden geïnspecteerd. Om na te gaan of er aan de assumptie van homoscedasticiteit is voldaan is er gekeken naar een scatterplot van de berekende residuen tegen de voorspelde waarden van y .

Om na te gaan of de resultaten beïnvloed zijn door achtergrondvariabelen, werd er voor de variabelen geslacht, eerdere ervaring in het buitenland en het wel of niet zijn van een uitwisselingsstudent getoetst of deze variabelen invloed hadden op de afhankelijke variabele. Hiervoor zijn drie verschillende *independent t-tests* uitgevoerd. In het onderzoek zal er een significantieniveau van $\alpha = 0.05$ aangehouden worden (tweezijdig).

Om de drie hypothesen te toetsen, is er één multiële regressieanalyse uitgevoerd waarin drie voorspellers zijn opgenomen, namelijk angstige hechtingsstijl, vermijdende hechtingsstijl en de interactie tussen beide hechtingsstijlen, waarin de afhankelijke variabele heimwee was. Door middel van deze regressieanalyse werd er gekeken worden of er een hoofdeffect is van de angstige hechtingsstijl op de mate van heimwee. Ook werd er gekeken of er een hoofdeffect is voor de vermijdende hechtingsstijl op de mate van heimwee. Om te kijken of er sprake is van een interactie van deze hechtingsstijlen op het ervaren van heimweegevoelens is er een interactie variabele toegevoegd. Hiervoor werden de onafhankelijke variabelen eerst gecentreerd om de kans op multicollineariteit tussen voorspellers in de regressieanalyse te verkleinen. Vervolgens werden de gecentreerde onafhankelijke variabelen vermenigvuldigd met elkaar om de nieuwe variabele ‘interactiecentered’ te berekenen (Aiken & West, 1991).

3. Resultaten

3.1 Preliminaire analyses

Voorafgaand aan de regressie analyses zijn de assumpties van regressieanalyse getest. Er was in de histogrammen met normaalcurves te zien dat de kernvariabelen normaal verdeeld

waren. In de scatterplot, waarin de totaalscores op de variabelen werden geïnspecteerd, was te zien dat de punten willekeurig verdeeld waren in een ellipsvorm, wat inhoudt dat er aan de assumptie van lineariteit was voldaan. Verder was er in de scatterplot van de berekende residuen tegen de voorspelde waarden van y te zien dat de residuen homogeen waren gespreid bij lage en hoge waarden van y . Dit houdt in dat er voldaan was aan de assumptie van homoscedasticiteit.

Om na te gaan of de afhankelijke variabele heimwee beïnvloed is door achtergrondvariabelen, werd er vooraf geanalyseerd wat de invloed was van de variabelen geslacht, eerdere ervaring met langdurig verblijf van huis en het wel of niet zijn van een uitwisselingsstudent op heimwee. Er bleek geen significant verschil in de scores op heimwee tussen mannen en vrouwen, $t(163) = .70, p = .48$. Ook bleek er geen verschil in heimweegevoelens te zijn tussen de groep die wel eerdere ervaring had met langdurig verblijf van huis en de groep die hier geen ervaring mee had, $t(163) = .81, p = .42$. Verder kwam naar voren dat het wel of niet zijn van een uitwisselingsstudent geen verschil liet zien wat betreft hun scores op heimwee, $t(163) = -.52, p = .61$. Er is ook een correlatie analyse uitgevoerd om te zien of de afstand van de persoon tot het ouderlijk huis invloed had op de resultaten. Hier bleek dat de correlatie tussen de fysieke afstand en heimwee niet significant was, $r(165) = .085, p = .277$. Tot slot zijn de correlaties tussen de kernvariabelen berekend en weergegeven in Tabel 2.

Tabel 2.

Correlaties tussen de variabelen angstige hechtingsstijl, vermijdende hechtingsstijl en heimwee.

	Angstige Hechting	Vermijdende Hechting	Heimwee	M (SD)
Angstige Hechting		.34*	.31**	10.29 (5.41)
Vermijdende Hechting			.01	20.53 (6.82)
Heimwee				47.89 (13.24)

Noot. * = $p < .05$; ** = $p < .01$ (tweezijdig)

3.2. Multipele regressie analyse

Er werd een multipele regressieanalyse uitgevoerd waarbij heimwee voorspeld werd uit de hechtingsstijlen angst en vermijding. Het bleek dat de twee variabelen samen significante voorspellers zijn voor heimwee, $F(2,162) = 9.54, p < .01, R^2 = 0,105$. Vermijdende

hechtingsstijl bleek geen significante voorspeller te zijn van heimwee, $\beta = -.11$, $t(164) = -1.34$, $p = .18$. Angstige hechtingsstijl daarentegen bleek wel een unieke significante voorspeller te zijn, $\beta = .35$, $t(164) = 4.37$, $p < .01$. Het blijkt dat een toename in score op de angstige hechtingsstijl samengaat met een toename in het ervaren van heimweegevoelens, $b = .84$. Zie Tabel 4 voor de resultaten.

