

De Invloed van Dagelijkse Stress op Toewijding, Intimiteit en Tevredenheid in een Romantische Relatie en de Rol van Persoonlijk Geluk en Geslacht op dit Verband

Masterthesis Sociale- en Organisationspsychologie

Faculteit Sociale Wetenschappen

Utrecht University

5 augustus 2016

Auteur: Alexandra Slager

Studentnummer: 3995119

Begeleider: Hagar ter Kuile

Tweede beoordelaar: Reine van der Wal

Samenvatting

In dit onderzoek werd onderzocht in welke mate dagelijkse stress invloed heeft op een romantische relatie en of persoonlijk geluk en geslacht dit effect modereren. Bij de participanten (n= 125) werd een online vragenlijst afgenomen, waarbij de romantische relatie werd gemeten door vragen te stellen over toewijding, intimiteit en relatietevredenheid. Er werden hiërarchische regressies en een onafhankelijke t-toets uitgevoerd. Uit de resultaten bleek dat stress alleen een negatieve invloed heeft op relatietevredenheid, maar niet op toewijding en intimiteit. Ten tweede bleek er alleen sprake te zijn van een interactie effect van geluk op intimiteit. Wel werd voor alle relatievariabelen een positief direct effect van geluk gevonden. Geluk blijkt dus een grote rol te spelen in een romantische relatie. Ten slotte werd gevonden dat vrouwen gemiddeld meer last hebben van stress. Er werd geen interactie effect van geslacht gevonden. Uitblijven van verdere effecten van stress kunnen verklaard worden door de relatief lage stressniveaus van de participanten.

Keywords: stress, geluk, geslacht, romantische relatie, toewijding, intimiteit, relatietevredenheid

Abstract

In this research was examined whether there is a relationship between daily stress and a romantic relationship and whether personal happiness and gender moderates this relationship. The participants (n=125) took an online questionnaire, where romantic relationship was measured by commitment, intimacy and relationship satisfaction. To analyze the data multiple hierarchical regressions with *backwards deletion* and an independent t-test were performed. The results reveal only a significant negative effect from stress on relationship satisfaction, not on commitment and intimacy. Secondly, it was found that the moderator variable happiness only had an effect on intimacy. Direct positive effects from happiness on all relationship variables were found. It seems happiness plays a great part in romantic relationships. Lastly, this research showed that women on average are more stressed than men. No evidence was found for an interaction effect from gender on the relationship between stress and a romantic relationship. The lack of evidence for further effects of stress could be explained by the relatively low levels of stress in the participants.

Keywords: stress, happiness, gender, romantic relationship, commitment, intimacy, relationship satisfaction

Inleiding

Stress

Het is algemeen bekend dat stress een negatieve invloed heeft op veel aspecten van het leven. Zo bleek uit onderzoek dat stress negatief geassocieerd is met mentale gezondheid (Bovier, Chamot & Pemeger, 2004) en een negatief effect heeft op het werk- en familieleven (Stoeva, Chiu & Greenhaus, 2002). Ook romantische relaties kunnen lijden onder de negatieve effecten van stress, zo beschrijven Bodenmann en zijn collega's in het *stress-divorce-model* (Bodenmann, Ledermann & Bradbury, 2007). Hierbij stellen zij dat chronische dagelijkse stress de kwaliteit van een relatie beïnvloedt. Dit komt door een aantal factoren. Zo zorgt stress ervoor dat stellen minder tijd aan elkaar besteden, dat de kwaliteit van hun communicatie lager wordt, dat zij een hoger risico lopen op fysieke en psychologische klachten en dat problematische persoonlijkheidstrekken eerder tot uiting komen. Deze processen kunnen ervoor zorgen dat er afstand tussen een stel ontstaat en dat zij elkaar niet meer ondersteunen bij hun ontwikkeling. Daarbij wordt gesteld dat de kans op een scheiding groter wordt wanneer partners minder onthullen over hun leven, behoeftes, doelen en interesses (Randall & Bodenmann, 2009). Geleidelijk worden zij vreemden van elkaar en maken zij steeds vaker ruzie, waardoor de kwaliteit van de relatie vermindert. Volgens het *stress-divorce-model* wordt de verslechtering van de relatiekwaliteit vaak teweeg gebracht doordat men niet goed omgaat met dagelijkse chronische stress (Randall & Bodenmann, 2009).

Geluk

Geluk zou een rol kunnen spelen in het beter omgaan met dagelijkse stressoren en daarmee de negatieve invloed van stress op een relatie kunnen verminderen. Geluk is een samenstelling van individuele tevredenheid over verschillende domeinen in het leven, zoals inkomen, werk- en gezinsleven en gezondheid (Easterlin, 2006; Van Praag, Frijters, & Ferrer-i-Carbonell,

2003). Positieve emoties zoals geluk zorgen voor meer levenstevredenheid door het ontwikkelen van veerkracht (Cohn, Fredrickson, Brown, Mikels & Conway, 2009). Daarnaast blijkt geluk gelinkt te zijn aan een effectievere vorm van coping. Volgens het *broaden and build* model (Fredrickson, 1998; 2001) hebben positieve emoties zoals geluk namelijk een adaptieve functie door te helpen met de voorbereiding voor toekomstige uitdagingen, zoals stress. Het beleven van positieve emoties zoals geluk zorgt voor groei en verandering over tijd, wat helpt bij het ontwikkelen van hulpbronnen (Cohn et al., 2009). Hulpbronnen zijn eigenschappen of vaardigheden die men kan gebruiken bij moeilijke situaties of momenten. Voorbeelden van hulpbronnen zijn: veerkracht, de vaardigheden om kansen te zien, kennis, relaties die steun bieden, optimisme en fysieke energie (Cohn et al., 2009).

Hulpbronnen blijken ook een goede invloed te hebben op de negatieve gevolgen van stress. Uit onderzoek van Bovier en collega's (2004) bleek namelijk dat hulpbronnen zorgden voor een vermindering van de negatieve invloed van stress op de mentale gezondheid. Daarnaast vonden zij – naast een effect van externe bronnen (sociale steun) - een negatief effect van interne bronnen op stress. Met interne bronnen werd beheersing en zelfverzekerdheid bedoeld. Hoe meer geschikte externe en interne bronnen iemand heeft, hoe beter diegene op stressoren kan reageren (Bovier et al., 2004). Het *vulnerability-stress-adaptation* (VSA) model van Karney en Bradbury (1995) stelt dan ook dat persoonlijke hulpbronnen de invloed van stressoren op een relatie modereren. Voorbeelden van zulke hulpbronnen zijn financiële middelen en sociale steun. Hoe meer van deze bronnen partners hebben, hoe beter zij volgens het VSA model om kunnen gaan met stressoren in hun relatie, omdat zij zich dan beter kunnen aanpassen aan de omstandigheden. Geluk zou ook beschouwd kunnen worden als een dergelijke hulpbron. Geluk als hulpbron zou dan een verzachtende werking kunnen hebben op het negatieve effect van stress en daarmee de invloed van stressoren op een romantische relatie kunnen verminderen.

Romantische relatie

Geluk zou dus een verzachtende werking kunnen hebben op de invloed van stress op een romantische relatie. Stress kan namelijk een enorme impact hebben op een romantische relatie en kan zelfs verstrekkende gevolgen zoals scheiding met zich meebrengen (Randall & Bodenmann, 2009). Positieve en negatieve gevoelens zoals geluk en stress hebben invloed op het niveau van tevredenheid met een relatie. Daarnaast wordt relatietevredenheid ook beïnvloed door de mate waarin een partner de behoefte van de ander vervult (Rusbult, 1998). Relatietevredenheid wordt gedefinieerd als het hebben van positieve gevoelens over de partner of de relatie (Rusbult, 1983).

Een relatie kan echter bestaan uit meerdere onderdelen. Volgens Sternberg's *triangular theory of love* (1986) bestaat een romantische relatie uit drie componenten, namelijk passie, intimiteit en toewijding. Passie heeft een motiverende werking en is verbonden met een hoge mate van activiteit en sterke gevoelens. Motieven zoals seksuele verlangens, gevoel van eigenwaarde, dominantie, onderwerping, noodzaak voor iemand te zorgen en preventie van eenzaamheid spelen hierin een rol. Intimiteit is een emotioneel component en bevat positieve gevoelens zoals nabijheid, binding, comfort en warmte. Ook gelukkig samenzijn, respect tegenover de partner, wederzijdse steun en naar elkaar luisteren horen hierbij. Toewijding kan als een rationeel-cognitief element worden beschouwd en bestaat uit twee deelcomponenten, een korte en een lange termijn component. Het korte termijn component houdt in dat iemand de beslissing neemt om van een bepaald persoon te houden en hiermee een verbintenis aan te gaan. Het lange termijn component houdt in dat iemand de beslissing neemt om een lange termijn relatie aan te gaan en deze te onderhouden. De componenten zijn niet onafhankelijk, maar beïnvloeden elkaar. De mate waarin de componenten voorkomen in een relatie is vormend voor hoe sterk en op welke manier deze liefde ervaren wordt. Zo speelt in korte relaties vooral passie een grote rol, terwijl intimiteit en

toewijding vooral een grote rol spelen in langdurige relaties. Als alle componenten in gelijke mate aanwezig zijn, kan men van volmaakte liefde spreken (Sternberg, 1986).

