

# De rol van sociale angst en sociale steun bij heimwee



Masteronderzoek Klinische en Gezondheidspsychologie

Toprak Demirbas (3804720)

Begeleider: dr. M.C. Eisma

Datum: 28 februari 2015

### *Abstract*

*Heimwee is het leed dat ontstaat door het verlaten van het huis. Het doel van huidig onderzoek was het aantonen van de associatie tussen (dimensies van) sociale angst en heimwee, omdat de relatie tussen heimwee en sociale angst zo duidelijker kon worden gemaakt. Tevens is er onderzocht of sociale steun een mediator was in dit verband. Ook is er onderzocht welk kenmerk van sociale angst de sterkste associatie heeft met heimwee. De twee kenmerken van sociale angst die zijn meegenomen zijn 'vermijden van sociale situaties' en 'angst voor een negatief oordeel van anderen'. Voor het onderzoek zijn er 165 studenten (28 mannen, 137 vrouwen) geworven. De gegevens zijn verzameld door middel van een eenmalige meting met vragenlijsten. De Utrecht Homesickness Scale (UHS), Social Anxiety Scale for Adolescents (SAS-A) en Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS) zijn gebruikt voor het onderzoek. Uit de resultaten bleek dat sociale angst positief geassocieerd is met heimwee. Beide dimensies van sociale angst hadden een positieve associatie met heimwee. De dimensie 'het vermijden van sociale situaties' had echter de sterkste associatie met heimwee. Sociale steun verklaarde het verband tussen de (dimensies van) sociale angst en heimwee niet. Huidig onderzoek heeft aangetoond dat sociale angst een belangrijke rol speelt bij heimwee. Daarnaast heeft het onderzoek aangetoond dat vermijden van sociale situaties een sterke voorspeller is van heimwee, wat een toevoeging is aan de bestaande kennis over heimwee. Deze bevindingen kunnen worden gebruikt bij het ontwikkelen van een behandeling voor heimwee. De bevindingen van huidig onderzoek moeten echter voorzichtig worden geïnterpreteerd.*

### *Abstract*

*Homesickness is the distress caused by leaving home. The aim of this study was to examine the relation between the (subscales of) social anxiety and homesickness, because in this way the relation between social anxiety and homesickness will be clearer. Meanwhile the study investigated whether social support is a mediator in this relation. This study also investigated which subscale of social anxiety has the strongest relation with homesickness. The two subscales which were used in this study were 'avoiding social situations' and 'fear of negative evaluation of others'. 165 students (28 males, 137 females) were recruited for this study. Data was collected through single measurement with questionnaires. The Utrecht Homesickness Scale (UHS), Social Anxiety Scale for Adolescents (SAS-A) and Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS) were used for this study. The results showed that social anxiety has a positive relation with homesickness. Both subscales of social anxiety had a positive relation with homesickness. However, the subscale "avoiding social situations" had the strongest relation with homesickness. Social support was not a mediator in the relation between the (subscales of) social anxiety and homesickness. The results of this study show that social anxiety has an important role in homesickness. In addition the results show that avoiding social situations is a strong predictor of homesickness, which is an addition to the existing knowledge about homesickness. These results could be used for developing a treatment for homesickness. However, the results of this study have to be interpreted carefully.*

Heimwee is de reactie op de verlaten van bekende en geliefde mensen en plaatsen (Archer, Ireland, Amos, Board, & Curric, 1998). Fisher, Elder en Peacock (1990) definiëren heimwee als het leed dat ontstaat door het verlaten van het huis. Heimwee kan ook worden omschreven als problemen die te maken hebben met scheiding van de bekende omgeving (Vingeroets, 2005). Zowel kinderen als volwassenen kunnen heimwee hebben. Ernstige heimwee kan gepaard gaan met mentale en fysieke gevolgen en een verminderd dagelijks functioneren (Burt, 1993). Bij een minderheid heeft heimwee negatieve gevolgen, zoals eenzaamheid, somberheid, moeite met het bijwonen van sociale gelegenheden met onbekende mensen (Constantine, Kindaichi, Okazaki, Gainor, & Baden, 2005) en gezondheidsproblemen (Fisher, 1989).

De prevalentie en duur van heimwee zijn moeilijk vast te stellen, omdat heimwee een complex fenomeen is, en op verschillende wijzen wordt gemeten. De prevalentie van heimwee is verschillende keren onderzocht waarbij de uitkomsten van elkaar verschilden. Een onderzoek toonde bijvoorbeeld aan dat 80 procent van studenten in het Verenigd Koninkrijk en 50 procent van studenten in Nederland enige mate van heimwee hadden (Stroebe, van Vliet, Hewstone, & Willis, 2002). Daarnaast vonden Carden en Feicht (1991) een prevalentie van 19 procent bij Amerikaanse studenten en 77 procent bij Turkse studenten. Ook bij andere groepen is de prevalentie van heimwee onderzocht. Bij een groep buitenlandse werknemers in Nederland leed negentien procent aan ernstige heimwee.

Wat betreft de gemiddelde duur van heimwee is er evenmin consensus. Van Vliet (2001) concludeerde dat na zestien maanden het niveau van heimwee onder studenten weer daalt naar het niveau van heimwee voor het verlaten van het ouderlijk huis. Daarnaast toonde een andere studie aan dat bij eerstejaarsstudenten die heimwee hadden dit tijdens het eerste semester al minder werd (Bell & Bromnick, 1998). Ook kwam het voor dat bij een andere groep eerstejaarsstudenten 39 procent heimwee ontwikkelde, maar dat dit na het begin van het studiejaar afnam (Brewin, Furnham, & Howes, 1989). Samenvattend blijkt dat heimwee een veelvoorkomend probleem is in verschillende situaties en dat het mogelijk ernstige gevolgen kan hebben.

In eerder onderzoek heeft men zich dan ook gericht op preventie en behandeling van heimwee. Onderzoekers hebben aangetoond dat de copingstijl, de manier waarop een persoon omgaat met stress en problemen (Snyder, 1999), kan worden gebruikt bij het ontwikkelen van een geschikte interventie (Van Tilburg, Vingerhoets, & Heck, 1997). Hierbij kan positief denken worden toegepast. Hierbij beseft de persoon die heimwee ervaart dat de situatie niet te

veranderen is en gaat zich richten op de positieve kanten van de nieuwe woonomgeving. Andere onderzoekers toonden aan dat sociale vaardigheidstraining effectief is bij vrouwen met heimwee (Nejad, Pak, & Zarghar, 2013). Verder bleek dat assertiviteitstraining en ‘expressief schrijven’, waarbij participanten de stressvolle gebeurtenissen, het effect van deze gebeurtenissen en hoe zij hier in het verleden mee zijn omgegaan opschrijven, effectief bleek om heimwee te verminderen (Tavakoli, Lumley, Hijazi, Slavin-Spenny, & Parris, 2009).

Gegeven het feit dat heimwee veel voorkomt en bij een minderheid leidt tot ernstige problemen, is het van belang om de oorzaken en correlaten van heimwee beter in kaart te brengen, zodat bestaande behandelingen voor heimwee mogelijk verbeterd kunnen worden. Eerder onderzoek naar heimwee heeft zich daarom mede gericht op het onderscheiden van heimwee van andere psychische problemen. Uit onderzoek bleek dat personen met heimwee depressiever zijn en meer trekken van vermijdende persoonlijkheidsstoornis en afhankelijke persoonlijkheidsstoornis hebben (Eurelings- Bontekoe, Duijsens, & Verschuur, 1996). Ook bleek uit eerder onderzoek dat heimwee geassocieerd is met angst (Verschuur, Eurelings- Bontekoe, & Spinhoven, 2004). Separatieangst, de angst voor de scheiding met het huis of met bekende personen (American Psychiatric Association, 2013), bleek eveneens een verband te hebben met heimwee. Dit laatste behoeft enige toelichting. Ten eerste bestaat er een conceptuele overlap tussen heimwee en separatieangst. Bij beide factoren staat namelijk het missen van het huis of bekende mensen centraal. Bepaalde kenmerken van separatieangst tonen overlap met heimwee, zoals het vermijden om ergens anders dan het eigen huis te verblijven. Er is echter ook een conceptueel verschil: separatieangst wordt ook ervaren in de thuisomgeving, terwijl heimwee alleen in een onbekende omgeving ontstaat. Eerder onderzoek toonde aan dat er een sterke samenhang bestaat tussen separatieangst en heimwee (Manicavasgar, Silove, Wagner, & Drobny, 2003), maar een ander onderzoek toonde een milde samenhang (Flett, Endler, & Bessler, 2009). Separatieangst kan leiden tot depressie en angststoornissen, waaronder sociale angst. Het feit dat er een associatie is tussen heimwee en separatieangst en dat separatieangst kan leiden tot sociale angst is het van belang om te onderzoeken of er ook een relatie is tussen sociale angst en heimwee. Door deze associaties verder te onderzoeken en hier verder op in te gaan, kan heimwee namelijk beter worden begrepen, hetgeen aanwijzingen kan bieden voor het verbeteren van heimwee-interventies.