Er is ook gekeken of er een interactie effect is tussen de angstige hechtingsstijl en de vermijdende hechtingsstijl op heimwee. Uit de resultaten kwam naar voren dat er een significant interactie-effect te zijn tussen de hechtingsstijlen angst en vermijding op de mate van heimwee, $F(3,162) = 8.24$, $p < .01$. Dit houdt in dat de relatie tussen angstige hechtingsstijl en heimwee verandert door de mate van vermijdende hechtingsstijl. Zoals in Figuur 3 te zien is, is de relatie tussen angstige hechting en heimwee sterker naarmate personen meer gebruik maken van een vermijdende hechtingsstijl.

Tabel 3.

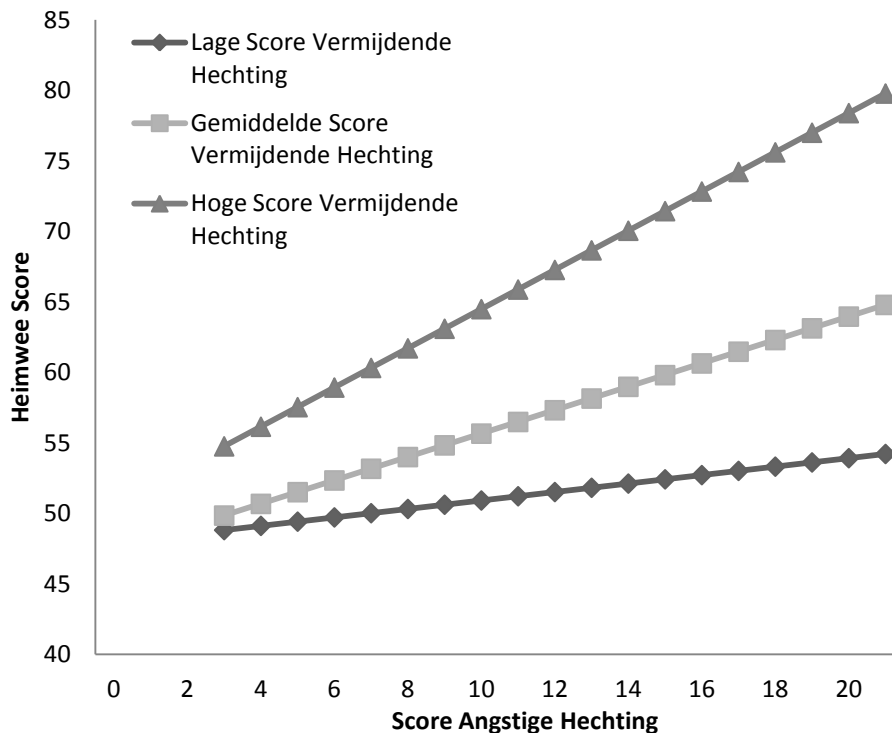
Multipale regressie waarbij heimwee voorspeld wordt door angstige hechtingsstijl en vermijdende hechtingsstijl en de interactie tussen hechtingsstijlen angst en vermijding.

	B	SE B	β	ΔF	ΔR^2
Stap 1					
Constante	43.44	3.25			
Angst	0.84	0.19	.35**		
Vermijding	-0.21	0.15	-.11		
Stap 2				1.30**	.03
Constante	48.60	1.02			
Angst	0.85	0.19	.35**		
Vermijding	-0.14	0.15	-.07		
<i>Angst*Vermijding</i>	-0.06	0.03	-.17*		

Noot. Angst = angstige hechtingsstijl, Vermijding = vermijdende hechtingsstijl,

Angst*Vermijding = interactie tussen beide hechtingsstijlen.

* = $p < .05$; ** = $p < .01$ (tweezijdig).



Figuur 3. De relatie tussen angstige hechtingsstijl en heimwee met vermijdende hechtingsstijl als moderator.