Geslacht

Stressoren hebben dus veel invloed op een romantische relatie. Het kan zijn dat vrouwen hier meer last van hebben dan mannen. Uit onderzoek van Matud (2004) is namelijk gebleken dat vrouwen hoger scoorden op zowel chronische stress als kleine dagelijkse stressoren. Ondanks het feit dat de ervaren levensgebeurtenissen gelijk waren, vonden de vrouwen de gebeurtenissen negatiever en minder controleerbaar dan de mannen. Ook in het onderzoek van Stein en Nyamathi (1988) rapporteerden de vrouwen meer last te hebben van stress dan de mannen die meededen met het onderzoek. Daarbij hadden vrouwen vaker last van lichamelijke en psychologische klachten dan mannen (Matud, 2004). De resultaten van deze onderzoeken suggereren dat vrouwen meer last hebben van stress dan mannen. Er zal worden gekeken of dit effect ook in het huidige onderzoek tot stand komt. Daarnaast zal worden onderzocht of er per geslacht een verschil in de effecten van stress bestaat, met andere woorden, of geslacht een moderator is.

Huidige studie

De hoofdvraag die voortkomt uit deze inleiding is: Wat is de invloed van dagelijkse stress op de toewijding, intimiteit en tevredenheid in een romantische relatie en wat is de rol van algemeen persoonlijk geluk en geslacht op dit verband? Met dagelijkse stress wordt het gemiddelde stressniveau bedoeld, dat in het dagelijks leven door een persoon wordt ervaren. Omdat dit onderzoek zich op lange termijn relaties richt en passie in beperkte mate tot uiting komt in lange termijn relaties (Sternberg, 1986), zullen alleen de relatiecomponenten toewijding en intimiteit worden meegenomen.

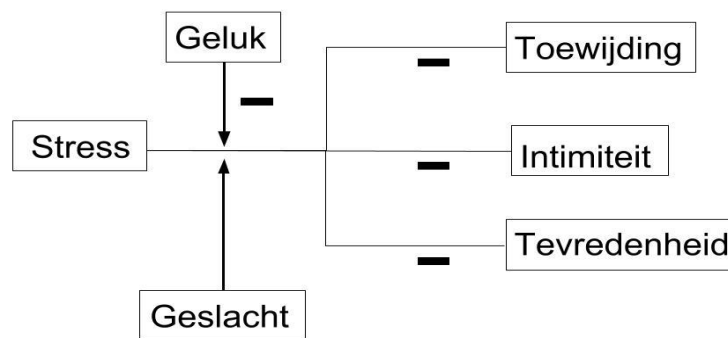
Op basis van bovenstaande literatuur zijn drie hypotheses opgesteld (zie figuur 1 voor een schematische weergave):

Running head: INVLOED STRESS OP ROMANTISCHE RELATIE EN ROL VAN GELUK EN GESLACHT 8

H1: Dagelijkse stress heeft een negatieve invloed op toewijding, intimiteit en relatietevredenheid in een romantische relatie.

H2: Geluk is een verzachtende factor op de relatie tussen dagelijkse stress en toewijding, intimiteit en relatietevredenheid. Geluk modereert dus het effect van stress op een romantische relatie. Hoe gelukkiger mensen in het algemeen zijn, hoe minder sterk het effect van stress op de relatie (toewijding, intimiteit en tevredenheid) zal zijn.

H3: Voor vrouwen is de invloed van stress op de relatievariabelen sterker dan voor mannen. Geslacht heeft dus een modererende werking op de relatie tussen dagelijkse stress en toewijding, intimiteit en relatietevredenheid.



Figuur 1. Schematische weergave van de opgestelde hypotheses.

Methoden

Participanten

Het onderzoek is afgenomen onder Nederlandse volwassenen. Inclusiecriteria betroffen het hebben van een romantische relatie van minstens één jaar en 18 jaar of ouder zijn.

Oorspronkelijk waren er 171 deelnemers. Een aantal hiervan zijn verwijderd uit de dataset op basis van exclusiecriteria. Zo hadden er zeven alleen op ‘Ja, ik ga akkoord’ geklikt maar zijn niet verder gegaan en zijn er 30 participanten geweest die de vragenlijst niet compleet hebben ingevuld. Daarnaast werden ook zes deelnemers verwijderd, die de vragen niet serieus hadden

ingevuld. Dit werd onder andere gecheckt met behulp van de controlevraag ('Klik hier bolletje nummer 3 aan'). Er is ook één respondent verwijderd, die alle vragen over stress met een '1' beantwoord heeft. Dit getuigt van het niet serieus invullen van de vragen, aangezien er ook omgescoorde vragen tussenzaten. Op de vraag over hoogst afgeronde opleiding heeft iemand ingevuld: 'HBO niet afgemaakt'. Ook deze rij data is verwijderd, aangezien niet duidelijk is of de hoogst afgeronde opleiding van die persoon nu HAVO of MBO is. Ten slotte heeft er ook één participant van 17 jaar meegedaan. In totaal bleven er 125 deelnemers over die aan de criteria voldeden en de vragenlijst volledig hadden ingevuld.

Van de deelnemers waren er 77 vrouw (61.6%), 47 man (37.6%) en had één persoon overig/anoniem (0.8%) aangeklikt. De leeftijd van de participanten varieerde van 18 tot 62 jaar oud ($M = 31.3$, $SD = 12.3$). Van de deelnemers is de hoogst afgeronde opleiding bij één persoon de basisschool (0.8%), bij 24 personen de middelbare school (19.2%), bij 31 personen het MBO (24.8%), bij 30 personen het HBO (24.0%) en bij 39 personen het WO (31.2%). Van de deelnemers was 96.8% heteroseksueel ($n=121$), 1.6% homoseksueel ($n=2$) en 1.6% biseksueel ($n=2$). De meeste deelnemers zijn getrouwd ($n=39$, 31.2%), hebben een relatie, maar wonen niet samen ($n=47$, 37.6%) of hebben een relatie en wonen ook samen ($n=28$, 22.4%). Daarnaast waren er vier verloofd (3.2%), hadden vier een samenlevingscontract (3.2%) en drie een geregistreerd partnerschap (2.4%). De relaties van de deelnemers hebben een duur van één tot 44 jaar ($M = 10.5$, $SD = 11.5$). Van de deelnemers heeft 31.2% kinderen ($n=39$) en 68.8% niet ($n=86$). Onder de deelnemers zijn er 98 die werken (78.4%) en 27 die niet werken (21.6%). De werkenden maken gemiddeld 27.7 uur per week ($SD = 11.7$).

Procedure

Deelnemers werden gevonden middels wervingsberichten via e-mail, WhatsApp, *social media* en Blackboard, een elektronische leeromgeving voor studenten van secundair onderwijs,

hogescholen en universiteiten. Ook mondeling werden deelnemers geworven. Een korte omschrijving van het onderzoek werd gevolgd door een link naar de online vragenlijst, die gemaakt werd met behulp van www.qualtrics.com. Het bericht dat op de persoonlijke Facebook pagina van de onderzoeker werd gezet, werd een aantal keer gedeeld door bekenden van de onderzoeker. Hierdoor zijn ook onbekenden bereikt. Om extra mannen te werven, werden er ook briefjes met een QR-code naar de vragenlijst en een kort berichtje op openbare plekken achtergelaten. Deelname aan het onderzoek was vrijwillig, er was geen beloning. Geïnteresseerden konden via een link naar de online vragenlijst gaan. Deelnemers vulden de vragenlijst zelfstandig in, op een eigen computer of smartphone in een thuis- of werksituatie of onderweg. Op de webpagina van het onderzoek stond korte informatie over het doel van het onderzoek en het waarborgen van de anonimiteit van deelnemers. Ook kon men hier een toestemmingsformulier vinden. Op de eerste pagina gaven deelnemers hun akkoord voor deelname. Na op 'Ja, ik ga akkoord' en het pijltje te klikken, werden zij doorgeleid naar de vragenlijst.

Het onderzoek bestond uit vragen over demografische gegevens, vragen over de relatie en een aantal samengevoegde (onderdelen) van vier bestaande vragenlijsten. Onder de demografische gegevens vielen leeftijd, seksuele oriëntatie, opleidingsniveau, relatiestatus, werk en aantal kinderen.

De vragenlijst werd afgesloten met een dankwoord en een debriefing. Ten slotte volgde een scherm waarin deelnemers hun e-mailadres achter konden laten wanneer zij op de hoogte gehouden wilden worden van de resultaten van het onderzoek. Bij vragen of opmerkingen over het onderzoek konden zij de onderzoeker of haar begeleider mailen. Alle items waren verplicht, behalve het vakje waarin deelnemers hun e-mailadres in konden vullen. Het invullen van de vragenlijsten duurde naar schatting zeven minuten. In de bijlage is de volledige vragenlijst te vinden.

Materialen

De vragenlijst bestond in totaal uit 26 items. De vragenlijst is samengesteld uit vier bestaande vragenlijsten en een aantal losse demografische vragen. De vragenlijsten zijn origineel in het Engels. Alle vragen, stellingen en antwoorden zijn door middel van *backtranslation* naar het Nederlands vertaald. De onderzoeker heeft de Engelse vragenlijsten naar het Nederlands vertaald en een hoogopgeleide kennis van de onderzoeker met goede beheersing van de Engelse taal, heeft de Nederlandse vertaling weer terugvertaald naar het Engels. Hierna heeft de onderzoeker de twee Engelse versies met elkaar vergeleken. Er zijn een paar kleine aanpassingen aan de Nederlandse vertaling gemaakt, zodat de betekenis gelijk bleef aan de oorspronkelijke vragenlijsten. Om zoveel mogelijk dezelfde schalen aan te houden, zijn de schalen met betrekking tot de relatie (toewijding, intimiteit en relatietevredenheid) veranderd in een schaal die van 0 tot 7 loopt. Dit in plaats van verschillende schalen, die van 0 tot 8 en van 1 tot 7 liepen.