Sociale angst (ook wel sociale fobie) is de angst voor een of meer sociale situaties waarin de persoon in contact komt met onbekende mensen of wordt blootgesteld aan kritiek van anderen. Deze angst maakt het moeilijk om gewend te raken aan nieuwe sociale situaties

en om contact op te bouwen met onbekende mensen. Participanten met symptomen van sociale angst functioneren sociaal slechter, hebben minder vriendschappen, ervaren minder intimiteit, hebben weinig vrienden en ervaren minder sociale steun (LaGreca & Lopez, 1998). Onderzoek naar de rol van sociale angst bij heimwee is mede gedaan door Eurelings-Bontekoe, Vingerhoets en Fontijn (1994). Bij dit onderzoek zijn er verschillende factoren meegenomen als voorspeller van heimwee. Uit dit onderzoek bleek dat de groep participanten die heimwee had, last had van sociale angst, lage assertiviteit, sterke band met ouders, hoge rigiditeit, lage dominantie, lage extraversie, lage zelfbeeld en tevens een sterke behoefte had aan sociale steun. Sociale steun is de uitwisseling van bronnen tussen minstens twee individuen die worden gebruikt om het welzijn te verbeteren (Zimet, Dahlem, Zimet, & Farley, 1988). Sociale steun bleek eveneens een voorspeller te zijn van heimwee (Newland & Furnham, 1999). Deze onderzoekers onderzochten of sociale steun en mentale gezondheid een voorspeller zijn van heimwee. Hieruit bleek dat lagere sociale steun in combinatie met hogere psychologische verstoring heimwee voorspelt. Daarnaast toonde onderzoek aan dat een gebrek aan sociale interactie en sociale steun leidt tot heimwee (Anderson, 2010).

Een andere studie naar de rol van sociale angst en sociale steun bij heimwee is gedaan door Urani, Miller, Johnson en Petzel (2003). Uit dit onderzoek onder eerstejaarsstudenten bleek dat ervaren sociale steun de relatie tussen sociale angst en heimwee over tijd medieert. De onderzoekers veronderstelden dat studenten met sociale angst moeite hebben om netwerken voor sociale steun te creëren, waardoor zij minder sociale steun ervaren en kwetsbaarder zijn om heimwee te ontwikkelen. Sociale steun werkt dus mogelijk als een buffer tegen heimwee.

Huidig onderzoek zal zich richten op de rol van sociale angst en sociale steun bij heimwee door middel van een vragenlijstonderzoek onder eerstejaars- en uitwisselingsstudenten, groepen die een verhoogd risico lopen om heimwee te ervaren (Galchenko & van de Vijver, 2007; Ward & Kennedy, 1993). Het eerste doel van deze studie was het onderzoek van Urani en collega's (2003) te repliceren. Er zal worden gekeken of sociale steun de associatie tussen sociale angst en heimwee kan verklaren. Huidig onderzoek zal bovendien sociale angst uitsplitsen en de afzonderlijke kenmerken ervan onderzoeken. De kenmerken van sociale angst die worden meegenomen zijn 'vermijding van sociale situaties' en 'angst voor een negatief oordeel van anderen'. Er zal worden gekeken welke kenmerk de sterkste associatie heeft met heimwee en of sociale steun de associatie tussen de kenmerken van sociale angst en heimwee kan verklaren. Hiermee kan nieuwe kennis worden toegevoegd

en een beter beeld worden gevormd van de onderliggende factoren van heimwee. Daarnaast kan de associatie tussen heimwee en sociale angst beter in kaart worden gebracht.

Voor dit onderzoek zijn er enkele hypothesen opgesteld. Ten eerste wordt er verwacht dat sociale angst een associatie heeft met heimwee (Fisher & Hood, 1988). Ten tweede wordt er verwacht dat sociale steun een mediërende rol zal spelen in dit verband (Urani et al., 2003). Ten derde wordt er verwacht dat het kenmerk ‘vermijding van sociale situaties’ een associatie heeft met heimwee, omdat vermijding het creëren van netwerken voor sociale steun het sterkst belemmert (Urani et al., 2003). Ten vierde wordt er verwacht dat het kenmerk ‘angst voor een negatief oordeel van anderen’ ook een associatie heeft met heimwee, omdat dit kan leiden tot een negatief oordeel van anderen. Teveel letten op het eigen gedrag kan immers leiden tot spanning. Deze spanning kan zich uiten in bepaalde fysiologische reacties, zoals zweten, trillen en blozen. Deze fysiologische reacties kunnen er toe leiden dat de persoon ‘vreemd’ overkomt waardoor de anderen een negatief oordeel zullen hebben van die persoon. Hierdoor kan deze persoon zich moeilijker aanpassen aan een nieuwe sociale omgeving en heimwee ontwikkelen (Clark & Wells, 1995). Ten vijfde wordt er verwacht dat sociale steun het verband tussen de twee kenmerken van sociale angst en heimwee eveneens medieert. Ten slotte wordt er verwacht dat het kenmerk ‘vermijding van sociale situaties’ een sterker verband heeft met heimwee, dan ‘angst voor een negatief oordeel van anderen’, omdat vermijden het creëren van sociale contacten het sterkste zal belemmeren.

## **2. Methode**

### **2.1 Participanten**

De doelgroep voor dit onderzoek waren Nederlanders die in het buitenland studeren, buitenlandse studenten die in Nederland studeren en eerstejaarsstudenten die op kamers wonen. Voor het onderzoek zijn er 165 participanten geworven, waarvan 28 mannen (17%) en 137 vrouwen (83%). De gemiddelde leeftijd ( $M$ ) van de deelnemers was 21,18 ( $SD= 2,39$ ). De onderzoekspopulatie bestond uit 67 Nederlandse (40,6%) en 98 buitenlandse (59,4%) studenten. Een overzicht van de verdeling van de participanten is te zien in tabel 1. Van de deelnemers hadden 133 personen (80,6%) nog niet eerder ervaring met een langdurig (langer dan vier weken) verblijf van huis voordat zij naar het buitenland gingen of op kamers gingen wonen. De gemiddelde geografische afstand in kilometers ( $M$ ) van huis was 2377,71 km ( $SD=3274,10$  km).

Tabel 1.

#### *Verdeling participanten*

	Uitwisseling	Niet uitwisseling	Totaal
Nederlandse student	45	22	67
Buitenlandse student	98	0	98
Totaal	143	22	165

### **2.2 Procedure**

De participanten zijn op verschillende manieren benaderd. Zes onderzoekers hebben samengewerkt voor de werving van de participanten. Ze hebben in hun directe omgeving gezocht naar personen die onder de doelgroep vallen en deze mensen gevraagd om deel te nemen. Daarnaast werd er hulp gevraagd aan de International Office van de Universiteit Utrecht. Er werd gevraagd of het mogelijk was om de link van de vragenlijst door te sturen naar hun leden. Een groot deel van de participanten zijn via de International Office geworven. Ook zijn de coördinatoren van cursussen van eerstejaarsstudenten gemaild om te vragen of het mogelijk is om de studenten te informeren over het onderzoek voor- of na de hoorcolleges. Het doel hierbij was om e-mail adressen te verzamelen van studenten die deel willen nemen aan het onderzoek. Verder is er gebruik gemaakt van de proefpersonensite van de Universiteit



Utrecht. Hierop is korte informatie over het onderzoek en de link naar de vragenlijsten geplaatst. Participanten die proefpersoonuren nodig hadden, konden via die weg deelnemen aan het onderzoek.

Zodra een persoon aangaf dat hij/ zij bereid was om mee te doen, werd er een e-mail met informatie over het onderzoek en de link naar de online vragenlijsten gestuurd. In deze mail stond uitleg over het doel, de duur en de vorm van het onderzoek. Daarnaast werd er vermeld wat de participanten in ruil voor hun deelname kunnen ontvangen.

Psychologiestudenten aan de Universiteit Utrecht die deelnamen aan het onderzoek kregen één proefpersoonuur. Daarnaast konden alle deelnemers meedoen aan een loting om kans te maken op verschillende prijzen. Ook werd in de informatiebrief het e-mailadres van de contactpersoon vermeld voor eventuele vragen of opmerkingen. De participant mocht zelf bepalen waar en wanneer hij deze vragenlijst ging invullen. Voordat de vragenlijst begon werd er een informatiebrief getoond waarin onder andere het doel van het onderzoek, de manier waarop het onderzoek wordt uitgevoerd en de contactmogelijkheden was vermeld (Bijlage 2). Vervolgens werd er een toestemmingsformulier getoond waarbij de participant met 'ja' of 'nee' kon aangeven of hij akkoord gaat met de voorwaarden en of hij wil deelnemen aan het onderzoek (Bijlage 2). De vragenlijst bestond uit meerdere onderdelen die door verschillende onderzoekers werden gebruikt voor hun onderzoek. Er was een Nederlandse versie en een Engelse versie van de vragenlijst. Het invullen van de vragenlijst duurde ongeveer twintig tot vijftwintig minuten. Nadat de participant klaar was met de vragenlijsten kon hij aangeven of hij mee wil doen met de loting door zijn e-mailadres in te vullen en of hij een proefpersoonuur wilde krijgen door zijn studentnummer in te vullen.

### 2.3 Design

Huidig onderzoek heeft als doel om de relaties tussen de drie variabelen heimwee, sociale steun en (dimensies van) sociale angst te verhelderen. Er is sprake van een correlatieel cross-sectioneel vragenlijstonderzoek. De variabelen zijn geoperationaliseerd met behulp van de Utrecht Homesickness Scale (UHS), Social Anxiety Scale for Adolescents (SAS-A) en Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS).

### 2.4 Instrumenten

#### *2.4.1 Demografische gegevens*

De demografische gegevens zijn verzameld door middel van enkele vragen (Bijlage 3). Er is

gevraagd naar het geslacht, de leeftijd en de nationaliteit van de participant. Vervolgens is er gevraagd in welke plaats en land ze nu wonen en in welke land en plaats ze woonden voordat ze gingen studeren. Ook werden de participanten gevraagd om in te vullen waar hun ouders nu wonen en of ze voordat ze gingen studeren eerder ervaring hebben met een langdurig (langer dan 4 weken) verblijf van huis.