4. Discussie

In dit onderzoek staat de vraag centraal of onveilige hechting een rol speelt bij het ervaren van heimwee. Op basis van de hechtingstheorie van Bowlby (1980) werd er voorspeld dat het verlaten van de hechtingsfiguren, zoals de familie en vrienden, moeilijker zal zijn voor personen met een onveilige hechting (Thurber & Sigman, 1998). Er werd verwacht dat wanneer mensen meer vermijdend gehecht zouden zijn, zij meer last zullen hebben van heimwee. Er werd tevens vermoed dat wanneer mensen meer angstig gehecht zouden zijn, zij meer last zullen hebben van heimwee. Tenslotte werd er verwacht dat naarmate iemand zowel meer angstig- als vermijdend gehecht is, dit gepaard gaat met nog sterkere heimwee.

De hypothese dat een vermijdende hechtingsstijl een voorspeller is voor het ontwikkelen van heimwee is niet bevestigd. Uit het onderzoek blijkt dat wanneer iemand meer vermijdend gehecht is, dit niet gepaard gaat met meer last hebben van heimwee. Voorgaande onderzoeken van Eurelings-Bontekoe, Vingerhoets & Fontijn (1994) en Brewin, Furnham & Howes (1989) suggereren dat een onveilige hechting samenhangt met het ervaren van heimwee, wat niet volledig overeenkomt met de bevindingen uit dit onderzoek. Een

mogelijke verklaring voor het feit dat vermijdende hechtingsstijl geen voorspeller is voor het ontwikkelen van heimwee zou kunnen zijn dat vermijndend gehechte personen anders omgaan met stressvolle gebeurtenissen en scheiding.

Zo gebruiken mensen met een sterkere vermijdende hechtingsstijl defensieve emotieregulatiemechanismen, zoals het onderdrukken van onplezierige emoties, die ervoor zorgen dat ze emotioneel stressvolle gebeurtenissen onder controle kunnen houden (Quirin, Pruessner & Kuhl, 2008). Dit zou kunnen betekenen dat ze het verlaten van de vertrouwde omgeving en het aanpassen aan de nieuwe omgeving wel als een emotionele stressvolle gebeurtenis zien, maar dit eerder onder controle hebben in vergelijking met personen met andere onveilige hechtingsstijlen en hierdoor minder heimwee ervaren.

Een andere mogelijk verklaring dat vermijdende hechting geen voorspeller is voor het ontwikkelen van heimwee kan worden verklaard vanuit het *Dual Process Transition Model* (DPTM). Het DPTM gaat er van uit dat heimwee gaat over het verlaten van de vertrouwde omgeving en het aanpassen aan de nieuwe omgeving. Mensen die vermijndend gehecht zijn, zijn wellicht gewend om dingen alleen te ondernemen als gevolg van het uit de weg gaan van nabijheid in relaties. Dit zou ervoor kunnen zorgen dat vermijndend gehechte mensen daardoor minder last hebben van het verlaten van de vertrouwde omgeving en het aanpassen aan de nieuwe omgeving en hierdoor minder gevoelens van heimwee ervaren.

Heimwee wordt vergeleken met een rouwproces (Stroebe & Schut, 1993), aangezien er bij beide gebeurtenissen sprake is van het verlaten van de vertrouwde omgeving en het aanpassen aan de nieuwe omgeving. Interessant om te zien is dat er bij rouw over het algemeen ook wordt aangenomen dat emotioneel vermijdende of defensieve personen een moeilijke tijd zullen hebben gedurende rouw, maar dit in verschillende onderzoeken niet werd gevonden (Wayment & Vierthaler, 2002; Fraley & Bonanno, 2004). In het onderzoek van Fraley en Bonanno (2004) komt bijvoorbeeld naar voren dat vermijndend gehechte personen de neiging hebben om zich heel goed aan te passen aan een verlieservaring en minder mentale klachten ervaren, in tegenstelling tot angstig gehechte personen. Een verklaring vanuit dit onderzoek is dat angstig gehechte personen meer waakzaam zijn wat betreft de aanwezigheid van hun vertrouwde personen om hun heen. Dit heeft als gevolg dat zodra deze vertrouwde personen weg zijn, deze personen niet alleen meer stress ervaren maar ook meer aan deze afwezigheid worden herinnerd. Na een langere tijd zal het niet kunnen samen zijn met de vertrouwde persoon en de stress die hierbij komt kijken leiden tot gevoelens van hopeloosheid en verdriet. Fraley, Davis en Shaver (1998) stellen dat de emotie regulatie die bij vermijdende personen wordt gebruikt, zoals zich terug trekken uit situaties die hen kwetsbaar laat voelen,

net zo effectief kan zijn als het zoeken van nabijheid in tijden van stress. Als de bron van stress verbonden is aan het verliezen van vertrouwde personen, dan zou terugtrekken zelfs een effectievere strategie kunnen zijn dan nabijheid zoeken.