Stress. Om stress te meten is de *Perceived Stress Scale* van Cohen, Kamarck en Mermelstein (1983) gebruikt. Deze schaal bestaat uit tien vragen en heeft een 5-punts Likert-schaal. Hierbij staat 0 voor 'nooit' en 4 voor 'erg vaak'. Vraag 4, 5, 7 en 8 zijn omgescoord. Een voorbeeldvraag is: 'Hoe vaak heeft u zich, gedurende de afgelopen maand, nerveus en gestrest gevoeld?' De Cronbach's alpha van deze schaal betrof .80.

Toewijding. Toewijding is gemeten door de *commitment* items van de *Investment Model Scale* (Rusbult & Agnew, 1998). Deze bestaat uit zeven items en heeft een 9-punts Likert-schaal. 0 staat voor 'helemaal niet mee eens' en 8 staat voor 'helemaal mee eens'. Vraag 3 en 4 zijn omgescoord. Een voorbeeldvraag is: 'Ik voel me erg gehecht aan onze relatie / zeer sterk verbonden aan mijn partner.' De *commitment* items van deze schaal hebben een Cronbach's alpha van .73.

Intimiteit & Relatietevredenheid. Twee subschalen van de *Measurement of Perceived Relationship Quality Components* (Fletcher, Simpson, & Thomas, 2000) zijn gebruikt om intimiteit en relatietevredenheid te meten. Deze subschalen bestaan samen uit zes vragen met een 7-punts Likert-schaal, waarbij 1 voor ‘helemaal niet’ staat en 7 voor ‘heel erg’ staat. Een voorbeeldvraag van intimiteit is: ‘Hoe verbonden bent u met uw partner?’ De Cronbach’s alpha van de items over intimiteit betrof .86. Een voorbeeldvraag van relatietevredenheid is: ‘Hoe tevreden bent u met uw relatie?’ De Cronbach’s alpha van de items over relatietevredenheid was .93. Er zijn geen vragen omgescoord.

Algemeen subjectief geluk. Om geluk te meten is gebruik gemaakt van de *Subjective Happiness Scale* van Lyubomirsky & Lepper (1999). Deze bestaat uit vier vragen en heeft een 7-punts Likert-schaal. Bij elke vraag staan de 1 en de 7 voor andere beschrijvingen, waarbij 1 de negatievere kant beslaat en 7 de positievere kant. Vraag 4 is omgescoord. Een voorbeeldvraag is: “Vergeleken met het grootste deel van mijn leeftijdsgenoten, vind ik mijzelf:”. De antwoordmogelijkheden die bij deze vraag horen, lopen van 1 “minder gelukkig” t/m 7 “gelukkiger”. De Cronbach’s alpha van deze schaal betrof .82.

Software en statistische analyses

Voor de analyses is SPSS 20 (IBM Corp., 2011) gebruikt. Na data-inspectie en ompolen van de vragen die omgescoord moesten worden, is eerst gekeken of er geen outliers waren. Bij de variabele ‘toewijding’ was er 1 outlier. De antwoorden van deze participant vertoonden verder echter geen extreme waarden of onregelmatigheden en daarom is ervoor gekozen de antwoorden van deze participant in de dataset te houden. Daarna zijn er schaalscores gemaakt van alle variabelen. Met deze schaalscores zijn een drietal regressie analyses uitgevoerd, om te onderzoeken of en in welke mate stress van invloed was op de relatieve variabelen toewijding, intimiteit en relatietevredenheid. Na deze regressies zijn de onafhankelijke variabelen ‘stress’ en ‘geluk’ gestandaardiseerd en met elkaar vermenigvuldigd om een moderatorvariabele voor

geluk aan te maken. Met hiërarchische regressies is gekeken of er sprake was van een interactie effect van stress en geluk op de romantische relatie. Daarna is gekeken of er verschil was in mate van stress tussen mannen en vrouwen met een onafhankelijke t-toets. Ten slotte zijn de variabelen geslacht en stress met elkaar vermenigvuldigd om voor geslacht een moderatorvariabele aan te maken. Hierna werd wederom per relatievariabele een hiërarchische regressie uitgevoerd. In de analyses zijn de volgende controlevariabelen meegenomen: leeftijd, opleiding, relatiestatus, duur relatie, aantal kinderen en werkuren.

Resultaten

Vorens te beginnen met de analyses is voor de variabele aantal kinderen een dummy aangemaakt, waarbij 0 staat voor 'geen kinderen' en 1 staat voor 'wel kinderen'. Daarnaast is de variabele relatiestatus hergecodeerd. De categorie 'verloofd' is met de categorie 'getrouwd' samengevoegd en de categorie 'samenlevingscontract' is samengevoegd met de categorie 'geregistreerd partnerschap'. De correlaties, gemiddelden en standaarddeviaties van de onderzoeksvariabelen voor zowel mannen als vrouwen zijn te vinden in tabel 1. Uit de statistieken bleek dat alleen de variabelen stress en geluk normaal zijn verdeeld. De relatiecomponenten waren allen linksscheef verdeeld. De hogere scores kunnen worden verklaard door het feit dat mensen in een relatie over het algemeen ook tevreden zijn over hun relatie. Daarom is ook besloten om toch verder te gaan met de analyses. Bij benadering is er sprake van lineariteit tussen stress en de relatievariabelen. Verder bleek er geen sprake te zijn van multicollineariteit, de VIF waarden lagen onder de 10. Daarnaast waren de residuen normaal verdeeld.

Om hypothese 1 te beantwoorden is er een hiërarchische regressie uitgevoerd. Zo kon worden bepaald welke invloed stress heeft op toewijding, intimiteit en relatietevredenheid. De volgende controlevariabelen zijn meegenomen: leeftijd, opleiding, relatiestatus, duur relatie, aantal kinderen en werkuren. In stap 1 werden de controlevariabelen meegenomen en in stap 2

werd stress toegevoegd. Er is *backwards deletion* toegepast, op basis van een grenswaarde van $p = .40$. Controlevariabelen met een hoger significantieniveau dan $.40$ zijn per variabele verwijderd uit het model. Hierbij werd steeds de variabele met de hoogste waarde boven de grenswaarde verwijderd.

Toewijding. In stap 1 verklaarden opleiding en relatiestatus significant 6.1% van de variantie in toewijding, $R^2 = .06$, $F(2, 122) = 3.94$, $p = .02$. Toevoegen van stress in stap 2 van de regressie zorgde ervoor dat het model 0.7% meer van de variantie in toewijding verklaarde, $\Delta R^2 = .007$, $\Delta F(1, 121) = .86$, $p = .36$. In het uiteindelijke model zorgde een hogere opleiding voor een lagere mate van toewijding ($\beta = -.20$, $p = .03$). Voor relatiestatus was er sprake van een positief effect, op toewijding, alleen was deze niet significant ($\beta = .12$, $p = .19$). Het negatieve effect van stress op toewijding, was ook niet significant ($\beta = -.08$, $p = .36$). Het uiteindelijke model verklaarde 6.7% van de variantie in toewijding, $R^2 = .07$, $F(3, 121) = 2.91$, $p = .04$. Zie Tabel 2 voor een overzicht van de hiërarchische regressie.

Intimiteit. De variabelen leeftijd en aantal kinderen in stap 1 verklaarden niet-significant 2.9% van de variantie in intimiteit, $R^2 = .03$, $F(2, 122) = 1.84$, $p = .17$. In stap 2 zorgde het toevoegen van stress voor een niet-significante toename van de verklaarde variantie in intimiteit van 1.1%, $\Delta R^2 = .011$, $\Delta F(1, 121) = 1.37$, $p = .25$. De variabelen in het uiteindelijke model bleken geen significante voorspellers te zijn voor intimiteit in een romantische relatie, $R^2 = .04$, $F(3, 121) = 1.68$, $p = .17$. Er zijn geen directe effecten gevonden van de voorspellers, zie Tabel 3 voor een overzicht.

Relatietevredenheid. Stap 1 van de hiërarchische regressie analyse liet zien dat de variabelen relatiestatus en aantal kinderen niet significant 3.3% van de variantie in relatietevredenheid verklaarden, $R^2 = .03$, $F(2, 122) = 2.08$, $p = .13$. Toevoegen van stress in stap 2 zorgde voor een significant toename van 5.5% van de verklaarde variantie in relatietevredenheid, $\Delta R^2 = .055$, $\Delta F(1, 121) = 7.27$, $p = .01$. In het uiteindelijke model

verklaarden de voorspellers samen 8.8% van de variantie van relatietevredenheid, $R^2 = .09$, $F(3, 121) = 3.88$, $p = .01$. De enige significante voorspeller in dit model bleek stress te zijn, $\beta = -.24$, $p = .01$. Het betrof een negatief effect: hoe meer stress iemand ervaart, hoe minder tevreden iemand is over zijn relatie. Zie tabel 4 voor een overzicht van de hiërarchische regressie analyse.

Samenvattend is uit de analyses voor hypothese 1 gebleken dat stress geen invloed had op toewijding en intimiteit. Voor relatietevredenheid werd wel een significant effect gevonden. Stress had een negatief effect op relatietevredenheid en verklaarde in het uiteindelijke model samen met de voorspellers 8.8% van de variantie. Hypothese 1 is hiermee deels bevestigd: stress blijkt in dit onderzoek alleen effect te hebben op relatietevredenheid, maar niet op toewijding en intimiteit. Het effect van stress op relatietevredenheid was negatief, zoals in hypothese 1 was voorspeld.

Om hypothese 2 te toetsen zijn de variabelen stress en geluk gestandaardiseerd en met elkaar vermenigvuldigd om een moderatorvariabele voor geluk aan te maken. Daarna zijn per relatievariabele (toewijding, intimiteit en relatietevredenheid) weer regressieanalyses uitgevoerd. In stap 1 werd gewerkt met de volgende controlevariabelen: leeftijd, opleiding, relatiestatus, duur relatie, aantal kinderen en werkuren. In stap 2 werden stress en geluk toegevoegd. De nieuw aangemaakte moderatorvariabele Stress x Geluk werd als nieuw blok in het model toegevoegd. In deze analyses is ook *backwards deletion* toegepast op basis van dezelfde criteria als bij hypothese 1.