#### *2.4.2 Heimwee*

Voor het meten van heimwee werd er gebruik gemaakt van de Nederlandse en de Engelse versie van de Utrecht Homesickness Scale (UHS: Stroebe et al., 2002). De UHC is een vragenlijst die bestaat uit 20 items verdeeld over vijf subschalen, namelijk 'missen van familie', 'eenzaamheid', 'missen van vrienden', 'moeilijkheden met aanpassen' en 'rumineren over thuis' (Bijlage 4). Iedere subschaal bestaat uit vier items, zoals 'verlangen naar bekenden' en 'missen van je familie'. De participanten gaven op een 5-punt Likertschaal aan in hoeverre deze item op henzelf van toepassing is. De antwoordmogelijkheden lopen van niet (1) tot zeer sterk (5). Uit onderzoek bij Turkse studenten is gebleken dat de UHC een betrouwbaar en valide instrument is om heimwee te meten (Duru & Balkis, 2013). Uit de analyse bleek dat de UHC in huidig onderzoek een interne consistentie had van  $\alpha = .91$ .

#### *2.4.3 Sociale angst*

Sociale angst werd gemeten door middel van de Social Anxiety Scale for Adolescents (SAS-A: La Greca & Lopez, 1998). Voor dit onderzoek werd er ook gebruik gemaakt van de Nederlandse vertaling. De onderzoeker heeft deze vragenlijst zelf vertaald door kleine aanpassingen te maken op de Nederlandse versie van de Social Anxiety Scale for Children (SAS-C: Mesman & Koot, 1998). Vervolgens is deze naar het Nederlands vertaalde versie ter controle door een andere onderzoeker weer terugvertaald naar het Engels. De SAS-A bestaat uit 18 items die zijn verdeeld over 3 subschalen. De subschalen zijn 'angst voor een negatief oordeel' (8 items), 'sociale vermijding en leed in nieuwe situaties' (6 items) en 'sociale vermijding en leed in algemene, bekende situaties' (4 items). Een voorbeeld item is: 'Ik praat alleen tegen mensen die ik echt goed ken'. De participanten gaven op een 5 punt Likertschaal die loopt van helemaal niet (0) tot altijd (5) aan in hoeverre iedere stelling waar is voor henzelf (Bijlage 5). Onderzoek toonde aan dat de SAS-A een betrouwbaar en valide instrument is (Storch, Masia-Warner, Dent, Roberti, & Fisher, 2004). De SAS-A had in huidig onderzoek een interne consistentie van  $\alpha = .93$ , de subschaal 'angst voor een negatief oordeel',

$\alpha=.90$ , de subschaal ‘sociale vermijding en leed in nieuwe situaties’,  $\alpha = .87$ , en de subschaal ‘sociale vermijding en leed in algemene, bekende situaties’  $\alpha=.79$ .

#### *2.4.4 Sociale steun*

De Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS) werd ingezet om sociale steun te meten (Zimet et al., 1988). Voor deze vragenlijst werd naast de Engelse versie ook de Nederlandse vertaling gebruikt die vertaald is door de onderzoekers. Ter controle is de vertaalde versie weer terugvertaald naar het Engels door een andere onderzoeker.

Participanten werd gevraagd bij 12 stellingen aan te geven in hoeverre ze het met iedere stelling eens zijn op een 7-punt Likertschaal (Bijlage 6). De antwoordmogelijkheden lopen van helemaal mee oneens (1) tot helemaal mee eens (7). Een voorbeeld van een stelling is: ‘Mijn vrienden proberen me echt te helpen’. Onderzoek naar de psychometrische kwaliteiten toonde aan dat de MSPSS een betrouwbaar instrument is (Zimet et al., 1988). Een andere studie toonde ook aan dat de MSPSS een betrouwbaar instrument is om sociale steun te meten bij verschillende groepen participanten (Zimet, Powell, Farley, Werkman, & Berkoff, 1990). In huidig onderzoek had de MSPSS een interne consistentie van  $\alpha = .90$

#### *2.5 Analyse/Software*

Voor het verzamelen van de data is er gebruik gemaakt van Limesurvey. Voor de analyse van de verzamelde gegevens werd het programma SPSS 20 (Statistical Package for the Social Sciences 20) van IBM (International Business Machines Corporation) gebruikt. Voor de analyses is er gebruik gemaakt van correlatieanalyses, t-tests en mediatie-analyses. Voor de mediatie-analyses zijn regressieanalyses uitgevoerd (Baron & Kenny, 1986). Hiervoor is er eerst een regressieanalyse uitgevoerd waarbij de afhankelijke variabele (sociale angst) de mediator (sociale steun) voorspelde. Vervolgens werd er een regressieanalyse uitgevoerd met sociale angst als voorspeller van heimwee. Ten slotte werd er een regressieanalyse uitgevoerd waarbij sociale angst en sociale steun samen heimwee voorspellen.

### **3. Resultaten**

#### *3.1 Preliminare analyses*

##### *3.1.1. Assumpties*

Voor de analyses werden uitgevoerd zijn de assumpties van deze analyses getest. Voor de correlatieanalyses en de regressieanalyses werd normaliteit en lineariteit van de scores op heimwee, sociale angst, sociale steun en de subschalen van sociale angst gecontroleerd door middel van het inspecteren van scatterplots en histogrammen met normaalcurves. Uit deze figuren bleek dat de data normaal was verdeeld en lineair was. Verder is er voor de regressieanalyses ook gekeken naar multicollineariteit en homoscedasticiteit door middel van het maken en bestuderen van tolerantie, VIF- waardes en scatterplots van errors. Bij multicollineariteit bleek dat de VIF- waardes dicht bij de 1 lagen en de tolerantiewaardes groter waren dan 0.1. Bij homoscedasticiteit bleek dat de puntenwolken goed verspreid waren. Er kon dus worden geconcludeerd dat er voldaan was aan deze twee assumpties. Voor de t-testen waarin heimwee werd vergeleken tussen groepen (sekse, wel/geen uitwisselingsstudent, wel/niet eerder ervaring met een langdurig verblijf van huis) was er naast normaliteit ook gekeken naar gelijkheid van variantie in de twee groepen. Om gelijkheid van varianties te toetsen voor de t-test werden er drie Levene's testen uitgevoerd voor de verdeling van heimweescores binnen groepen. Er was voldaan aan gelijkheid van variantie van de groepen bij twee van deze testen. Bij de test voor wel/geen uitwisselingsstudent was hier niet aan voldaan. Hiermee werd rekening gehouden tijdens de analyses door naar de t-toets te kijken die geldt bij het schenden van de assumptie van gelijke varianties in beide groepen. De data van geografische afstand was niet normaal verdeeld. Ook hiermee werd rekening gehouden bij de correlatieanalyses door Spearman's rho te gebruiken.

##### *3.1.2. Achtergrondvariabelen en heimwee*

Het effect van de achtergrondvariabelen op de heimweescores is voorafgaand aan de hoofdanalyses onderzocht. Hiervoor zijn er enkele independent samples t- tests uitgevoerd. Er bleek geen significant verschil in de scores op heimwee tussen mannen ( $M = 46.29$ ,  $SD = 12.44$ ) en vrouwen ( $M = 48.22$ ,  $SD = 12.44$ ),  $t(163) = .70$ ,  $p = .48$ . Er bleek evenmin geen verschil op ervaren heimwee tussen de groep die wel eerdere ervaring had met langdurig verblijf van thuis ( $M = 49.59$ ,  $SD = 11.52$ ) en de groep die hier geen ervaring mee had ( $M = 47.48$ ,  $SD = 13.63$ ),  $t(163) = .81$ ,  $p = .42$ . Ook is het effect van de variabele 'geografische

afstand in km' bekeken. Hiervoor is er een correlatieanalyse uitgevoerd, waaruit bleek dat afstand geen significant effect had op de mate van ervaren heimwee,  $r_s = .02$ ,  $p = .85$ . De uitwisselingsstudenten ( $M = 48.06$ ,  $SD = 13.71$ ) en de studenten die in hun land van geboorte studeren ( $M = 46.82$ ,  $SD = 9.86$ ) verschilden niet van elkaar wat betreft hun scores op heimwee,  $t(163) = -.52$ ,  $p = .61$ .

### *3.1.3. Associaties (dimensies van) sociale angst, sociale steun en heimwee.*

De associaties tussen alle hoofdvariabelen is onderzocht door middel van correlatieanalyses, die weergegeven zijn in Tabel 2.

Tabel 2

*Correlaties tussen (dimensies van) sociale angst, sociale steun en heimwee.*

	Sociale angst	Sociale angst (angst voor negatief oordeel)	Sociale angst (vermijding)	Sociale steun	Heimwee	M (SD)
Heimwee	.27**	.18*	.25**	-.10	-	47.89 (13.24)
Sociale angst	-	.90**	.89**	-.29**	.27*	45.90 (13.11)
Sociale angst (angst voor negatief oordeel)	.90**	-	.67**	-.24**	.18*	20.85 (6.70)
Sociale angst (vermijding)	.89**	.67**	-	-.28**	.25*	16.59 (4.99)
Sociale steun	-.29**	-.24**	-.28**	-	-.10	68.55 (11.94)

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

### 3.2 Correlaties sociale angst, heimwee, sociale steun en de subschalen van sociale angst

Er bleek een significante positieve associatie te bestaan tussen sociale angst en heimwee,  $r = .27, p = .001$ . Dit wordt als een middelgroot effect gezien (Cohen, 1988). Ook werd er een significante positieve associatie van vergelijkbare grootte gevonden tussen vermijding van sociale situaties en heimwee,  $r = .25, p = .001$ . Er bleek ook een significante positieve associatie te bestaan tussen de angst voor een negatief oordeel en heimwee,  $r = .18, p = 0.02$ . Dit wordt als een kleine effectgrootte beoordeeld (Cohen, 1988). Er bestond geen significante associatie tussen sociale steun en ervaren heimwee,  $r = -.10, p = .22$ . Verder bleek dat er significante negatieve correlaties was tussen sociale angst en sociale steun,  $r = -.29, p < .001$ , tussen de angst voor een negatief oordeel en sociale steun,  $r = -.24, p = .00$  en tussen vermijding van sociale situaties en sociale steun,  $r = -.28, p = .001$ . Deze drie effectgroottes worden als een middelgroot effect gezien (Cohen, 1988).