Overeenkomstig met dit idee blijkt in deze studie dat de mate waarin personen een angstige hechtingsstijl hebben een voorspeller is voor het ontwikkelen van heimwee. Dit sluit aan bij het onderzoek van Eurelings-Bontekoe en collega's (1994) waarin dienstplichtigen met heimwee een lagere eigenwaarde ervoeren vergeleken met de andere twee groepen zonder heimwee. Het hebben van een lage eigenwaarde past immers bij een angstige hechtingsstijl. Daarnaast sluiten de bevindingen aan bij het onderzoek van Brewin, Furnham en Howes (1989) en Thurber en Sigman (1998) waarin gesteld wordt dat heimwee voorspeld kan worden door een sterke afhankelijkheid van anderen en een onzekere inter-persoonlijke houding, wat eveneens typerend is voor een angstige hechtingsstijl.

In het onderzoek van Fraley en Bonanno (2004) komt naar voren dat mensen met een sterkere angstige hechtingsstijl eveneens meer moeite hebben met het verwerken van een verlieservaring. Bowlby (1980) stelt dat mensen met een angstige hechting meer kans hebben om chronisch verdriet te vertonen bij een verlieservaring in tegenstelling tot vermijdend gehechte mensen die slechts enkele duidelijke tekenen van rouw vertonen. Dit zou er op vergelijkbare wijze voor kunnen zorgen dat angstig gehechte mensen meer last zouden hebben van het verlaten van de vertrouwde omgeving en het aanpassen aan de nieuwe omgeving, waardoor zij meer gevoelens van heimwee ervaren.

De hypothese dat wanneer iemand zowel erg angstig- als vermijdend gehecht is, dit de mate van heimwee zal doen vergroten is ook bevestigd in dit onderzoek. Uit de interactie bleek dat de relatie tussen angstige hechtingsstijl en de mate van heimwee verandert door de mate waarin iemand gebruik maakt van een vermijdende hechtingsstijl. Het blijkt dat de relatie tussen angstige hechtingstijl en de mate van heimwee sterker is wanneer iemand hoog vermijdend gehecht is dan wanneer iemand laag vermijdend gehecht is.

Ondanks deze nieuwe bevindingen, kunnen er ook een aantal kanttekeningen bij dit onderzoek worden geplaatst. In dit onderzoek werd participanten gevraagd om vanuit hun netwerk nieuwe deelnemers aan te dragen, de zogenaamde sneeuwbalmethode. Dit kan echter zorgen voor een homogene participantengroep waarin gegeven antwoorden dichter bij elkaar liggen. In het onderzoek is er daarom tevens gebruik gemaakt van verschillende andere bronnen om deelnemers te werven, zoals sociale media, het *international office* en het proefpersoon uren (PPU) systeem om toch een heterogene groep van proefpersonen te creëren.

Een tweede beperking van het huidige onderzoek is dat het slechts op één meetmoment heeft plaatsgevonden. Het nadeel hiervan is dat er gebruik gemaakt wordt van slechts een moment opname en we geen uitspraken kunnen doen over veranderingen in het ervaren van heimweegevoelens over een bepaalde tijd. Daarnaast kunnen we vanwege dit design geen uitspraken doen over causaliteit tussen de variabelen in ons onderzoek. Voor een vervolgonderzoek zou het wellicht interessant zijn om de relatie tussen hechting en heimwee in een longitudinale studie te onderzoeken.

Verder zijn vrouwen oververtegenwoordigd in de steekproef. Dit kan een gevolg zijn van een sterkere behoefte van vrouwen om hun emotionele ervaringen te delen (Stroebe & Schut, 2001), waardoor ze eerder meedoen met dit soort onderzoek. Deze oververtegenwoordiging zou ervoor kunnen zorgen dat de resultaten minder goed generaliseerbaar zijn naar mannen. Uit onderzoek van Timmers (2000) blijkt dat mannen en vrouwen niet verschillen in de mate waarin ze emoties ervaren, maar wel werd er gevonden dat vrouwen deze emoties meer uiten tegenover derden dan mannen. Ondanks deze bevinding is er zowel in het onderzoek van Brewin et al. (1989) als in het onderzoek van Fisher et al. (1985) geen verschil gevonden tussen mannen en vrouwen in hun neiging heimwee te ervaren. Afgezien van het feit dat er in voorgaande onderzoeken vaker geen verschil is gevonden tussen mannen en vrouwen in hun neiging heimwee te ervaren dan wel, is er voor de zekerheid in het onderzoek getoetst of geslacht invloed had op heimwee. Ook hier bleek dat er geen verschillen waren tussen mannen en vrouwen op heimwee. Voor een vervolgonderzoek is het niettemin aan te raden om een ongeveer gelijke steekproef aan te houden wat betreft de man-vrouw verdeling, zodat de generaliseerbaarheid van het onderzoek gewaarborgd zal zijn.