Toewijding. Stap 1 van de hiërarchische regressie met daarin opleiding en relatiestatus verklaarde significant 6.1% van de variantie in toewijding, $R^2 = .06$, $F(2, 122) = 3.94$, $p = .02$. In stap 2 werden geluk en stress toegevoegd aan het model. Deze twee variabelen zorgden voor een marginaal significante verhoging van de verklaarde variantie met 4.4%, $\Delta R^2 = .044$, $\Delta F(2, 120) = 2.93$, $p = .06$. De derde stap, met toevoeging van de

Running head: INVLOED STRESS OP ROMANTISCHE RELATIE EN ROL VAN GELUK EN GESLACHT 16

moderatorvariabele verklaarde niet significant meer variantie in toewijding, $\Delta R^2 = .002$, $\Delta F(1, 119) = .26$, $p = .63$. In het uiteindelijke model verklaarden de variabelen samen significant 10.6% van de variantie in toewijding, $R^2 = .11$, $F(5, 119) = 2.83$, $p = .02$. Significante variabelen hierin waren opleiding en geluk. Voor opleiding betrof dit een negatief effect ($\beta = -.22$, $p = .01$); hoe hoger de opleiding, hoe lager de toewijding in een romantische relatie is. Voor de variabele geluk was dit juist een positief effect ($\beta = .23$, $p = .03$). Hoe gelukkiger iemand persoonlijk is, hoe meer toegewijd diegene is aan een romantische relatie. Zie tabel 5 voor details van de hiërarchische regressie met de afhankelijke variabele toewijding.

Intimiteit. Stap 1 van de hiërarchische regressie bevatte de controlevariabelen leeftijd en aantal kinderen en verklaarde niet significant 2.9% van de variantie in intimiteit, $R^2 = .03$, $F(2, 122) = 1.84$, $p = .16$. In stap 2 werden stress en geluk toegevoegd. Deze variabelen zorgden voor een significante verhoging van de verklaarde variantie in intimiteit met 9.6%, $\Delta R^2 = .096$, $\Delta F(2, 120) = 6.58$, $p = .00$. In de laatste stap werd de moderatorvariabele toegevoegd aan het model. Dit zorgde voor een verhoging van de verklaarde variantie in intimiteit met 3.3%, $\Delta R^2 = .033$, $\Delta F(1, 119) = 4.71$, $p = .03$. Het uiteindelijke model verklaarde 15.8% van de variantie in intimiteit, $R^2 = .16$, $F(5, 119) = 4.48$, $p = .001$. Significante variabelen in dit model waren zowel geluk, $\beta = .36$, $p < .001$, als de moderatorvariabele, $\beta = -.19$, $p = .03$. Voor geluk betrof dit een positief effect: hoe gelukkiger een persoon is, hoe intiemer deze in een romantische relatie is. Voor de interactie Stress x Geluk betrof dit een negatief effect. Hoe hoger de mate van persoonlijk geluk, hoe lager de samenhang is tussen stress en intimiteit. Bij mensen met een hogere mate van persoonlijk geluk heeft stress minder invloed op intimiteit. Voor een overzicht van de resultaten van de hiërarchische regressie, zie tabel 6.

Relatietevredenheid. Stap 1 van de hiërarchische regressie betrof de controlevariabelen relatiestatus en aantal kinderen. Deze variabelen verklaarden niet

significant 3.3% van de variantie in relatietevredenheid, $R^2 = .03$, $F(2, 122) = 2.08$, $p = .13$. In stap 2 werden wederom stress en geluk toegevoegd, welke voor een verhoging van de verklaarde variantie met 19.2% zorgden, $\Delta R^2 = .192$, $\Delta F(2, 120) = 14.86$, $p < .001$. De moderatorvariabele werd in stap 3 toegevoegd en verklaarde niet significant 0.2% meer van de variantie in relatietevredenheid, $\Delta R^2 = .002$, $\Delta F(1, 119) = .32$, $p = .57$. In het uiteindelijke model verklaarden de voorspellers samen 22.7% van de variantie in relatietevredenheid, $R^2 = .23$, $F(5, 119) = 6.99$, $p < .001$. Binnen het model was alleen de variabele geluk significant, $\beta = .43$, $p < .001$. Het betrof een positief effect: hoe gelukkiger iemand is hoe meer tevreden diegene is over een relatie. Voor een overzicht van de resultaten van de hiërarchische regressie, zie tabel 7.

Samenvattend is uit de analyses voor hypothese 2 gebleken dat er voor toewijding alleen een effect gevonden is voor opleiding en geluk, maar niet voor de interactie tussen stress en geluk. Voor het relatiecomponent intimiteit is wel een interactie effect gevonden. Hier was echter ook een direct effect van geluk aanwezig, welke groter was dan het interactie effect. Voor relatietevredenheid was het enige significante effect geluk. De hypothese is dus maar deels en niet heel sterk bevestigd.

Om Hypothese 3 te toetsen is eerst een onafhankelijke t-toets uitgevoerd, om de gemiddelde scores op stress per geslacht met elkaar te vergelijken. Hieruit bleek dat vrouwen gemiddeld hoger hebben gescoord op de variabele *stress* ($M = 2.32$, $SD = .58$) dan mannen ($M = 2.11$, $SD = .48$). Dit effect was marginaal significant $p = .07$. Daarna is de variabele geslacht gestandaardiseerd en vermenigvuldigd met de gestandaardiseerde variabele van stress om een moderatorvariabele voor geslacht aan te maken. Met deze variabelen is per relatievariabele een hiërarchische regressie uigevoerd, waarbij weer gebruik is gemaakt van *backwards deletion* op basis van een $p = .40$ grenswaarde.

Toewijding. Stap 1 van de hiërarchische regressie bevatte alleen de controlevariabele opleiding en verklaarde significant 4.4% van de variantie in toewijding, $R^2 = .04$, $F(1, 123) = 5.60$, $p = .02$. In stap 2 werden geluk, stress en geslacht toegevoegd aan het model. Deze variabelen zorgden voor een significante verhoging van de verklaarde variantie met 11.2%, $\Delta R^2 = .112$, $\Delta F(3, 120) = 5.32$, $p = .002$. De derde stap met daarin geslacht als moderator verklaarde niet significant meer variantie in toewijding, $\Delta R^2 = .012$, $\Delta F(1, 119) = 1.737$, $p = .190$. In het uiteindelijke model verklaarden de variabelen samen 16.8% van de variantie in toewijding, $R^2 = .17$, $F(5, 119) = 4.81$, $p < .001$. Significante variabelen in dit model waren opleiding, geluk en geslacht. Voor opleiding betrof dit een negatief effect ($\beta = -.26$, $p = .004$); hoe hoger de opleiding, hoe lager de toewijding. Voor de variabele geluk betrof dit een positief effect ($\beta = .22$, $p = .025$); hoe hoger het persoonlijk geluk, hoe hoger de toewijding in een romantische relatie is. Ook voor de variabele geslacht werd een positief effect ($\beta = .26$, $p = .003$) gevonden. Vrouwen zijn meer toegewijd aan een romantische relatie. Zie tabel 8 voor details van de hiërarchische regressie met de afhankelijke variabele toewijding.

Intimiteit. Stap 1 van de hiërarchische regressie bevatte de controlevariabelen aantal kinderen en leeftijd en verklaarde niet significant 2.9% van de variantie in intimiteit, $R^2 = .03$, $F(2, 122) = 1.84$, $p = .59$. In stap 2 werden geluk, stress en geslacht toegevoegd aan het model. Deze drie variabelen zorgden voor een significante verhoging van de verklaarde variantie met 13.7%, $\Delta R^2 = .137$, $\Delta F(3, 119) = 6.54$, $p < .001$. De derde stap, met toevoeging van geslacht als moderator verklaarde niet significant meer variantie in intimiteit, $\Delta R^2 = .006$, $\Delta F(1, 118) = .87$, $p = .35$. In het uiteindelijke model verklaarden de variabelen samen significant 17.3% van de variantie in intimiteit, $R^2 = .17$, $F(6, 118) = 4.11$, $p = .001$. Significante variabelen hierin waren geluk en geslacht. Voor geluk betrof dit een positief effect ($\beta = .32$, $p = .001$); hoe hoger het persoonlijk geluk, hoe hoger de intimiteit in een romantische relatie is. Ook voor de variabele geslacht werd een positief effect ($\beta = .22$, $p =$

.01) gevonden. Vrouwen zijn intiemer in een romantische relatie dan mannen. Zie tabel 9 voor details van de hiërarchische regressie met de afhankelijke variabele intimiteit.

Relatietevredenheid. Stap 1 van de hiërarchische regressie bevatte alleen de controlevariabele aantal kinderen en verklaarde niet significant 0.4% van de variantie in relatietevredenheid, $R^2 = .00$, $F(1, 123) = .49$, $p = .49$. In stap 2 werden geluk, stress en geslacht toegevoegd aan het model. Deze drie variabelen zorgden voor een verhoging van de verklaarde variantie met 24.4%, $\Delta R^2 = .244$, $\Delta F(3, 120) = 13.00$, $p < .001$. De derde stap, met toevoeging van geslacht als moderator verklaarde niet significant meer variantie in intimiteit, $\Delta R^2 = .000$, $\Delta F(1, 119) = .04$, $p = .85$. In het uiteindelijke model verklaarden de variabelen samen significant 24.8% van de variantie in intimiteit, $R^2 = .25$, $F(5, 119) = 7.87$, $p < .001$. Significante variabelen hierin waren geluk en geslacht. Voor geluk betrof dit wederom een positief effect ($\beta = .42$, $p < .001$); hoe hoger het persoonlijk geluk, hoe hoger de relatietevredenheid is. Ook voor de variabele geslacht werd een positief effect ($\beta = .19$, $p = .02$) gevonden. Vrouwen zijn meer tevreden over een romantische relatie dan mannen. Zie tabel 10 voor details van de hiërarchische regressie met de afhankelijke variabele relatietevredenheid.