### 3.3 Mediatieanalyses

Drie mediatieanalyses werden uitgevoerd volgens de methode van Baron & Kenny (1986) om te testen of sociale steun een mediator was voor de associatie tussen heimwee en (dimensies van) sociale angst. Ten eerste werd er gekeken of de relatie tussen sociale angst en heimwee gemedieerd werd door sociale steun. Hiervoor werden er drie regressieanalyses uitgevoerd. Eerst werd er een regressieanalyse uitgevoerd waarbij gekeken werd of sociale steun werd voorspeld door sociale angst. Hieruit bleek dat sociale angst een significant effect had op sociale steun,  $F(1,163) = 15.48, p < .001, \beta = .29, R^2 = .09$ .

Ten tweede werd er een regressieanalyse voor heimwee en sociale angst uitgevoerd, waaruit bleek dat sociale angst een significant effect had op heimwee,  $F(1,163) = 12.31, p = .001, \beta = .26, R^2 = .07$  (Model 1, Tabel 3).

Ten slotte werd er een hiërarchische multipele regressieanalyse uitgevoerd waarbij heimwee werd voorspeld met sociale angst en sociale steun samen. Hieruit bleek dat er geen significante relatie bestond tussen sociale steun en heimwee,  $F(1,163) = 1.51, p = .22, \beta = -.10, R^2 = .01$ . Uit deze analyse bleek ook dat sociale angst en sociale steun samen heimwee significant voorspellen,  $F(2,162) = 6.15, p = .003, \beta = .02, R^2 = .07$ . Het effect van sociale angst verdween echter niet als sociale steun werd toegevoegd als mediator waaruit blijkt dat sociale steun geen mediator was voor de associatie tussen sociale angst en heimwee (Model 2, Tabel 3).

Tabel 3

*Mediatieanalyse met sociale angst als onafhankelijke variabele, sociale steun als mediator en heimwee als afhankelijke variabele.*

	<i>b</i>	<i>Se b</i>	$\beta$	$R^2$	$\Delta R^2$
Model 1				.07	
Constant	35.61	3.64			
Sociale angst	.27	.08	.27*		.07
Model 2				.07	
Constant	37.35	7.99			
Sociale steun	-.02	.09	-.02		.01
Sociale angst	.26	.08	.26*		.07

Noot.\*  $p < .01$ .

Model 1: enkelvoudige regressie van sociale angst op heimwee

Model 2: hiërarchische multipele regressie van sociale steun en sociale angst op heimwee

### 3.4 Mediatieanalyse dimensie 'angst voor een negatief oordeel'

De methode van Baron en Kenny (1986) werd ook gebruikt om een mediatieanalyse uit te voeren voor het verband tussen de angst voor een negatief oordeel, sociale steun en heimwee. Eerst werd er een regressieanalyse uitgevoerd met sociale steun als afhankelijke variabele. Hieruit bleek dat er een significant effect was van angst voor een negatief oordeel op sociale steun,  $F(1,163) = 9.94$ ,  $p = .002$ ,  $\beta = .24$ ,  $R^2 = .06$ .

Daarna werd er een regressieanalyse uitgevoerd waarbij angst voor een negatief oordeel heimwee voorspelde. Ook hieruit bleek dat er een significant effect was van angst voor een negatief oordeel op heimwee,  $F(1,163) = 5.68$ ,  $p = .018$ ,  $\beta = .18$ ,  $R^2 = .03$  (Model 1, Tabel 4).

Ten slotte werd er een regressieanalyse gedaan waarbij angst voor een negatief oordeel en sociale steun samen heimwee voorspelden. Hieruit bleek dat er geen significante relatie bestond tussen sociale steun en heimwee,  $F(1,163) = 1.51$ ,  $p = .22$ ,  $\beta = -.10$ ,  $R^2 = .01$ . Deze analyse toonde ook aan dat er een significant effect van de twee voorspellers was op heimwee,  $F(2,162) = 3.07$ ,  $p = .049$ ,  $\beta = -.06$ ,  $R^2 = .04$ . Na toevoeging van sociale steun als mediator



verdween het effect van angst voor een negatief oordeel. Dit betekent dat sociale steun geen mediator was voor het verband tussen angst voor een negatief oordeel en heimwee (Model 2, Tabel 4).

Tabel 4

*Mediatieanalyse met angst voor een negatief oordeel als onafhankelijke variabele, sociale steun als mediator en heimwee als afhankelijke variabele.*

	<i>b</i>	<i>Se b</i>	$\beta$	$R^2$	$\Delta R^2$
Model 1				.03	
Constant	40.34	3.33			
Sociale angst (angst)	.36	.15	.18*		.03
Model 2				.04	
Constant	45.06	7.59			
Sociale steun	-.06	.09	-.06		.01
Sociale angst (angst)	.34	.16	.17*		.03

Noot.\*  $p < .01$

Model 1: enkelvoudige regressie van angst voor een negatief oordeel op heimwee

Model 2: hiërarchische multipele regressie van sociale steun en angst voor een negatief oordeel op heimwee

### 3.5 Mediatieanalyse dimensie 'vermijding van sociale situaties'

Ten slotte is er een mediatieanalyse uitgevoerd volgens de methode van Baron en Kenny (1986) om het verband tussen de vermijding van sociale situaties, sociale steun en heimwee te analyseren. Eerst werd er een regressieanalyse uitgevoerd met sociale steun als afhankelijke variabele. Uit deze analyse bleek dat er een significant effect was van vermijding van sociale situaties op sociale steun,  $F(1,163) = 13.92$ ,  $p < .001$ ,  $\beta = -.28$ ,  $R^2 = .08$ .

Vervolgens werd er een regressieanalyse uitgevoerd waarbij vermijding van sociale situaties heimwee voorspelde. Ook hieruit bleek dat er een significant effect was van

vermijding van sociale situaties op heimwee,  $F(1,163) = 10.93$ ,  $p = .001$ ,  $\beta = .25$ ,  $R^2 = .06$  (Model 1, Tabel 5).

Als laatste analyse werd er een regressieanalyse uitgevoerd waarbij vermijding van sociale situaties en sociale steun samen heimwee voorspellen. Hieruit bleek dat er geen significante relatie bestaat tussen sociale steun en heimwee,  $F(1,163) = 1.51$ ,  $p = .22$ ,  $\beta = -.10$ ,  $R^2 = .01$ . Deze analyse toonde ook aan dat er een significant effect was van de twee voorspellers op heimwee,  $F(2,162) = 5.50$ ,  $p = .01$ ,  $\beta = -.03$ ,  $R^2 = .06$ . Na toevoeging van sociale steun als mediator verdwijnt het effect van vermijding van sociale situaties niet. Dit betekent dat sociale steun geen mediator is voor het verband tussen de subschaal van sociale angst en heimwee (Model 2, Tabel 5).

Tabel 5

*Mediatieanalyse met vermijden van sociale situaties als onafhankelijke variabele, sociale steun als mediator en heimwee als afhankelijke variabele.*

	<i>B</i>	<i>Se b</i>	$\beta$	$R^2$	$\Delta R^2$
Model 1				.06	
Constant	36.86	3.49			
Sociale angst (vermijding)	.67	.20	.25*		.06
Model 2				.06	
Constant	39.29	7.82			
Sociale steun	-.03	.09	-.03		.01
Sociale angst (vermijding)	.65	.21	.24*		.00

Noot.\*  $p < .01$

Model 1: enkelvoudige regressie van vermijden van sociale situaties op heimwee

Model 2: hiërarchische multipele regressie van sociale steun en vermijden van sociale situaties op heimwee

## Discussie

Het doel van huidig onderzoek was het aantonen van de associatie tussen (dimensies van) sociale angst en heimwee, waarbij specifiek werd onderzocht of ervaren sociale steun de relatie tussen (dimensies van) sociale angst en heimwee verklaart. De bevindingen duiden op een associatie tussen sociale angst en heimwee. Hierbij blijkt dat sociale steun het verband tussen heimwee en sociale angst niet verklaart. Ook blijkt dat de beide dimensies van sociale angst (vermijden van sociale situaties en angst voor een negatief oordeel) een associatie hebben met heimwee. Vermijden van sociale situaties heeft de sterkste associatie met heimwee. Verder blijkt dat sociale steun het verband tussen beide dimensies van sociale angst en heimwee evenmin verklaart.

De gevonden associatie tussen sociale angst en heimwee repliceert eerder onderzoek (Eurelings-Bontekoe et al., 1994; Fisher & Hood, 1988), en breidt deze bevindingen bovendien uit, omdat het meer licht werpt op de relaties tussen deelaspecten van sociale angst met heimwee. Er is geen relatie gevonden tussen sociale steun en heimwee. Dit is opmerkelijk, en spreekt eerder onderzoek hiernaar tegen, waarin een associatie werd gevonden tussen sociale steun en heimwee (Newland & Furnham, 1999; Anderson, 2010). Sociale steun was tegen de verwachting in ook geen mediator in het verband tussen (deelaspecten van) sociale angst en heimwee. Eerder onderzoek toonde echter wel aan dat sociale steun een mediator was in dit verband (Urani et al., 2003). Een mogelijke verklaring hiervoor is dat een meerderheid van de steekproef uit uitwisselingsstudenten bestond, terwijl de steekproef van Urani en collega's uit eerstejaarsstudenten die op kamers wonen, bestond. Uitwisselingsstudenten hebben het wellicht moeilijker wat betreft het creëren van netwerken voor sociale steun door bepaalde factoren zoals taalbarrières en cultuurverschillen in vergelijking met studenten die in hun eigen land studeren (Galchenko & van de Vijver, 2007). Mogelijk zien uitwisselingsstudenten sociale steun daardoor anders dan niet-uitwisselingsstudenten. De uitwisselingsstudenten verblijven maar een bepaalde tijd in het buitenland en creëren sociale netwerken die meestal op de korte termijn bestaan en minder sterk zijn. Daarnaast is het zo dat uitwisselingsstudenten vrijwillig naar het buitenland gaan. Wellicht hebben zij mensen die minder sociale steun nodig hebben, waardoor sociale steun minder sterk gerelateerd is aan heimwee.