Tot slot is er mogelijk sprake van vertekening als gevolg van de onderzoeksmethode. Er is in het onderzoek gebruik gemaakt van een online vragenlijst. Dit biedt uiteraard voordelen, zoals het feit dat de resultaten direct inzichtelijk zijn en dat dataverzameling goedkoper is in vergelijking met schriftelijk onderzoek. Een online vragenlijst brengt echter ook nadelen met zich mee, zoals het feit dat de participanten niet begeleid kunnen worden gedurende het invullen van het onderzoek. Dit kan mogelijk de verklaring zijn voor het grote aantal, 183 (53%), afgebroken online vragenlijsten. Een gevolg van een vragenlijst als onderzoeksmethode is dat er mogelijk sprake is van een zelfrapportage bias. Zelfrapportages kunnen niet zomaar als waarheidsgetrouw aangenomen worden. Daarbij is er slechts gebruik gemaakt van één manier van dataverzameling. Voor een vervolgonderzoek zou het goed zijn om gebruik te maken van meerdere manieren van dataverzameling, zodat een helderder en

genueancerder beeld gevormd kan worden van de relatie tussen hechting en heimwee. Een mogelijkheid zou zijn om naast de online vragenlijst ook gebruik te maken van dagboeken, zodat er meer ruimte is voor individuele variatie in antwoorden. Een klinisch hechtingsinterview, zoals opgesteld door George, Kaplan en Main vormt een goed alternatief voor een zelfrapportagevragenlijst (Hazan & Shaver, 1987).

Ondanks deze beperkingen, heeft het onderzoek nieuwe inzichten gegeven in de vraag of onveilige hechting een rol speelt bij het ervaren van heimwee. Er komt naar voren dat angstige hechtingsstijl een voorspeller is voor het ervaren van heimwee, in tegenstelling tot vermijdende hechtingsstijl. Eveneens blijkt dat wanneer iemand zowel erg angstig- als vermijdend gehecht is, dit gepaard gaat met meer heimwee. Als toekomstig onderzoek deze bevindingen bevestigt, zou dit wellicht ertoe kunnen leiden dat men gericht hulp kan bieden aan mensen die lijden aan hevige heimwee. Zo zou er aandacht besteed kunnen worden aan het gebruik van adaptieve emotieregulatie, zodat men leert hoe om te gaan met stressvolle gebeurtenissen.

Literatuur

- Aiken, L. S., & West, S. G. (1991). *Multiple regression: Testing and interpreting interactions*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Ainsworth, M. D. S., & Bowlby, J. (1991). An ethological approach to personality development. *American Psychologist*, *46*, 331–341.
- Baier, M., & Welch, M. (1992). An analysis of the concept of homesickness. *Archives of Psychiatric Nursing*, *6*, 54-60.
- Bartholomew, K., & Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: a test of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, *61*, 226.
- Brennan, K. A., Clark, C. L., & Shaver, P. R. (1998). Self-report measurement of adult attachment: an integrative overview. In J. A., Simpson & W. S. Rholes (Eds.), *Attachment theory and close relationships* (pp. 46-76). New York: Guilford Press.
- Bowlby, J. (1980). *Attachment and loss: Vol. 3. Sadness and depression*. New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss: Vol. 1. Attachment*. New York: Basic Books.
- Brewin, C.R., Furnham, A., & Howes, M. (1989). Demographic and psychological determinants of homesickness and confiding among students. *British Journal of Psychology*, *80*, 467-477.
- Burt, C. D. B. (1993). Concentration and academic ability following transition to university: An investigation of the effects of homesickness. *Journal of Environmental Psychology*, *13*, 333 –342.
- Eurelings-Bontekoe, E., Vingerhoets, A., & Fontijn, T. (1994). Personality and behavioral antecedents of homesickness. *Personality and Individual Differences*, *16*, 229-235.
- Fisher, S. (1989). *Homesickness, cognition and health*. London: Erlbaum
- Fisher, S., Murray, K., & Frazer, N.A. (1985). Homesickness, health, and efficiency in first year students. *Journal of Environmental Psychology*, *5*, 181-195.