Samenvattend is uit de analyses voor hypothese 3 gebleken dat er voor geen van de relatievariabelen een effect is gevonden voor een modererende werking van geslacht. De hypothese is dus niet bevestigd. Wel zijn er directe effecten gevonden. Bij elke relatievariabele hadden geluk en geslacht namelijk een significant effect. Bij toewijding werd er ook nog een direct effect van opleiding gevonden.

Discussie

In dit onderzoek is gekeken naar de invloed van dagelijkse stress op toewijding, intimiteit en tevredenheid in een romantische relatie en wat de rol van persoonlijk geluk en geslacht op dit verband is.

Ten eerste werd voorspeld dat stress een negatieve invloed heeft op een romantische relatie, namelijk op de toewijding, intimiteit en tevredenheid van een relatie. Deze hypothese werd slechts deels bevestigd. Zo voorspelde stress alleen een afname in relatietevredenheid, en niet in de andere twee gemeten aspecten van een relatie. Hoe meer stress iemand ervoer, hoe minder tevreden men was over de relatie. Dit komt ook overeen met gevonden literatuur, waarin naar voren kwam dat het niveau van relatietevredenheid afhangt van de positieve en negatieve emoties die iemand ervaart (Rusbult, 1998). Stressvolle gebeurtenissen brengen vaak negatieve emoties met zich mee, welke zorgen voor een verlaging van de relatietevredenheid. In dit onderzoek had stress geen invloed op toewijding en intimiteit. Een verklaring voor de afwezigheid van een invloed van stress op toewijding kan zijn dat toewijding een rationeel en cognitief element is en dat dit element vooral een rol speelt in lange termijn relaties (Sternberg, 1986). Iemand heeft ooit op een moment besloten om op korte en lange termijn van iemand te houden, hiermee een verbintenis aan te gaan en de relatie te onderhouden. Het ondervinden van dagelijkse stressoren zal deze rationele beslissing waarschijnlijk niet zo snel veranderen. Een afwezigheid van de invloed van stress op intimiteit is opvallend. Vanuit het stress-divorce-model (Bodenmann et al., 2007) zou men namelijk verwachten dat mensen door stress minder tijd aan hun partner besteden, er hierdoor een afstand tussen een stel ontstaat, en dat deze daardoor minder intiem zal zijn. Stress zou er echter ook juist voor kunnen zorgen dat een stel intiemer wordt, aangezien intimiteit onder andere bestaat uit wederzijdse emotionele steun en naar elkaar luisteren (Sternberg, 1986), en men dit na stressvolle gebeurtenissen juist nodig heeft. Een verklaring voor de afwezigheid van een invloed van stress op intimiteit zou dan ook kunnen zijn dat deze twee processen elkaar neutraliseren. De variabelen leeftijd en aantal kinderen waren marginaal significant gerelateerd aan intimiteit. Toevoegen van stress aan het model zorgde er echter voor dat deze

variabelen niet meer significant waren. Dit suggereert dat deze twee controlevariabelen samenhangen met stress.

Ten tweede werd voorspeld dat persoonlijk geluk een verzachtende factor is op de relatie tussen dagelijkse stress en toewijding, intimiteit en relatietevredenheid. Met andere woorden, hoe gelukkiger mensen in het algemeen zijn, hoe minder sterk het effect van stress op de relatie zal zijn. Deze hypothese werd gedeeltelijk bevestigd. Alleen voor het relatiecomponent intimiteit werd gevonden dat geluk als moderator een verzachtende werking had op het negatieve effect van stress. Het zou kunnen zijn dat mensen in stressvolle periodes meer aandacht besteden aan intimiteit–en de *coping* aspecten ‘naar elkaar luisteren’ en ‘steun bieden aan elkaar’ hierin–en dat de andere twee relatievariabelen hierdoor meer worden getroffen door stress. Daar komt bij dat geluk helpt bij het ontwikkelen van hulpbronnen (Cohn et al., 2009) en deze hulpbronnen terugkomen in de relatievariabele intimiteit.

Hulpbronnen zoals het naar elkaar luisteren en het bieden van steun zijn namelijk onderdeel van intimiteit (Sternberg, 1986). Bij de andere relatievariabelen komt dit niet terug en daar zou men ook eerder een direct effect van geluk verwachten. Zo wordt het niveau van relatietevredenheid bepaald door zowel negatieve als positieve (geluk) gevoelens (Rusbult, 1998). Naast het verzachtende interactie effect van geluk op de relatie tussen stress en intimiteit werd er ook een direct effect van geluk gevonden, welke groter was dan het modererende effect van geluk op stress. Geluk blijkt dus een grote rol te spelen. Bij toewijding bleken alleen de variabelen opleiding en geluk van directe invloed te zijn. Een verklaring voor het negatieve effect van opleiding op toewijding kan verklaard worden door het *investment model of commitment* (Rusbult, Drigotas, & Verette, 1994). Volgens dit model komt toewijding voort uit tevredenheid, alternatieven en hoeveel iemand investeert in een relatie. Kwalitatieve alternatieven voor een relatie zorgen voor een vermindering van de toewijding aan die relatie. Hoger opgeleiden beschikken over het algemeen over meer

middelen en hulpbronnen, en hebben meer alternatieven tot hun beschikking (Rusbult, Johnson & Morrow, 1986). Daarnaast verdienen zij meestal bovengemiddeld en zijn de kosten voor het verlaten van een relatie voor hen niet te hoog, iets wat ervoor zorgt dat men minder toegewijd is (Rusbult et al., 1994). Het positieve directe effect van geluk op toewijding kan ook verklaard worden door het *investment model* (Rusbult et al., 1994). Een hogere mate van geluk en een hogere mate van tevredenheid met een relatie, zorgt ervoor dat mensen meer toegewijd zijn aan een relatie. Voor relatietevredenheid werd alleen een direct effect van geluk gevonden. Er zijn geen directe effecten van stress gevonden. Stress was eerst wel gerelateerd aan een lagere relatietevredenheid, het lijkt er daarom op dat geluk ervoor zorgt dat stress geen invloed meer heeft op de relatie. Het belang van persoonlijk geluk in een romantische relatie wordt door deze bevindingen benadrukt.

Als laatste werd verwacht dat vrouwen meer last zouden hebben van stress dan mannen en dat geslacht dus een modererende werking zou hebben op de relatie tussen stress en de relatievariabelen. Er werd een significant verschil gevonden in gemeten stressniveaus bij mannen en vrouwen, waarbij vrouwen inderdaad meer stress ervoeren dan mannen. Er werden geen modererende effecten gevonden. Een verklaring hiervoor kan zijn dat geslacht alleen een directe invloed heeft op een romantische relatie en dus geen invloed heeft op het negatieve effect van stress op een romantische relatie. Ondanks dat er geen modererende effecten werden gevonden voor geslacht, werden namelijk wel directe effecten van geslacht gevonden. Een verklaring voor het gevonden verschil in geslacht is dat vrouwen meer last hebben van chronische stress en kleine dagelijkse stressoren dan mannen (Matud, 2004). Zij vinden gebeurtenissen negatiever en minder controleerbaar. Hierdoor kan het ook zijn dat vrouwen sneller gestrest zijn of eerder last hebben van een stressgevoel dan mannen. Ook werd er een direct effect van geluk gevonden. Hoe gelukkiger iemand is, hoe meer toegewijd,

intiem en tevreden diegene is met een relatie. Bij toewijding werd er naast geluk en geslacht ook weer een negatief direct effect van opleiding gevonden.

Sterke punten en beperkingen van het huidige onderzoek

Een sterk punt aan het onderzoek is het aantal geworven mannen (38%). Voor onderzoeken over romantische relaties is het werven van mannen meestal erg lastig. Er werd dan ook extra aandacht besteed aan het werven van mannelijke participanten. Nog een sterk punt is dat de verdeling van opleidingsniveau niet erg afwijkt van die van de Nederlandse bevolking, ondanks het feit dat de WO'ers met een iets hoger aantal mee hebben gedaan aan het onderzoek dan overige opleidingsniveaus.

Alle data is verzameld door middel van een online vragenlijst, op basis van zelfrapportage. Het kan zijn dat de participanten hierdoor sociaal wenselijk hebben geantwoord op sommige vragen en/of stellingen. Voornamelijk bij de vragen over stress en in iets mindere mate bij de vragen over geluk kan dit zijn voorgekomen, omdat deze over persoonlijke kwesties gaan en wel heftig over kunnen komen. Daarbij moest men bij de vragen over stress aangeven hoe zij zich in de afgelopen maand hadden gevoeld. Hiervoor moesten zij terugdenken en dit kan ervoor zorgen dat de ingevulde waarden niet correct zijn. Om de relatievariabelen goed met elkaar te kunnen vergelijken zijn de antwoordschalen aangepast naar een 0-7 Likert-schaal. Dit heeft ervoor gezorgd dat er geen neutraal midden meer was. Het kan dus zijn voorgekomen dat mensen positiever, dan wel negatiever hebben geantwoord op een vraag, terwijl hun gevoelens neutraal waren. Dit kan een effect hebben gehad op de resultaten. Ten slotte is gebleken dat de vragenlijst niet optimaal werkte op mobiel. Zo werd verteld dat het bijvoorbeeld lastig was om bij de controlevraag bolletje drie aan te klikken en kan het zijn dat sommige mensen per ongeluk bolletje vier hebben aangeklikt. Het is erg jammer dat de vragenlijst niet optimaal werkte op een mobiele telefoon, aangezien veel mensen tegenwoordig sterk verbonden zijn met hun mobiele telefoon (Sarwar

& Soomro, 2013; Park & Lee, 2012). Het zou fijn zijn geweest als participanten de vragenlijst zonder problemen op hun mobiel in hadden kunnen vullen. Zo hadden zij gemakkelijker tussendoor de vragenlijst in kunnen vullen, als zij even niets te doen hadden of even wat anders wilden doen tussen stressvolle opdrachten door.