Het vermijden van sociale situaties heeft een sterkere associatie met heimwee dan de angst voor een negatief oordeel. Dit was in overeenstemming met de verwachtingen, en kan worden verklaard door het feit dat mensen die sociale situaties meer vermijden, minder in

contact komen met mensen en dus trager sociale netwerken kan opbouwen in een nieuwe omgeving. Bij een persoon die veel angst voor een negatief oordeel heeft, kan het wel zo zijn dat de persoon ondanks zijn angst deelneemt aan sociale activiteiten. Hierdoor is de kans voor het creëren van sociale netwerken die nodig zijn om heimwee te voorkomen bij deze persoon groter dan bij iemand die sociale gelegenheden vermijdt.

De bevindingen van huidig onderzoek zijn belangrijk, omdat het opnieuw heeft aangetoond dat sociale angst ook een van de factoren is die bij het ervaren van heimwee betrokken is. De unieke bijdrage van deze studie is dat het heeft aangetoond dat vermijden van sociale situaties mogelijk een belangrijke rol speelt bij het ervaren van heimwee. Als toekomstig onderzoek deze bevinding bevestigt, zou een heimwee-interventie zich kunnen richten op het verminderen van vermijding van sociale situaties. Zoals eerder genoemd bleek dat sociale vaardigheidstraining bij vrouwen met heimwee effectief is in het verminderen van heimweegevoelens (Nejad et al., 2013). Dit kan verder worden onderzocht. Bevindingen van huidig onderzoek ondersteunen ook het idee dat interventies die gericht zijn op het behandelen van sociale angst met enige aanpassing ook kunnen worden gebruikt bij het behandelen van mensen die heimwee ervaren. Verder kan men de conclusie trekken dat personen die sociale angst hebben kwetsbaarder zullen zijn om heimwee te ontwikkelen als ze gaan verhuizen naar een andere stad of een ander land. Door hiermee rekening te houden en waar mogelijk aan te pakken kunnen de soms ernstige gevolgen van heimwee mogelijk ten dele worden voorkomen of geminimaliseerd. Een voorbeeld is het gebruik van activeringsoefeningen voor mensen die erg last hebben van heimwee (Hopko, Lejuez, Ruggiero, & Eifert, 2003). Exposure behandelingen die gericht zijn op de behandeling van het vermijden van sociale situaties kunnen ook effectief zijn (Heimberg, 1989). Het toevoegen van cognitieve therapie aan exposure behandeling is mogelijk effectiever bij de behandeling van sociale angst, omdat cognitieve factoren een grote rol spelen bij het ervaren van sociale angst (Gillian, Anne, Mary, Peter, & Michael, 1984). Deze therapie zou dus ook kunnen worden gebruikt bij mensen die heimwee ervaren.

Het huidige onderzoek heeft enkele beperkingen. Er waren meer vrouwelijke participanten dan mannelijke participanten in de steekproef. Ondanks dat er in huidig onderzoek geen groepsverschillen zijn gevonden, heeft dit mogelijk een effect gehad op de resultaten, omdat vrouwen hun emoties over het algemeen meer uiten (Kring & Gordon, 1988). Mogelijk scoren mannen lager op sociale angst en heimwee, omdat ze hun emoties minder uiten. Ook bleek uit eerder onderzoek dat vrouwen meer sociale angst ervaren dan

mannen (Turk et al., 1998). Verder bleek uit eerdere studies dat er bij heimwee niet veel sekse verschillen zijn. Onderzoek van Burt (1993) heeft echter wel een sekseverschil gevonden bij het ervaren van heimwee. Vervolgonderzoek zou kunnen worden gedaan bij een onderzoekspopulatie met een gelijke man- vrouw verdeling om het effect van geslacht te minimaliseren. Op deze manier kunnen er ook uitspraken gedaan worden die generaliseerbaar zijn naar mannelijke studenten.

Verder maakten de niet- uitwisselingsstudenten maar een klein deel uit van de onderzoekspopulatie. Huidig onderzoek toonde geen groepsverschillen aan. Wellicht heeft de ongelijke verdeling toch een effect gehad op de resultaten, omdat uitwisselingsstudenten meer moeite kunnen hebben met het aanpassen aan een nieuwe omgeving in vergelijking met studenten die op kamers wonen in hun eigen land (Ward & Kennedy, 1993). Onderzoek waarbij niet- uitwisselingsstudenten zijn vergeleken met uitwisselingsstudenten heeft aangetoond dat internationale studenten meer heimwee ervaren (Poyrazli & Lopez, 2007). Deze ongelijke verdeling is een punt wat in vervolgonderzoek anders kan worden aangepakt.

Een derde beperking is de samenstelling van de vragenlijst. Het bestond namelijk uit verschillende onderdelen die elk een ander onderwerp maten. Door deze samenstelling is het mogelijk dat participanten minder geconcentreerd of afgeleid waren tijdens de laatste onderdelen van het onderzoek. Ook kan het zo zijn geweest dat ze beïnvloed zijn door de vragen die ze voorafgaand aan ieder onderdeel hebben moeten beantwoorden. Een voorbeeld is dat de participanten de neiging hebben om bij een volgende onderdeel positiever te beantwoorden als ze in een voorgaande juist negatief hebben beantwoord. Dit kan worden verklaard met de Hawthorne effect (McCarney, Warner, Iliffe, van Haselen, Griffin, & Fisher, 2007). Hawthorne effect houdt in dat de participanten de neiging hebben om antwoorden te geven die de onderzoeker zal bevallen. Dit kan in vervolgonderzoek anders worden aangepakt, bijvoorbeeld door het randomiseren van de onderdelen van de subvragenlijsten.

Verder heeft het dagdeel waarop de participanten de vragenlijsten hebben ingevuld mogelijk een invloed gehad op de resultaten. De participanten hadden namelijk zelf de keuze om te kiezen wanneer ze het gingen invullen waardoor de momenten waarop de vragenlijst is ingevuld varieerde. Uit eerder onderzoek blijkt dat het tijdstip waarop een taak wordt uitgevoerd effect heeft op de prestatie (Ulich & Fischer, 1961). Honger of moeheid zijn voorbeelden van factoren die op verschillende momenten van een dag een ander effect hebben op een persoon. Deze factoren kunnen de concentratie van een persoon namelijk negatief beïnvloeden. In vervolgonderzoek kan dit beter worden gecontroleerd door de participanten

onder toezicht van de onderzoekers en op bepaalde tijdstippen de vragenlijst te laten invullen of door de online vragenlijst alleen op bepaalde tijdstippen beschikbaar stellen om in te vullen. Verder is het een suggestie om deze associaties longitudinaal te onderzoeken om zo meer licht te werpen op de relaties tussen sociale angst en heimwee. Er kan namelijk worden aangetoond wat de invloed van sociale angst en sociale steun is op het verminderen of juist erger worden van heimwee. Het kan bijvoorbeeld zo zijn dat na verloop van de tijd studenten wennen aan hun nieuwe woonomgeving en minder heimwee en meer sociale steun ervaren, maar dat dit proces voor sociaal angstige mensen minder snel gaat. Een laatste beperking is de grootte van de steekproef. De steekproef was niet groot genoeg om kleine effecten te detecteren. Het zou kunnen dat een onderzoek in een grotere groep deelnemers, enigszins andere resultaten zou geven.

Heimwee kan ernstige fysieke en mentale gevolgen hebben. Ondanks dat krijgt heimwee weinig aandacht van onderzoekers. In de eerdere studies over heimwee bleek dat het associaties heeft met verschillende factoren. Huidig onderzoek heeft aangetoond dat heimwee een associatie heeft met sociale angst. Daarnaast heeft huidig onderzoek aangetoond dat het vermijden van sociale situaties een sterke voorspeller is van heimwee. Deze bevinding is een toevoeging aan de bestaande kennis over heimwee. Heimwee is een complex fenomeen dat niet moet worden onderschat. Daarom is het van belang om heimwee verder te onderzoeken.

## Literatuur

- American Psychiatric Association (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (5th ed.)*. Washington: APA.
- Anderson, D. (2010). Dying of nostalgia: homesickness in the Union Army during the Civil War. *Civil War History*, 56(3), 247-282.
- Archer, J., Ireland, J., Amos, S., Board, H., & Currid, L. (1998). Derivation of a homesickness scale. *British Journal of Psychology*, 89, 205-221.
- Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The moderator–mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(6), 1173.
- Bell, J., & Bromnick, R. (1998). Young people in transition: The relationship between homesickness and self-disclosure. *Journal of Adolescence*, 21, 745-748.
- 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.
- Carden, A. & Feicht, R. (1991). Homesickness among American and Turkish college students. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 22, 418-428.
- Clark, D. M., & Wells, A. (1995). A cognitive model of social phobia. *Social phobia: Diagnosis, Assessment, and Treatment*, 41(68), 69-94.
- Cohen, J. (1988). *Statistical Power Analysis for the Behavioral Sciences (ed 2)* Lawrence Erlbaum. New Jersey: Hillsdale.
- Constantine, M. G., Kindaichi, M., Okazaki, S., Gainor, K. A., & Baden, A. L. (2005). A qualitative investigation of the cultural adjustment experiences of Asian international college women. *Cultural Diversity and Ethnic Minority Psychology*, 11(2), 162.
- Duru, E., & Balkis, M. (2013). The Psychometric Properties of the Utrecht Homesickness Scale: A Study of Reliability and Validity. *Egitim arastirmalari- Eurasian Journal of Educational Research*, 13(52), 61-78.
- Eurelings-Bontekoe, E., Brouwers, E., & Verschuur, M. (2000). Homesickness among foreign employees of a multinational high-tech company in The Netherlands. *Environment and Behavior*, 32, 443-456.