- Fraley, R. C., & Shaver, P. R. (2000). Adult romantic attachment: Theoretical developments, emerging controversies, and unanswered questions. *Review of General Psychology*, 4, 132.
- Fraley, R. C., & Spieker, S. J. (2003). Are infant attachment patterns continuously or categorically distributed? A taxometric analysis of strange situation behavior. *Developmental Psychology*, 39, 387.
- Fraley, R. C., & Bonanno, G. A. (2004). Attachment and loss: A test of three competing models on the association between attachment-related avoidance and adaptation to bereavement. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 30, 878-890.
- Fraley, R. C., Davis, K. E., & Shaver, P. R. (1998). Dismissing-avoidance and the defensive organization of emotion, cognition, and behavior. In J. A. Simpson & W. S. Rholes (Eds.), *Attachment theory and close relationships* (pp. 249-279). New York: Guilford Press.
- Hazan C., & Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 511-524.
- La Guardia, J. G., Ryan, R. M., Couchman, C. E., & Deci, E. L. (2000). Within-person variation in security of attachment: a self-determination theory perspective on attachment, need fulfillment, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79, 367.
- Noffle, E. E., & Shaver, P. R. (2006). Attachment dimensions and the big five personality traits: Associations and comparative ability to predict relationship quality. *Journal of Research in Personality*, 40, 179-208.
- Roelofs, J., Meesters, C., ter Huurne, M., Bamelis, L., & Muris, P. (2006). On the links between attachment style, parental rearing behaviors, and internalizing and externalizing problems in non-clinical children. *Journal of Child and Family Studies*, 15, 319-332.
- Stroebe, M.S. & Schut, H. (1999). The Dual Process Model of coping with bereavement: rationale and description. *Death Studies*, 23, 197-224.

- Stroebe, M., Vliet, T., Hewstone, M., & Willis, H. (2002). Homesickness among students in two cultures: Antecedents and consequences. *British Journal of Psychology*, *93*, 147-168.
- Thurber, C. A., & Sigman, M. D. (1998). Preliminary models of risk and protective factors for childhood homesickness: Review and empirical synthesis. *Child Development*, *69*, 903-934.
- Thurber, C. (1999). The phenomenology of homesickness in boys. *Journal of Abnormal Child Psychology*, *27*, 125-139.
- Thurber, C. A., & Sigman, M. D. (1999). Homesickness in preadolescent and adolescent girls: Risk factors, behavioral correlates, and sequelae. *Journal of Clinical Child Psychology*, *28*, 185-196.
- Timmers, M. (2000). Sex differences in emotion expression. Academisch proefschrift. Universiteit van Amsterdam.
- Quirin, M., Pruessner, J. C., & Kuhl, J. (2008). HPA system regulation and adult attachment anxiety: individual differences in reactive and awakening cortisol. *Psychoneuroendocrinology*, *33*, 581-590.

Bijlage 1

Briefing

Titel onderzoek: Heimwee onderzoek

Beste heer of mevrouw,

Hartelijk dank voor je belangstelling in ons onderzoek. Voordat je begint aan het onderzoek, vinden wij het belangrijk dat je goed geïnformeerd bent over het onderzoek. Hieronder vind je daarom enige informatie over verschillende onderwerpen die te maken hebben met het onderzoek.

Wat is het doel van het onderzoek?

Het onderzoek is een wetenschappelijke studie naar heimwee. Zes studenten van de Universiteit Utrecht doen voor hun masterscriptie onderzoek naar heimwee aan de hand van verschillende invalshoeken. Het voornaamste doel van de studie is om meer inzicht te krijgen in risico- en beschermende factoren die een rol spelen in het ervaren van heimwee.

Hoe wordt het onderzoek uitgevoerd?

Voor dit onderzoek vragen wij je een online vragenlijst in te vullen. Het duurt ongeveer een half uur om alle vragen in te vullen. Sommige mensen zullen hier uiteraard iets korter over doen, en anderen wellicht iets langer.

Wie kan deelnemen aan de studie?

We zijn op zoek naar eerstejaars studenten die in het afgelopen jaar voor het eerst hun ouderlijk huis hebben verlaten en op een andere plaats zijn gaan wonen. Tevens zoeken wij studenten die studeren in het buitenland.