De participanten deden vrijwillig mee aan het onderzoek. Het kan zijn dat zij het gewoon leuk vinden om een vragenlijst in te vullen, dat zij hier de tijd voor hadden en zich goed voelden en daarom niet zo gestrest waren. Het was ook vrij lastig om mensen te werven die een bepaalde mate van stress ervaren. Een beperking van het onderzoek is dan ook dat niet alle meegenomen variabelen normaal verdeeld waren. Ten eerste zijn er niet zulke hoge stresswaardes zijn gemeten. Dit kan ervoor gezorgd hebben dat stress in dit onderzoek minder effecten toont, dan het in werkelijkheid misschien zou doen of hebben. Ten tweede waren alle relatievariabelen die zijn meegenomen in het onderzoek linksscheef verdeeld. Dit houdt in dat er vooral hogere waardes zijn gemeten op deze variabelen. Een combinatie van de lage stresswaardes en hoge waardes op de relatievariabelen kan ervoor gezorgd hebben dat er andere effecten zijn gevonden dan dat er in werkelijkheid zullen zijn. Al zou het kunnen zijn dat de meeste mensen over het algemeen gelukkig zijn met hun relatie en dat de verdeling van de relatievariabelen in de realiteit ook scheef is. Echter, in een optimale situatie zouden alle variabelen normaal verdeeld zijn, om zo goed de effecten van variabelen op elkaar te kunnen meten. Daarnaast kan een andere methode van regressie andere resultaten opleveren, door bijvoorbeeld bepaalde variabelen te behouden of juist te verwijderen alleen op basis van wiskundige criteria (*stepwise*). Voor dit onderzoek was het echter van belang een regressie analyse te doen op basis van voorafgaand onderzoek. Hierbij kan het in één keer toevoegen van alle variabelen zonder volgorde (*forced*) andere resultaten opleveren dan wanneer hier op basis van voorgaande onderzoeken een rangorde of volgorde in wordt aangebracht. Bepaalde variabelen zullen in dat laatste geval als belangrijker worden beschouwd dan andere

variabelen, terwijl bij een *forced* methode alle variabelen als gelijken worden beschouwd. Het kiezen van een andere methode zou dan ook tot andere resultaten kunnen leiden. Ten slotte is uit dit onderzoek niet gebleken welke richting de gevonden relaties hebben. Zo zou het kunnen zijn dat toewijding, intimiteit en relatietevredenheid tot geluk leiden en niet andersom, zoals in dit onderzoek werd verondersteld. Uit longitudinale onderzoeken is echter wel gebleken dat geluk voorafgaat aan positieve uitkomsten zoals financieel succes, effectieve coping en een goede gezondheid en dat geluk deze uitkomsten voorspelt, in plaats van simpelweg het resultaat te zijn van deze positieve uitkomsten (Cohn et al., 2009; voor een meta-analyse, zie Lyubomirsky, King, & Diener, 2005). Het is dus aannemelijk om te zeggen dat geluk leidt tot positieve uitkomsten van een romantische relatie.

Conclusie

Uit dit onderzoek is gebleken dat stress alleen een negatief effect heeft op relatietevredenheid en niet op toewijding en intimiteit. Stress heeft misschien dus een minder grote invloed op een romantische relatie dan over het algemeen wordt gedacht. Daarnaast is gebleken dat de modererende werking van persoonlijk geluk alleen van invloed is op intimiteit en dat persoonlijk geluk op alle relatievariabelen een direct effect heeft. Dit toont aan dat persoonlijk geluk een erg grote rol speelt in romantische relaties en misschien wel een grotere invloed heeft op een romantische relatie dan stress. Geluk zorgt ervoor dat stressvolle gebeurtenissen of stress op zich minder invloed heeft op een romantische relatie. Dit zou gebruikt kunnen worden bij relatieproblemen of in relatietherapieën. Het is dan ook aan te raden om bij relatieproblemen of relatietherapie niet alleen te focussen op het koppel en hun gezamenlijke stressoren, maar ook op de individuen en hun persoonlijk geluk. Hierbij kan men denken aan het aanmoedigen van het onderwerpen van activiteiten die het individu zelf geluk toebrengen of samen activiteiten te ondernemen die de partners beide persoonlijk geluk brengen. Dit zorgt er namelijk voor dat stress minder kans heeft om een slechte invloed op de relatie te

Running head: INVLOED STRESS OP ROMANTISCHE RELATIE EN ROL VAN GELUK EN GESLACHT 26

hebben. Hierdoor zijn koppels beter verweerd tegen stress en stressvolle situaties. Ten slotte is gebleken dat geslacht geen modererend, maar wel een direct effect heeft op een relatie. Er is dus geen sprake van een genderverschil in de mate waarin stress invloed heeft op de romantische relatie. Wel is gebleken dat vrouwen in een romantische relatie meer toegewijd, intiemer en meer tevreden zijn met hun relatie dan mannen.

Een advies voor vervolgonderzoek zou zijn om een specifieke groep te zoeken die wat meer of veel last heeft van stress, daarbij de vragenlijsten af te nemen en deze dan te vergelijken met een controlegroep, die minder of geen last heeft van stress. Er zou ook gedacht kunnen worden aan een experimenteel onderzoek, waarbij de stressniveaus die participanten ervaren, worden gemanipuleerd. Door één van deze methoden te kiezen zou de invloed van stress beter onderzocht kunnen worden en zouden eventuele negatieve effecten van stress wel tot uiting kunnen komen. Ook longitudinaal onderzoek, waarbij gekeken kan worden naar de langetermijneffecten van stress en de richting van de variabelen zou van toegevoegde waarde zijn.

Referenties

- Bodenmann, G., Ledermann, T., & Bradbury, T. N. (2007). Stress, sex, and satisfaction in marriage. *Personal Relationships, 14*(4), 551-569.
- Bovier, P. A., Chamot, A., & Pemeger, T. V. (2004). Perceived stress, internal resources, and social support as determinants of mental health among young adults. *Quality of Life Research, 13*(1), 161-170.
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A Global Measure of Perceived Stress. *Journal of Health and Social Behavior, 24*(4), 385-396.
- Cohn, M. A., Fredrickson, B. L., Brown, S. L., Mikels, J. A., & Conway, A. M. (2009). Happiness unpacked: positive emotions increase life satisfaction by building resilience. *Emotion, 9*(3), 361-368.
- Easterlin, R. A. (2006). Life cycle happiness and its sources: Intersections of psychology, economics, and demography. *Journal of Economic Psychology, 27*(4), 463-482.
- Fletcher, G. J., Simpson, J. A., & Thomas, G. (2000). The measurement of perceived relationship quality components: A confirmatory factor analytic approach. *Personality and Social Psychology Bulletin, 26*(3), 340-354. DOI: 10.1177/0146167200265007.
- Fredrickson, B. L. (1998). What good are positive emotions? *Review of Psychology, 2*(3), 300-319. DOI: 10.1037/1089-2680.2.3.300.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist, 56*(3), 218-226.
- IBM Corp. Released 2011. IBM SPSS Statistics for Windows, Version 20.0. Armonk, NY: IBM Corp.
- Karney, B. R., & Bradbury, T. N. (1995). The longitudinal course of marital quality and

stability: A review of theory, method, and research. *Psychological Bulletin*, 118(1), 3-34.

Lyubomirsky S.L., King L., & Diener E. (2005). The benefits of frequent positive affect:

Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*, 131(6), 803-855.

Lyubomirsky, S., & Lepper, H. S. (1999). A measure of subjective happiness:

Preliminary reliability and construct validation. *Social Indicators Research*, 46(2), 137-155.

Matud, M. P. (2004). Gender differences in stress and coping styles. *Personality and individual differences*, 37(7), 1401-1415.

Park, N., & Lee, H. (2012). Social implications of smartphone use: Korean college students'

smartphone use and psychological well-being. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 15(9), 491-497.

Randall, A. K., & Bodenmann, G. (2009). The role of stress on close relationships and marital satisfaction. *Clinical psychology review*, 29(2), 105-115.

Rusbult, C. E. (1983). A longitudinal test of the investment model: The development (and deterioration) of satisfaction and commitment in heterosexual involvements. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45(1), 101-117. DOI: 10.1037/0022-3514.45.1.101.

Rusbult, C. E., Drigotas, S. M., & Verette, J. (1994). The investment model: An interdependence analysis of commitment processes and relationship maintenance phenomena. In Canary, D. & Stafford, L. (Eds.). *Communication and relational maintenance* (pp. 115-139). San Diego, CA, US: Academic Press.

Rusbult, C.E., Johnson, D.J., Morrow, G.D. (1986). Predicting Satisfaction and

Commitment in Adult Romantic Involvements: An Assessment of the Generalizability of the Investment Model. *Social Psychology Quarterly*, 49(1), 81-89. DOI: 10.2307/2786859.