- Eurelings-Bontekoe, E., Duijsens, I., & Verschuur, M. (1996). Prevalence of DSM-III and ICD-10 personality disorders among military conscripts suffering from homesickness. *Personality and Individual Differences, 21*, 431-440.
- 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*. Hove, U.K.: Laurence Erlbaum.
- Fisher, S. Elder, L., & Peacock, G. (1990). Homesickness in a school in the Australian bush. *Children's Environments Quarterly, 7*, 15-22.
- Fisher, S., & Hood, B. (1988). Vulnerability factors in the transition to university: Self-reported mobility history and sex differences as factors in psychological disturbance. *British Journal of Psychology, 79*, 309-320.
- Flett, G.L., Endler, N.S., & Besser, A. (2009). Separation anxiety, perceived controllability, and homesickness. *Journal of Applied Social Psychology, 39*, 265-282.
- Galchenko, I., & van de Vijver, F. J. (2007). The role of perceived cultural distance in the acculturation of exchange students in Russia. *International Journal of Intercultural Relations, 31*(2), 181-197.
- Gillian, B., Anne, C., Mary, M., Peter, A., & Michael, G. (1984). Exposure and anxiety management in the treatment of social phobia. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 52*(4), 642.
- Heimberg, R. G. (1989). Cognitive and behavioral treatments for social phobia: A critical analysis. *Clinical Psychology Review, 9*, 187-228.
- Hopko, D. R., Lejuez, C. W., Ruggiero, K. J., & Eifert, G. H. (2003). Contemporary behavioral activation treatments for depression: Procedures, principles, and progress. *Clinical Psychology Review, 23*(5), 699-717.
- Kring, A. M., & Gordon, A. H. (1998). Sex differences in emotion: expression, experience, and physiology. *Journal of Personality and Social Psychology, 74*(3), 686.
- LaGreca, A.M., & Lopez, N. (1998). Social anxiety among adolescents: Linkages with peer relations and friendships. *Journal of Abnormal Psychology, 26*(2), 83-94.
- Manicavasagar, V., Silove, D., Wagner, R., & Drobny, J. (2003). A self-report questionnaire for measuring separation anxiety in adulthood. *Comprehensive Psychiatry, 44*(2), 146-153.



- McCarney, R., Warner, J., Iliffe, S., van Haselen, R., Griffin, M., & Fisher, P. (2007). The Hawthorne Effect: a randomised, controlled trial. *BMC Medical Research Methodology*, 7(1), 30
- Mesman, J., & Koot, J. M. (1998). *Omgaan met andere kinderen (SASC-R)*. Rotterdam: AZR-Sophia/Erasmus Universiteit.
- Nejad, S., Pak, S., & Zarghar, Y. (2013). Effectiveness of social skills training in homesickness, social intelligence and interpersonal sensitivity in female university students resident in dormitory. *International Journal of Psychology and Behavioral Research*, 2, 168-175.
- Newland, J. & Furnham, A. (1999). Perceived availability of social support. *Personality and Individual Differences*, 27, 659-663.
- Poyrazli, S., & Lopez, M. D. (2007). An exploratory study of perceived discrimination and homesickness: A comparison of international students and American students. *The Journal of Psychology*, 141(3), 263-280.
- Rapee, R. M., & Heimberg, R. G. (1997). A cognitive-behavioral model of anxiety in social phobia. *Behaviour Research and Therapy*, 35(8), 741-756.
- Snyder, C. R.. (1999). *Coping: The psychology of what works*. Oxford University Press.
- Storch, E. A., Masia-Warner, C., Dent, H. C., Roberti, J. W., & Fisher, P. H. (2004). Psychometric evaluation of the Social Anxiety Scale for Adolescents and the Social Phobia and Anxiety Inventory for Children: construct validity and normative data. *Journal of Anxiety Disorders*, 18(5), 665-679.
- Stroebe, M., van Vliet, T., Hewstone, M., & Willis, H. (2002). Homesickness among students in two cultures: Antecedents and consequences. *British Journal of Psychology*, 93, 147-168.
- Tavakoli, S., Lumley, M., Hijazi, A., Slavin-Spenny, O., & Parris, G. (2009). Effects of assertiveness training and expressive writing on acculturative stress in international students: A randomized trial. *Journal of Counseling Psychology*, 56, 590-596.
- Tilburg, M. van, Vingerhoets, A. & Heck, G. van (1997). Coping with homesickness: Construction of the Adult Homesickness Coping Questionnaire (AHCQ). *Personality and Individual Differences*, 22, 901-907.
- Turk, C. L., Heimberg, R. G., Orsillo, S. M., Holt, C. S., Gitow, A., Street, L. L., ... & Liebowitz, M. R. (1998). An investigation of gender differences in social phobia. *Journal of Anxiety Disorders*, 12(3), 209-223.

- Ulich, E., & Fischer, M. (1961). On the dependence of a short-term concentration performance upon the time of the day observed with children and adolescents of different ages. *Zeitschrift für Experimentelle und Angewandte Psychologie*, 8, 282-296.
- Urani, M. A., Miller, S. A., Johnson, J. E., & Petzel, T. P. (2003). Homesickness in Socially-Anxious First Year College Students. *College Student Journal*, 37(3), 392-399.
- Verschuur, M., Eurelings-Bontekoe, E., & Spinhoven, P. (2004). Associations among homesickness, anger, anxiety and depression. *Psychological Reports*, 94, 1155-1170.
- Vingerhoets, A. J. J. M. (2005). The homesickness concept: questions and doubts. *Psychological aspects of geographical moves: Homesickness and acculturation stress*, 1-15.
- Vliet, A. J. van (2001). *Homesickness: Antecedents, consequences and mediating processes*. Utrecht: Utrecht University.
- Ward, C., & Kennedy, A. (1993). Psychological and Socio-cultural Adjustment during Cross-cultural Transitions: A Comparison of Secondary Students Overseas and at Home. *International Journal of Psychology*, 28(2), 129-147.
- Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). The multidimensional scale of perceived social support. *Journal of Personality Assessment*, 52(1), 30-41.
- Zimet, G. D., Powell, S. S., Farley, G. K., Werkman, S., & Berkoff, K. A. (1990). Psychometric characteristics of the multidimensional scale of perceived social support. *Journal of Personality Assessment*, 55(3-4), 610-617

## Bijlage 1 Output analyses

*Correlaties kernvariabelen*

		Correlations				
		SSTotaal	SATotaal	HeimweeTotaal	SAvermijding	SAoordeel
SSTotaal	Pearson Correlation	1	-,294**	-,096	-,280**	-,240**
	Sig. (2-tailed)		,000	,221	,000	,002
	N	165	165	165	165	165
SATotaal	Pearson Correlation	-,294**	1	,265**	,891**	,902**
	Sig. (2-tailed)	,000		,001	,000	,000
	N	165	165	165	165	165
HeimweeTotaal	Pearson Correlation	-,096	,265**	1	,251**	,184*
	Sig. (2-tailed)	,221	,001		,001	,018
	N	165	165	165	165	165
SAvermijding	Pearson Correlation	-,280**	,891**	,251**	1	,667**
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,001		,000
	N	165	165	165	165	165
SAoordeel	Pearson Correlation	-,240**	,902**	,184*	,667**	1
	Sig. (2-tailed)	,002	,000	,018	,000	
	N	165	165	165	165	165

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

\* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

*Mediatieanalyse Sociale angst- Sociale Steun- Heimwee*

Stap 1

**Model Summary**

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,294 <sup>a</sup>	,087	,081	11,44557

a. Predictors: (Constant), SATotaal

**ANOVA<sup>a</sup>**

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	2027,637	1	2027,637	15,478	,000 <sup>b</sup>
	Residual	21353,175	163	131,001		
	Total	23380,812	164			

a. Dependent Variable: SSTotaal

b. Predictors: (Constant), SATotaal

**Coefficients<sup>a</sup>**

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	80,860	3,253		24,857	,000
	SATotaal	-,268	,068	-,294	-3,934	,000

a. Dependent Variable: SSTotaal

Stap 2

**Model Summary**

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,265 <sup>a</sup>	,070	,065	12,80413

a. Predictors: (Constant), SATotaal

**ANOVA<sup>a</sup>**

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	2018,872	1	2018,872	12,314	,001 <sup>b</sup>
	Residual	26723,164	163	163,946		
	Total	28742,036	164			

a. Dependent Variable: HeimweeTotaal

b. Predictors: (Constant), SATotaal

**Coefficients<sup>a</sup>**

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	35,609	3,639		9,785	,000
	SATotaal	,268	,076	,265	3,509	,001

a. Dependent Variable: HeimweeTotaal

Stap 3

**Model Summary**

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Change Statistics				
					R Square Change	F Change	df1	df2	Sig. F Change
1	,096 <sup>a</sup>	,009	,003	13,21798	,009	1,508	1	163	,221

a. Predictors: (Constant), SSTotaal

**ANOVA<sup>a</sup>**

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	263,493	1	263,493	1,508	,221 <sup>b</sup>
	Residual	28478,543	163	174,715		
	Total	28742,036	164			

a. Dependent Variable: HeimweeTotaal

b. Predictors: (Constant), SSTotaal

**Coefficients<sup>a</sup>**

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	55,168	6,015		9,172	,000
	SSTotaal	-,106	,086	-,096	-1,228	,221

a. Dependent Variable: HeimweeTotaal

**Model Summary**

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Change Statistics				
					R Square Change	F Change	df1	df2	Sig. F Change
1	,265 <sup>a</sup>	,070	,065	12,80413	,070	12,314	1	163	,001
2	,266 <sup>b</sup>	,071	,059	12,84122	,000	,060	1	162	,807