Wat gebeurt er als je niet (meer) aan het onderzoek mee wilt doen?

Deelname aan het onderzoek is vanzelfsprekend geheel vrijwillig. Hoewel wij natuurlijk het liefst willen dat je alle vragenlijsten invult, kan je ten alle tijden zonder opgaaf van reden stoppen met deelnemen. Ook als je nu toestemming geeft voor deelname, kan je je op een later tijdstip terugtrekken. Als je hiertoe besluit, heeft dit verder geen gevolgen voor je.

Wat gebeurt er met je gegevens?

Alle informatie die je ons tijdens het onderzoek geeft, zal vertrouwelijk worden behandeld.

Alleen de studenten die betrokken zijn bij het onderzoek hebben toegang tot deze gegevens. Jouw persoonlijke gegevens zullen apart worden bewaard en worden vernietigd na het verloop van het onderzoek. Bij publicaties of presentaties over de resultaten van het onderzoek zal jouw naam niet worden genoemd. Je anonimiteit is hiermee gewaarborgd.

Wil je verder nog iets weten?

Wanneer je nog vragen hebt over het onderzoek kan je je wenden tot Esther van Doorn, e-mail: e.j.vandoorn@students.uu.nl.

Deelnemen aan het onderzoek?

Als je de inhoud van deze pagina hebt gelezen, kan je onderaan de pagina toestemming geven voor deelname aan het onderzoek en verwerking van gegevens zoals beschreven. Vervolgens kan je beginnen met het invullen van de vragenlijst.

Met vriendelijke groet,

Margot Kampman

Lotte van Peer

Joy Rougoor

Toprak Demirbax

Bronwyn Henebury

Esther van Doorn

Bijlage 2

Toestemmingsverklaring

Toestemmingsformulier

- online versie

Titel onderzoek: Heimwee onderzoek

Kenmerk onderzoek: HW14

- Ik verklaar dat ik de informatiebrief voor de deelnemer met kenmerk (HW14) heb gelezen, en begrijp de informatie. Ik heb voldoende tijd gehad om over deelname na te denken en heb gelegenheid gekregen om vragen te stellen over het onderzoek. Eventuele vragen zijn naar tevredenheid beantwoord.
- Ik geef toestemming voor deelname aan bovengenoemd onderzoek zoals staat beschreven in de informatiebrief.
- Ik geef toestemming voor verwerking van de gegevens uit het onderzoek zoals staat beschreven in de informatiebrief.
- Ik weet dat mijn deelname geheel vrijwillig is en dat ik mijn toestemming tot deelname op ieder moment kan intrekken zonder hiervoor een reden op te geven.

Naam: _____

Datum: _____

Ik ga akkoord met het bovenstaande:

ja/nee

Bijlage 3

Demografische gegevens

1. Wat is je leeftijd?
2. Wat is je geslacht?
3. Wat is je nationaliteit?
4. In welke plaats en welk land woon je nu?
5. In welke plaats en welk land woonde je voordat je ging studeren?
6. In welke plaats en welk land wonen je ouders nu?
7. Had je, voordat je ging studeren, eerder ervaring met langdurig verblijf van huis (> 4 weken)?
8. We zouden graag weten hoe gemakkelijk het voor je is om je ouderlijk huis te bezoeken wanneer je dit zou willen. Geef hieronder bij iedere stelling alsjeblieft aan hoe eenvoudig het is voor je om naar huis te gaan. De antwoorden werden gegeven op een 7-punts Likertschaal, waarbij 1=ik kan niet naar huis gaan en 7=ik kan wanneer ik maar wil naar huis gaan.

- Hoe gemakkelijk is het voor jou om je ouderlijk huis te bereiken met eigen of openbaar vervoer?
- Hoe gemakkelijk is het voor jou om je ouderlijk huis te bezoeken wat betreft de financiële kosten?
- Hoe gemakkelijk is het voor jou om je ouderlijk huis te bezoeken wat betreft tijd?
- Hoe beoordeel je over het geheel het gemak om je ouderlijk huis te bezoeken?

Daarnaast werd er gevraagd of de participant eerdere ervaring heeft met langdurig verblijf van huis en hoe makkelijk het voor de participant is om het ouderlijk huis te bezoeken.