Rusbult, C. E., Martz, J. M., & Agnew, C. R. (1998). The Investment Model Scale: Measuring commitment level, satisfaction level, quality of alternatives, and investment size. *Personal Relationships*, 5(4), 357-387.

Sarwar, M., & Soomro, T. R. (2013). Impact of Smartphone's on Society. *European Journal of Scientific Research*, 98(2), 216-226.

Stein, J. A., & Nyamathi, A. (1998). Gender differences in relationships among stress, coping, and health risk behaviors in impoverished, minority populations. *Personality and Individual Differences*, 26(1), 141-157. DOI: 10.1016/S0191-8869(98)00104-4

Sternberg, R.J. (1986). A Triangular Theory of Love. *Psychological Review*, 93(2), 119-135. DOI: 10.1037/0033-295X.93.2.119.

Stoeva, A. Z., Chiu, R. K., & Greenhaus, J. H. (2002). Negative affectivity, role stress, and work-family conflict. *Journal of Vocational Behavior*, 60(1), 1-16.

Van Praag, B. M., Frijters, P., & Ferrer-i-Carbonell, A. (2003). The anatomy of subjective well-being. *Journal of Economic Behavior & Organization*, 51(1), 29-49.

TABELLEN

Tabel 1

Correlaties, Gemiddelden (Ms) en Standaard Deviaties (SDs) van Stress, Geluk en de Relatievariabelen

<i>Variabelen</i>	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>M (SD) Vrouwen</i>
1. Stress	–	-.49**	-.10	-.14	-.30**	2.31 (.58)
2. Geluk	-.46**	–	.07	.23*	.38**	5.38 (.99)
3. Toewijding	-.18	.39**	–	.36**	.34**	7.66 (.58)
4. Intimiteit	-.27*	.52**	.54**	–	.77**	6.23 (.83)
5. Relatietevredenheid	-.27*	.59**	.57**	.73**	–	6.26 (.83)
<i>M (SD) Mannen</i>	2.11 (.48)	5.38 (1.09)	7.33 (.73)	5.96 (.81)	6.04 (.87)	–

Opmerking. Waarden boven de diagonaal hebben betrekking op de vrouwen, waarden onder de diagonaal hebben betrekking op de mannen.

* $p < .05$. ** $p < .01$.

Tabel 2

Hierarchische Regressie Hypothese 1, Toewijding

<i>Variabelen</i>	<i>B</i>	<i>SE B</i>	β	<i>p</i>	ΔR^2
Stap 1					.061*
Opleiding	-.11	.05	-.19	.034	
Relatiestatus	.06	.04	.13	.139	
Stap 2					.007
Opleiding	-.12	.05	-.20	.026	
Relatiestatus	.06	.04	.12	.188	
Stress	-.10	.11	-.08	.357	

Opmerking. * $p < .05$.

Tabel 3

Hierarchische Regressie Hypothese 1, Intimiteit

<i>Variabelen</i>	<i>B</i>	<i>SE B</i>	β	<i>p</i>	ΔR^2
Stap 1					.029
Leeftijd	.02	.01	.31	.063	
Aantal kinderen	-.53	.30	-.30	.076	
Stap 2					.011
Leeftijd	.02	.01	.26	.129	
Aantal kinderen	-.46	.30	-.26	.126	
Stress	-.16	.14	-.11	.245	

Tabel 4

Hierarchische Regressie Hypothese 1, Relatietevredenheid

<i>Variabelen</i>	<i>B</i>	<i>SE B</i>	β	<i>p</i>	ΔR^2
Stap 1					.033
Relatiestatus	.13	.07	.22	.058	
Aantal kinderen	-.35	.20	-.19	.087	
Stap 2					.055**
Relatiestatus	.10	.07	.17	.121	
Aantal kinderen	-.33	.20	-.18	.104	
Stress	-.36	.14	-.24	.008	

Opmerking. ** $p < .01$.

Tabel 5

Hierarchische Regressie Hypothese 2 met Stress als Moderator, Toewijding

<i>Variabelen</i>	<i>B</i>	<i>SE B</i>	β	<i>p</i>	ΔR^2
Stap 1					.061*
Opleiding	-.11	.05	-.19	.034	
Relatiestatus	.06	.04	.13	.139	
Stap 2					.044
Opleiding	-.13	.05	-.22	.014	
Relatiestatus	.04	.04	.09	.329	
Stress	.02	.12	.02	.878	
Geluk	.14	.06	.22	.028	
Stap 3					.002
Opleiding	-.13	.05	-.22	.014	
Relatiestatus	.04	.04	.09	.347	
Stress	.02	.12	.01	.900	
Geluk	.15	.06	.23	.025	
Moderator (Stress x Geluk)	-.03	.06	-.04	.629	

*Opmerking. *p < .05.*

Tabel 6

Hierarchische Regressie Hypothese 2 met Stress als Moderator, Intimiteit

<i>Variabelen</i>	<i>B</i>	<i>SE B</i>	β	<i>P</i>	ΔR^2
Stap 1					.029
Leeftijd	.02	.01	.31	.063	
Aantal kinderen	-.53	.30	-.30	.076	
Stap 2					.096**
Leeftijd	.02	.01	.22	.179	
Aantal kinderen	-.46	.29	-.26	.116	
Stress	.06	.15	.04	.668	
Geluk	.27	.08	.33	.001	
Stap 3					.033*
Leeftijd	.01	.01	.20	.223	
Aantal kinderen	-.43	.28	-.24	.128	
Stress	.04	.15	.03	.768	
Geluk	.29	.08	.36	<.001	
Moderator (Stress x Geluk)	-.17	.08	-.19	.032	

*Opmerking. *p < .05. **p < .01.*

Tabel 7

Hierarchische Regressie Hypothese 2 met Stress als Moderator, Relatietevredenheid

<i>Variabelen</i>	<i>B</i>	<i>SE B</i>	β	<i>P</i>	ΔR^2
Stap 1					.033
Relatiestatus	.13	.07	.22	.058	
Aantal kinderen	-.35	.20	-.19	.087	
Stap 2					.192**
Relatiestatus	.07	.06	.12	.234	
Aantal kinderen	-.34	.19	-.19	.068	
Stress	-.07	.14	-.05	.627	
Geluk	.35	.08	.42	<.001	
Stap 3					.002
Relatiestatus	.07	.06	.12	.245	
Aantal kinderen	-.34	.19	-.19	.069	
Stress	-.07	.14	-.05	.606	
Geluk	.36	.08	.43	<.001	
Moderator (Stress x Geluk)	-.04	.08	-.05	.569	

*Opmerking. **p < .01.*

Tabel 8

Hierarchische Regressie Hypothese 3 met Geslacht als Moderator, Toewijding

<i>Variabelen</i>	<i>B</i>	<i>SE B</i>	β	<i>P</i>	ΔR^2
Stap 1					.044*
Opleiding	-.12	.05	-.21	.020	
Stap 2					.112**
Opleiding	-.13	.05	-.23	.007	
Stress	-.06	.12	-.05	.634	
Geluk	.14	.06	.22	.024	
Geslacht	.32	.11	.25	.005	
Stap 3					.012
Opleiding	-.15	.05	-.26	.004	
Stress	-.08	.12	-.07	.484	
Geluk	.14	.06	.22	.025	
Geslacht	.34	.11	.26	.003	
Moderator (Stress x Geslacht)	.08	.06	.12	.190	

Opmerking. * $p < .05$. ** $p < .01$.

Tabel 9

Hierarchische Regressie Hypothese 3 met Geslacht als Moderator, Intimiteit

<i>Variabelen</i>	<i>B</i>	<i>SE B</i>	β	<i>P</i>	ΔR^2
Stap 1					.029
Leeftijd	.02	.01	.31	.063	
Aantal kinderen	-.53	.30	-.30	.076	
Stap 2					.137**
Leeftijd	.02	.01	.25	.120	
Aantal kinderen	-.55	.28	-.31	.057	
Stress	-.00	.15	-.00	.995	
Geluk	.26	.08	.32	.001	
Geslacht	.35	.14	.21	.016	
Stap 3					.006
Leeftijd	.02	.02	.26	.116	
Aantal kinderen	-.55	.28	-.31	.056	
Stress	-.02	.15	-.02	.883	
Geluk	.26	.08	.32	.001	
Geslacht	.36	.14	.22	.013	
Moderator (Stress x Geslacht)	.07	.08	.08	.353	

Opmerking. ** $p < .01$.

Tabel 10

Hierarchische Regressie Hypothese 3 met Geslacht als Moderator, Relatietevredenheid

<i>Variabelen</i>	<i>B</i>	<i>SE B</i>	β	<i>P</i>	ΔR^2
Stap 1					.004*
Aantal kinderen	-.11	.16	-.06	.486	
Stap 2					.244**
Aantal kinderen	-.25	.15	-.14	.094	
Stress	-.14	.14	-.09	.306	
Geluk	.35	.07	.42	<.000	
Geslacht	.31	.14	.19	.024	
Stap 3					<.001
Aantal kinderen	-.25	.15	-.14	.095	
Stress	-.15	.14	-.14	.300	
Geluk	.35	.08	.42	<.000	
Geslacht	.32	.14	.19	.024	
Moderator (Stress x Geslacht)	.02	.07	.02	.845	

Opmerking. ** $p < .01$.

BIJLAGE

VRAGENLIJST

Relatietevredenheid

Q1 Introductie Beste participant, Welkom bij dit onderzoek! Dit onderzoek wordt uitgevoerd vanuit Universiteit Utrecht, afdeling Sociale, Gezondheids- & Organisationspsychologie. Het onderzoek zal gaan over hoe tevreden u bent met uw relatie.

Voor dit onderzoek moet u tussen de 18 en 65 jaar zijn en een romantische relatie hebben van minimaal 1 jaar. Het onderzoek zal ongeveer 7 minuten duren.