a. Predictors: (Constant), SATotaal

b. Predictors: (Constant), SATotaal, SSTotaal

**ANOVA<sup>a</sup>**

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	2018,872	1	2018,872	12,314	,001 <sup>b</sup>
	Residual	26723,164	163	163,946		
	Total	28742,036	164			
2	Regression	2028,731	2	1014,365	6,152	,003 <sup>c</sup>
	Residual	26713,306	162	164,897		
	Total	28742,036	164			

a. Dependent Variable: HeimweeTotaal

b. Predictors: (Constant), SATotaal

c. Predictors: (Constant), SATotaal, SSTotaal

Coefficients<sup>a</sup>

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	35,609	3,639		9,785	,000
	SATotaal	,268	,076	,265	3,509	,001
2	(Constant)	37,346	7,988		4,675	,000
	SATotaal	,262	,080	,259	3,272	,001
	SSTotaal	-,021	,088	-,019	-,245	,807

a. Dependent Variable: HeimweeTotaal



*Mediatieanalyse Angst voor een negatief oordeel- Sociale steun- Heimwee*

Stap 1

**Model Summary**

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,240 <sup>a</sup>	,057	,052	11,62745

a. Predictors: (Constant), SAoordeel

**ANOVA<sup>a</sup>**

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	1343,615	1	1343,615	9,938	,002 <sup>b</sup>
	Residual	22037,197	163	135,198		
	Total	23380,812	164			

a. Dependent Variable: SSTotaal

b. Predictors: (Constant), SAoordeel

**Coefficients<sup>a</sup>**

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	77,445	2,963		26,140	,000
	SAoordeel	-,426	,135	-,240	-3,152	,002

a. Dependent Variable: SSTotaal

## Stap 2

**Model Summary**

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,184 <sup>a</sup>	,034	,028	13,05345

a. Predictors: (Constant), SAoordeel

**ANOVA<sup>a</sup>**

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	968,033	1	968,033	5,681	,018 <sup>b</sup>
	Residual	27774,004	163	170,393		
	Total	28742,036	164			

a. Dependent Variable: HeimweeTotaal

b. Predictors: (Constant), SAoordeel

**Coefficients<sup>a</sup>**

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	40,342	3,326		12,129	,000
	SAoordeel	,362	,152	,184	2,384	,018

a. Dependent Variable: HeimweeTotaal

## Stap 3

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Change Statistics				
					R Square Change	F Change	df1	df2	Sig. F Change
1	,096 <sup>a</sup>	,009	,003	13,21798	,009	1,508	1	163	,221

a. Predictors: (Constant), SSTotaal

ANOVA<sup>a</sup>

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	263,493	1	263,493	1,508	,221 <sup>b</sup>
	Residual	28478,543	163	174,715		
	Total	28742,036	164			

a. Dependent Variable: HeimweeTotaal

b. Predictors: (Constant), SSTotaal

Coefficients<sup>a</sup>

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	55,168	6,015		9,172	,000
	SSTotaal	-,106	,086	-,096	-1,228	,221

a. Dependent Variable: HeimweeTotaal

**Model Summary**

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Change Statistics				
					R Square Change	F Change	df1	df2	Sig. F Change
1	,184 <sup>a</sup>	,034	,028	13,05345	,034	5,681	1	163	,018
2	,191 <sup>b</sup>	,037	,025	13,07441	,003	,478	1	162	,490

a. Predictors: (Constant), SAoordeel

b. Predictors: (Constant), SAoordeel, SSTotaal

**ANOVA<sup>a</sup>**

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	968,033	1	968,033	5,681	,018 <sup>b</sup>
	Residual	27774,004	163	170,393		
	Total	28742,036	164			
2	Regression	1049,709	2	524,854	3,070	,049 <sup>c</sup>
	Residual	27692,328	162	170,940		
	Total	28742,036	164			

a. Dependent Variable: HeimweeTotaal

b. Predictors: (Constant), SAoordeel

c. Predictors: (Constant), SAoordeel, SSTotaal

Coefficients<sup>a</sup>

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	40,342	3,326		12,129	,000
	SAoordeel	,362	,152	,184	2,384	,018
2	(Constant)	45,057	7,591		5,936	,000
	SAoordeel	,336	,157	,170	2,145	,033
	SSTotaal	-,061	,088	-,055	-,691	,490

a. Dependent Variable: HeimweeTotaal

*Mediatieanalyse Vermijden van sociale situaties- Sociale Steun- Heimwee*

Stap 1

**Model Summary**

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,280 <sup>a</sup>	,079	,073	11,49602

a. Predictors: (Constant), SAvermijding

**ANOVA<sup>a</sup>**

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	1838,992	1	1838,992	13,915	,000 <sup>b</sup>
	Residual	21541,820	163	132,158		
	Total	23380,812	164			

a. Dependent Variable: SSTotaal

b. Predictors: (Constant), SAvermijding

**Coefficients<sup>a</sup>**

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	79,691	3,117		25,563	,000
	SAvermijding	-,672	,180	-,280	-3,730	,000

a. Dependent Variable: SSTotaal

## Stap 2

**Model Summary**

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,251 <sup>a</sup>	,063	,057	12,85510

a. Predictors: (Constant), SAvermijding

**ANOVA<sup>a</sup>**

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	1805,682	1	1805,682	10,927	,001 <sup>b</sup>
	Residual	26936,355	163	165,254		
	Total	28742,036	164			

a. Dependent Variable: HeimweeTotaal

b. Predictors: (Constant), SAvermijding

**Coefficients<sup>a</sup>**

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	36,853	3,486		10,572	,000
	SAvermijding	,665	,201	,251	3,306	,001

a. Dependent Variable: HeimweeTotaal

## Stap 3

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Change Statistics				
					R Square Change	F Change	df1	df2	Sig. F Change
1	,096 <sup>a</sup>	,009	,003	13,21798	,009	1,508	1	163	,221

a. Predictors: (Constant), SSTotaal

ANOVA<sup>a</sup>

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	263,493	1	263,493	1,508	,221 <sup>b</sup>
	Residual	28478,543	163	174,715		
	Total	28742,036	164			

a. Dependent Variable: HeimweeTotaal

b. Predictors: (Constant), SSTotaal

Coefficients<sup>a</sup>

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	55,168	6,015		9,172	,000
	SSTotaal	-,106	,086	-,096	-1,228	,221

a. Dependent Variable: HeimweeTotaal



**Model Summary**

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Change Statistics				
					R Square Change	F Change	df1	df2	Sig. F Change
1	,251 <sup>a</sup>	,063	,057	12,85510	,063	10,927	1	163	,001
2	,252 <sup>b</sup>	,064	,052	12,88988	,001	,122	1	162	,728

a. Predictors: (Constant), SAvermijding

b. Predictors: (Constant), SAvermijding, SSTotaal

**ANOVA<sup>a</sup>**

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	1805,682	1	1805,682	10,927	,001 <sup>b</sup>
	Residual	26936,355	163	165,254		
	Total	28742,036	164			
2	Regression	1825,891	2	912,946	5,495	,005 <sup>c</sup>
	Residual	26916,145	162	166,149		
	Total	28742,036	164			

a. Dependent Variable: HeimweeTotaal

b. Predictors: (Constant), SAvermijding

c. Predictors: (Constant), SAvermijding, SSTotaal

**Coefficients<sup>a</sup>**

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	36,853	3,486		10,572	,000
	SAvermijding	,665	,201	,251	3,306	,001
2	(Constant)	39,294	7,823		5,023	,000
	SAvermijding	,645	,210	,243	3,067	,003
	SSTotaal	-,031	,088	-,028	-,349	,728

a. Dependent Variable: HeimweeTotaal

## Bijlage 2 Informatiebrief en toestemmingsformulier (NL + EN)

### *Informatiebrief*

Beste participant,

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 opgave 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](mailto: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 Demirbas  
Bronwyn Henebury  
Esther van Doorn

*Toestemmingsformulier*

Kenmerk onderzoek: HW14

- Ik verklaar dat ik de informatiepagina 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 op de informatiepagina.
- Ik geef toestemming voor verwerking van de gegevens uit het onderzoek zoals staat beschreven op de informatiepagina.
- 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.

Ik ga akkoord met het bovenstaande:

Ja      Nee

Dear madam /sir

Thank you very much for your interest in our research. Before you decide whether you would like to participate in our research, we wish to inform you about our study. Below you will find some information about various subjects related to this research project.

What is the purpose of the research?

The research is a scientific study about homesickness. As part of their master program, six students of the University of Utrecht investigate the subject of homesickness from different angles. The main objective of the study is to gain more insight in the risk and protective factors that play a role in the experience of homesickness.

How will the research be conducted?

We kindly ask you to fill out an online questionnaire that will take approximately thirty minutes to complete. Obviously, some people will take more time and others will take less.

Who can participate?

We are looking for first year students, who have moved out of their parental home during the past year. We are also looking for students who study abroad, for instance as part of an exchange program.

What happens if you decide to stop participation?

Participation of the program is entirely voluntarily. Although we would like you to complete all questions, you can always decide to stop participation, without providing any reasons. In case you provide your consent for participation now, you can always withdraw from our study, without consequences.

What happens with your data?

All information you present will be handled in a confidential manner. Only those students that are directly involved in the research project will have access to the data. Your personal data will be stored separately and will be destroyed after completion of the research project. Your name will not be mentioned in any publications or presentations on the results of this study. Your anonymity is therefore guaranteed.

Do you want to know more?

For any further questions about the research program you can contact Esther van Doorn, e-mail: [e.j.vandoorn@students.uu.nl](mailto:e.j.vandoorn@students.uu.nl).

How do I participate?