Bijlage 4

Nederlandse vertaling van de ECR-RS - Fraley, Waller & Brennan (2000)

Instructie: De volgende uitspraken gaan over hoe u zich voelt in hechte relaties in het algemeen. Geef bij elke uitspraak aan in welke mate u deze van toepassing op uzelf vindt. Gebruik bij uw antwoorden deze schaal:

1	2	3	4	5	6	7
Zeer oneens	Grotendeels	Beetje	Neutraal/	Beetje	Grotendeels	Zeer

1. Het helpt mij om me in tijden van nood tot mensen om mij heen te wenden.
2. Meestal bespreek ik mijn problemen en zorgen met mensen om mij heen.
3. Ik bespreek dingen met mensen.
4. Ik vind het makkelijk om van mensen om mij heen afhankelijk te zijn.
5. Ik voel me niet op mijn gemak als ik mezelf blootgeef aan mensen om mij heen.
6. Ik laat mensen om mij heen liever niet zien hoe ik mij diep van binnen voel
7. Ik maak me er vaak zorgen over dat mensen om mij heen niet echt van mij houden
8. Ik maak me er vaak zorgen over dat mensen niet bij mij zullen willen blijven.
9. Ik maak me er zorgen over dat andere mensen niet zoveel om mij geven als ik om hen.

Bijlage 5

Nederlandse vertaling van de Utrechts Homesickness Scale (UHS) - Stroebe, van Vliet, Hewstone en Willis (2002).

Instructie: Kunt u voor de volgende verschijnselen aangeven in welke mate deze in de laatste vier weken optraden ?		niet	zwak	matig	sterk	zeer sterk
1	Moeite hebben met het aanpassen aan de nieuwe leefsituatie.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	Last hebben van huilbuien.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	Onaangenaam vinden van de nieuwe leefsituatie.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	Verloren voelen in de nieuwe leefsituatie.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5	Dromen over de oude leefsituatie.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6	Voelen van angst dat bekenden u niet onmiddellijk kunnen helpen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7	Voelen geïsoleerd te zijn van de rest van de wereld.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8	Eenzaam zijn.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9	Moeite hebben met het eigen maken van nieuwe dagelijkse routines.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

10	Ongeliefd voelen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11	Ontworteld voelen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12	Nieuwe plek haten.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13	Drang voelen om naar huis te gaan.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14	Missen van mensen die u vertrouwt en met wie u heel diepgaand kan praten.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15	Verlangen naar bekenden.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16	Verlangen naar bekende plekken.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17	Op zoek zijn naar bekende gezichten.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18	Missen van uw partner.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19	Missen van uw oude woning.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20	Missen van bekend eten.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21	Missen van thuis.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22	Missen van dagelijkse routines van thuis.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23	Missen van vertrouwde omgevingen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24	Missen van uw familie.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25	Missen van uw vrienden.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26	Missen van uw ouders.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

- | | | | | | | |
|----|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 27 | Missen van uw huisdier(en). | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 28 | Moeite hebben met het wennen aan nieuwe omgangsvormen. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 29 | Aanhoudend gedachten hebben over thuis. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 30 | Spijt hebben van de beslissing om de oude situatie te verlaten. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 31 | Denken dat u het in de oude situatie beter had dan hier en nu. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 32 | Vaak aan vroeger denken. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 33 | Vaak naar het oude huis willen gaan. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 34 | Moeite hebben met het aangaan van nieuwe uitdagingen. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 35 | Telkens weer verlangen dat alles gewoon en vertrouwd is. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 36 | Enerzijds in de nieuwe situatie willen blijven en anderzijds weer terug naar de oude situatie willen gaan. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 37 | In de oude situatie meer op uw gemak voelen dan hier. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 38 | Voelen niet opgewassen te zijn tegen de nieuwe situatie. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

- | | | | | | | |
|----|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 39 | Onzeker zijn over de toekomst. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 40 | Wanneer u problemen heeft, contact opnemen met uw familie. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 41 | Voelen dat uw familie u heel erg mist. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 42 | Voelen dat u weer in de oude situatie wilt verkeren als u net wakker wordt. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 43 | Missen van de geuren van de oude omgeving. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 44 | Missen van de gezelligheid van de oude buurt. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 45 | Missen van de vertrouwdheid met de winkels en openbare gelegenheden van de oude buurt. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Kunt u aangeven,

niet zelden soms vaak heel vaak

- | | | | | | | |
|----|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 46 | hoe vaak u in de laatste 4 weken heimwee heeft gehad? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 47 | hoe vaak u in het verleden heimwee heeft gehad ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Kunt u aangeven,

n.v.t. zwak matig sterk zeer sterk

- | | | | | | | |
|----|--|-----------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 48 | hoe sterk uw heimwee op het hoogtepunt was ? | <input type="radio"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|----|--|-----------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|