Het is belangrijk om te weten dat uw anonimiteit gegarandeerd wordt en dat alle gegevens vertrouwelijk behandeld zullen worden. U hoeft uw naam en adresgegevens niet op te geven. Uw antwoorden zullen alleen worden gebruikt voor dit onderzoek en worden niet aan derden doorgegeven. U bent vrij om op elk gewenst moment te stoppen met het onderzoek. Aan het eind kunt u uw email opgeven als u interesse heeft in de resultaten. Het invullen van uw e-mailadres is optioneel, en zal alleen gebruikt worden wanneer u de resultaten van het onderzoek wilt ontvangen. De e-mail adressen worden uit de dataset verwijderd, waardoor deze niet tot u te herleiden zijn.

Denk bij het beantwoorden van de vragen niet te lang na en weet dat er geen goed of fout antwoord bestaat.

Alvast bedankt voor uw medewerking!

Alexandra Slager

a.slager@students.uu.nl

Hagar ter Kuile

H.terKuile@uu.nl

Toestemmingsformulier Indien u de introductie heeft gelezen en mee wilt doen aan dit onderzoek, klik dan op 'ja, ik ga akkoord'. Wanneer u hier niet mee akkoord gaat, dank ik u vriendelijk voor uw aandacht en kunt u deze vragenlijst weg klikken. Door op "Ja ik ga akkoord" te klikken geeft u toestemming voor het gebruik van uw antwoorden voor dit onderzoek.

Ja, ik ga akkoord (1)

Running head: INVLOED STRESS OP ROMANTISCHE RELATIE EN ROL VAN GELUK
EN GESLACHT 41

Q9 Wat is uw geslacht?

- Man (1)
- Vrouw (2)
- Overig/anoniem (3)

Q11 Wat is uw leeftijd?

Q12 Wat is uw nationaliteit?

- Nederlands (1)
- Anders (2)

Answer If Wat is uw nationaliteit? Anders Is Selected

Q27 Mijn nationaliteit is namelijk...

Q13 Wat is uw hoogst afgeronde opleidingsniveau?

- Basisschool (1)
- Middelbare school (2)
- MBO (3)
- HBO (4)
- WO (5)
- Anders (6)

Answer If Wat is uw hoogst afgeronde opleidingsniveau? Anders Is Selected

Q28 Mijn opleidingsniveau is namelijk...

Running head: INVLOED STRESS OP ROMANTISCHE RELATIE EN ROL VAN GELUK EN GESLACHT 42

Q16 Wat is uw relatiestatus?

- In een relatie (1)
- Samenwonend (2)
- Verloofd (3)
- Getrouwd (4)
- Samenlevingscontract (5)
- Geregistreerd partnerschap (6)

Answer If Wat is uw relatiestatus? Samenwonend Is Selected

Q17 Hoe lang woont u al samen? Geef uw antwoord in jaren (halve jaren zijn ook toegestaan, gebruik a.u.b. komma's hiervoor). Bent u niet helemaal zeker, probeer het dan zo goed mogelijk in te schatten.

Answer If Wat is uw relatiestatus? Getrouwd Is Selected

Q18 Hoe lang bent u al getrouwd? Geef uw antwoord in jaren (halve jaren zijn ook toegestaan, gebruik a.u.b. komma's hiervoor). Bent u niet helemaal zeker, probeer het dan zo goed mogelijk in te schatten.

Answer If Wat is uw relatiestatus? Samenlevingscontract Is Selected

Q25 Hoe lang heeft u al een samenlevingscontract? Geef uw antwoord in jaren (halve jaren zijn ook toegestaan, gebruik a.u.b. komma's hiervoor). Bent u niet helemaal zeker, probeer het dan zo goed mogelijk in te schatten.

Answer If Wat is uw relatiestatus? Geregistreerd partnerschap Is Selected

Q26 Hoe lang bent u geregistreerde partners? Geef uw antwoord in jaren (halve jaren zijn ook toegestaan, gebruik a.u.b. komma's hiervoor). Bent u niet helemaal zeker, probeer het dan zo goed mogelijk in te schatten.

Q15 Wat is de duur van uw huidige relatie? Geef uw antwoord in jaren (halve jaren zijn ook toegestaan, gebruik a.u.b. komma's hiervoor). Bent u niet helemaal zeker, probeer het dan zo goed mogelijk in te schatten.

Q14 Wat is uw seksuele oriëntatie?

- Heteroseksueel (1)
- Homoseksueel (2)
- Biseksueel (3)
- Overig/anoniem (4)

Running head: INVLOED STRESS OP ROMANTISCHE RELATIE EN ROL VAN GELUK
EN GESLACHT 43

Q19 Heeft u (een) kind(eren)?

- Nee (1)
- Ja (2)

Answer If Heeft u (een) kind(eren)? Ja Is Selected

Q20 Hoe oud is/zijn uw kind(eren)?Geef aan in jaren.

- Kind 1 (1)
- Kind 2 (2)
- Kind 3 (3)
- Kind 4 (4)
- Kind 5 (5)
- Kind 6 (6)
- Kind 7 (7)
- Kind 8 (8)

Q21 Werkt u?

- Ja (1)
- Nee (2)

Answer If Werkt u? Ja Is Selected

Q22 Hoeveel uren werkt u per week?

Running head: INVLOED STRESS OP ROMANTISCHE RELATIE EN ROL VAN GELUK EN GESLACHT 44

Q2 De volgende vragen gaan over uw gevoelens en gedachten in de afgelopen maand (4 weken). Klik het cijfer aan dat correspondeert met uw antwoord op de vraag.

	0 Nooit (1)	1 Bijna nooit (2)	2 Soms (3)	3 Redelijk vaak (4)	4 Erg vaak (5)
Hoe vaak bent u, gedurende de afgelopen maand, van streek geweest omdat er iets onverwachts gebeurde? (1)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hoe vaak heeft u, gedurende de afgelopen maand, het gevoel gehad dat u niet in staat was om de belangrijke dingen in uw leven te controleren? (2)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hoe vaak heeft u zich, gedurende de afgelopen maand, nerveus en gestrest gevoeld? (3)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hoe vaak heeft u zich, gedurende de afgelopen maand, zeker gevoeld over uw vermogen om met uw persoonlijke problemen om te gaan? (4)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hoe vaak heeft u, gedurende de afgelopen maand, het gevoel gehad dat dingen verliepen zoals u wilde? (5)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Running head: INVLOED STRESS OP ROMANTISCHE RELATIE EN ROL VAN GELUK EN GESLACHT 45

Q24 De volgende vragen gaan over uw gevoelens en gedachten in de afgelopen maand (4 weken). Klik het cijfer aan dat correspondeert met uw antwoord op de vraag.

	0 Nooit (1)	1 Bijna nooit (2)	2 Soms (3)	3 Redelijk vaak (4)	4 Erg vaak (5)
Hoe vaak heeft u, gedurende de afgelopen maand, gemerkt dat u niet om kon gaan met alle dingen die u moest doen? (1)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hoe vaak was u, gedurende de afgelopen maand, in staat om irritaties in uw leven onder controle te houden? (2)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hoe vaak heeft u, gedurende de afgelopen maand, het gevoel gehad dat u overal bovenop zat? (3)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hoe vaak bent u, gedurende de afgelopen maand, boos geworden over dingen die buiten uw controle lagen? (4)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hoe vaak heeft u, gedurende de afgelopen maand, het gevoel gehad dat moeilijkheden zich zo hoog opstapelden dat u ze niet te boven kon komen? (5)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Running head: INVLOED STRESS OP ROMANTISCHE RELATIE EN ROL VAN GELUK EN GESLACHT 47

Q27 Klik het cijfer aan dat het beste past bij uw antwoord op de stelling.

	0 Helemaal niet mee eens (1)	1 (2)	2 (3)	3 (4)	4 (5)	5 (6)	6 (7)	7 Helemaal mee eens (8)
Ik voel me erg gehecht aan onze relatie / zeer sterk verbonden aan mijn partner. (1)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik wil dat onze relatie voor altijd duurt. (2)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik ben georiënteerd op de lange termijn toekomst van mijn relatie (ik stel me bijvoorbeeld voor dat ik een aantal jaar van nu nog steeds met mijn partner te zijn). (3)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Q4 Klik het cijfer aan dat het beste past bij uw antwoord op de vraag.

Running head: INVLOED STRESS OP ROMANTISCHE RELATIE EN ROL VAN GELUK EN GESLACHT 51

Q8 Geef voor de volgende vraag aan in hoeverre u het ermee eens bent, door een punt op de schaal te kiezen die u het beste omschrijft.

	1 Helemaal niet (1)	2 (2)	3 (3)	4 (4)	5 (5)	6 (6)	7 Heel erg (7)
Sommige mensen zijn over het algemeen niet heel erg gelukkig. Ondanks het feit dat zij zich niet depressief voelen, lijken zij nooit zo gelukkig te zijn als zij zouden kunnen zijn. In hoeverre past deze beschrijving bij u? (1)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Q23 Afsluiting

Beste participant,

Dit is het einde van het onderzoek. Hartelijk bedankt voor uw medewerking!

Het doel van het onderzoek is om te achterhalen of geluk een relatie beschermt tegen de negatieve invloed van stress.

Indien u op de hoogte gehouden wilt worden van de resultaten, vul dan hier uw e-mailadres in. Heeft u nog vragen of opmerkingen naar aanleiding van het onderzoek? Stuur dan een mailtje naar a.slager@students.uu.nl ovv: Masterscriptie Geluk, Stress & Relaties, of naar mijn begeleider Hagar ter Kuile: H.terKuile@uu.nl.