If you would like to participate, you can click 'next' after reading this information page. After that, you give your permission for participation in this study as described on this page on the informed consent form. After this, you can start filling out the online questionnaire.

Kind regards,

Margot Kampman  
Lotte van Peer  
Joy Rougoor  
Toprak Demirbas  
Bronwyn Henebury

Esther van Doorn

*Informed Consent*

Title research: Homesickness

Feature research: HW14

- I certify that I have read the information page for participants (HW14) and understand the information that was provided. I have had enough time to think about participation in this research and was given the opportunity to ask questions about the study. Any questions I had have been answered satisfactorily.
- I give consent to participate in the above mentioned research as described on the information page.
- I give consent to the processing of the data from the study as described on the information page.
- I know that my participation is voluntary and that I may withdraw my consent to participate at any time without giving a reason.

I agree to the above:

Yes    No

### Bijlage 3 Vragenlijst demografische gegevens (NL + EN)

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

1. Leeftijd

2. Geslacht

3. Nationaliteit

4. In welke woonplaats en welk land woon je nu?

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

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 dat zou willen. Geef hieronder bij iedere stelling alstjeblieft aan hoe eenvoudig het is voor je om naar huis te gaan.

1= Ik kan niet naar huis gaan

2= Het is erg lastig om naar huis te gaan

3= Het is enigzins lastig om naar huis te gaan

4= Het is niet lastig of makkelijk om naar huis te gaan

5= Het is redelijk makkelijk om naar huis te gaan

6= Het is erg makkelijk om naar huis te gaan

7= Ik kan wanneer ik maar wil naar huis gaan

- Hoe gemakkelijk is het voor jou om je ouderlijk huis te bereiken wat betreft 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?

Please tell us about yourself

1. Your age
2. Gender
3. Nationality
4. At which university does your exchange take place?
5. In which country did you live before you came to your host country?
6. In which city or town did you live?
7. Have you been on an international exchange programme before?
8. We are interested whether you are able to make a visit home during your stay abroad, if you would like to do so. Could you rate the following questions?

- 1= I am not able to go home
- 2= It would be very difficult to visit home
- 3= It would be slightly difficult to visit home
- 4= It would not be difficult or easy to visit home
- 5= It would be slightly easy to visit home
- 6= It would be very easy to visit home
- 7= I can go home whenever I want to

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

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

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

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



#### Bijlage 4 Utrecht Homesickness Scale (UHS) (NL + EN)

Kun je voor de volgende verschijnselen aangeven in welke mate deze in de laatste vier weken optraden?

- 1= niet
- 2= zwak
- 3= matig
- 4= sterk
- 5= zeer sterk

1. Verlangen naar bekenden
2. Moeite hebben met het aanpassen aan de nieuwe leefsituatie.
3. Eenzaam zijn
4. Denken dat je het in de oude situatie beter had dan hier en nu
5. Missen van je familie
6. Op zoek zijn naar bekende gezichten
7. Ongeliefd voelen
8. Onaangenaam vinden van de nieuwe leefsituatie
9. Spijt hebben van de beslissing om de oude situatie te verlaten
10. Aanhoudend gedachten hebben over thuis
11. Verloren voelen in de nieuwe leefsituatie
12. Missen van mensen die je vertrouwt en met wie je heel diepgaand kan praten
13. Voelen geïsoleerd te zijn van de rest van de wereld
14. Missen van thuis
15. Ontworteld voelen
16. Voelen dat je familie je heel erg mist
17. Missen van je vrienden
18. Moeite hebben met het wennen aan nieuwe omgangsvormen
19. Missen van je ouders
20. Vaak aan vroeger denken

Could you please indicate to what extent you have experienced the following in the past 4 weeks?

- 1= not
- 2= weak
- 3= moderate
- 4= strong
- 5= very strong

1. Longing for acquaintances
2. Finding it difficult adjusting to a new situation
3. Feeling lonely
4. Having thoughts that an old situation was better than here and now
5. Missing your family
6. Searching for familiar faces
7. Feeling unloved
8. Feeling uncomfortable in a new situation
9. Regretting the decision to leave an old situation
10. Continuously having thoughts about home
11. Feeling lost in the new situation
12. Missing people whom you trust and can talk with
13. Feeling isolated from the rest of the world
14. Missing home
15. Feeling up-rooted
16. Feeling missed by your family
17. Missing your friends
18. Having difficulties in getting used to new customs
19. Missing your parents
20. Repeatedly thinking of the past

## Bijlage 5 Social Anxiety Scale for adolescents (SAS-A) (NL + EN)

Lees elke stelling en geef aan in hoeverre deze waar is voor jou.

'1' = Helemaal niet

'2' = bijna nooit

'3' = soms

'4' = meestal

'5' = Altijd

1. Ik ben bang om nieuwe dingen te doen waar andere mensen bij zijn.

1      2      3      4      5

2. Ik ben bang om geplaagd worden.

1      2      3      4      5

3. Ik voel me verlegen bij mensen die ik niet ken

1      2      3      4      5

4. Ik praat alleen tegen mensen die ik echt goed ken

1      2      3      4      5

5. Ik heb het gevoel dat mijn leeftijdsgenoten achter mijn rug om over mij praten.

1      2      3      4      5

6. Ik maak me zorgen over wat anderen over mij denken

1      2      3      4      5

7. Ik ben bang dat anderen mij niet leuk zullen vinden

1      2      3      4      5

8. Ik word zenuwachtig als ik praat tegen leeftijdsgenoten die ik niet zo goed ken.

1      2      3      4      5

9. Ik maak me zorgen over wat anderen over me zeggen

1      2      3      4      5

10. Ik word zenuwachtig als ik nieuwe mensen ontmoet

1      2      3      4      5

11. Ik ben bang dat anderen mij niet aardig vinden.

1      2      3      4      5

12. Ik zeg niet veel als ik met een groep mensen ben.

1      2      3      4      5

13. Ik heb het gevoel dat anderen met mij spotten.

1      2      3      4      5

14. Als ik ruzie krijg met iemand, maak ik me zorgen dat de persoon mij niet aardig zal vinden

1      2      3      4      5

15. Ik ben bang om anderen uit te nodigen om wat te doen, omdat ze misschien nee zullen zeggen

1      2      3      4      5

16. Ik voel me zenuwachtig als ik bij bepaalde personen ben.

1      2      3      4      5

17. Ik voel me verlegen, zelfs bij leeftijdsgenoten die ik goed ken.

1      2      3      4      5

18. Het is moeilijk voor mij om anderen te vragen om iets met mij te doen.

1      2      3      4      5

Read each statement carefully and indicate how much the item is true for you.

'1' = Not at all

'2' = Little

'3' = Occasionally

'4' = Often all the time

'5' = All the time

1. I worry about doing something new in front of others

1      2      3      4      5

2. I worry about being teased

1      2      3      4      5

3. I feel shy around people I don't know

1      2      3      4      5

4. I only talk to people I know really well

1      2      3      4      5

5. I feel that peers talk about me behind my back

1      2      3      4      5

6. I worry about what others think of me

1      2      3      4      5

7. I'm afraid that others will not like me

1      2      3      4      5

8. I get nervous when I talk to peers I don't know very well

1      2      3      4      5

9. I worry about what others say about me.

1      2      3      4      5

10. I get nervous when I meet new people

1      2      3      4      5

11. I worry that others don't like me

1      2      3      4      5

12. I'm quiet when I'm with a group of people.

1      2      3      4      5

13. I feel that others are making fun of me

1      2      3      4      5

14. If I get into an argument, I worry that the other person will not like me.

1      2      3      4      5

15. I'm afraid to invite others to do things with me because they might say no

1      2      3      4      5

16. I feel nervous when I am around certain people

1      2      3      4      5

17. I feel shy even with peers I know well

1      2      3      4      5

18. It's hard for me to ask others to do things with me

1      2      3      4      5

## Bijlage 6 Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS) (NL + EN)

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

- 1= helemaal oneens
- 2= niet eens
- 3= een beetje oneens
- 4= neutraal
- 5= een beetje eens
- 6= wel eens
- 7= helemaal eens

1. Er is een speciaal persoon die me helpt wanneer ik het nodig heb
2. Er is een speciaal persoon met wie ik mijn vreugde en mijn zorgen/verdriet kan delen
3. Mijn familie probeert me echt te helpen
4. Mijn familie geeft me de emotionele steun die ik nodig heb
5. Er is een speciaal persoon in mijn leven die een grote bron van troost is voor mij
6. Mijn vrienden proberen me echt te helpen
7. Ik kan op mijn vrienden rekenen als er dingen misgaan
8. Ik kan met mijn familie over mijn problemen praten
9. Ik heb vrienden met wie ik mijn vreugde en zorgen/verdriet kan delen
10. Er is een speciaal persoon in mijn leven die geeft om mijn gevoelens
11. Mijn familie staat klaar om me te helpen bij het nemen van beslissingen
12. Ik kan met mijn vrienden over mijn problemen praten

Instructions: We are interested in how you feel about the following statements. Read each statement carefully. Indicate how you feel about each statement.

Circle the '1' if you **Very strongly disagree**

Circle the '2' if you **Strongly disagree**

Circle the '3' if you **Mildly disagree**

Circle the '4' if you are **Neutral**

Circle the '5' if you **Mildly agree**

Circle the '6' if you **Strongly agree**

Circle the '7' if you **Very strongly agree**

1. There is a special person who is around when I am in need
2. There is a special person with whom I can share my joys and sorrows.
3. My family really tries to help me
4. I get the emotional help and support I need from my family
5. I have a special person who is a real source of comfort to me.
6. My friends really try to help me.
7. I can count on my friends when things go wrong
8. I can talk about my problems with my family
9. I have friends with whom I can share my joys and sorrows.
10. There is a special person in my life who cares about my feelings
11. My family is willing to help me make decisions
12. I can talk about my problems with my friends