

Het lezen van literatuur als copingstrategie bij verliesverwerking

Emy Koopman

Studentnummer: 0328146

Opleiding: Master Klinische Psychologie

Opleidingsonderdeel: Master Thesis KGP (code 200600346)

Begeleider: Henk Schut

Datum: 16 februari 2011

Universiteit Utrecht

Noot: Dit onderzoek is uitgevoerd samen met Elly van Dijk, tevens masterstudent Klinische Psychologie.

Abstract

The aim of this study was to gain insight into the use of literature (novels, stories, poems) as a coping strategy for people having experienced the loss of a significant other. The first general question was whether there are differences in demographic and personality characteristics between people who read literature, those who listen to music and those who do not do either during their grief process. A second general question was which functions reading literature can fulfill during the process of adapting to a loss. Theory suggested that insight, recognition, support, catharsis, experiencing new emotions, and distraction could be relevant functions. 204 respondents filled out a questionnaire on the most important loss experience they had endured. Of these respondents, 66 used neither, 67 only music, 20 only literature, and 51 literature and music. Readers were more likely to be higher educated, older, and female. People who did not use either scored significantly lower than the other groups on the preference for emotional coping. The group who used both literature and music reported a significantly higher impact of the loss experience than the other groups. Regarding the functions, in the group who used both, for literature the function 'distraction' scored significantly higher than for music. For music, the functions 'experiencing new emotions' and 'recognition' scored significantly higher. These results suggest that the different art forms have different functions during grief, and that people choose a form of art that coincides with their coping needs.

Keywords: loss, coping, reading, literature, music, functions

Lezen als Copingstrategie bij Verliesverwerking

Het verlies van een significante ander is een ingrijpende gebeurtenis, die weinigen bespaard blijft. Ondanks de hevigheid en de complexiteit van rouw, alsook de verhoogde kans op depressie en ziekte (Stroebe, Schut, & Stroebe, 2007; Zisook & Shuchter, 1991) zijn de meeste mensen in staat om het verlies van een dierbare te verwerken zonder professionele hulp (Stroebe, Hansson, Stroebe, & Schut, 2001). Dit maakt het relevant na te gaan welke copingstrategieën – cognitieve en gedragsmatige pogingen om met stressvolle situaties om te gaan (Folkman, Lazarus, Gruen, & De Longis, 1986) – mensen zelf inzetten bij verliesverwerking: waar zij steun uit halen.

In voorgaande jaren is veel onderzoek gedaan naar rouw. Twee recente theorieën over verliesverwerking bieden een bruikbaar conceptueel kader: Neimeyers ideeën rondom ‘Meaning Reconstruction’ (1998; 2001) en Stroebe en Schuts ‘Dual Process Model of Coping with Bereavement’ (1999; 2001). Neimeyer (2001) stelt dat we voortdurend orde scheppen in de vele gebeurtenissen waarmee we te maken krijgen, door een verhaal over ons leven en de wereld om ons heen te construeren. Het verlies van een naaste werpt die narratieve kaders omver, waardoor er een noodzaak ontstaat betekenis te herconstrueren. De rouwende persoon moet opnieuw schema’s en betekenisssystemen vormen om verleden en toekomst aan elkaar te verbinden (Neimeyer, 2001).

Neimeyers uitgangspunt dat verlies een proces van betekenisgeving in gang zet klinkt valide, maar hij biedt weinig falsifieerbare aangrijpingspunten wat betreft mechanismen en functies van copingstrategieën. ‘Betekenisgeving’ is een ruim begrip dat om specifiekere operationalisatie vraagt. Stroebe en Schut voorzien hierin door middel van hun Dual Process Model (DPM). Volgens Stroebe en Schut moeten binnen ‘betekenisgeving’ (*meaning*) verschillende componenten onderscheiden worden, gerelateerd aan twee verschillende coping-oriëntaties, ‘loss-oriented coping’ en ‘restoration-oriented coping’:

‘Loss-orientation’ refers to the bereaved person’s concentration on and processing of some aspect of the loss experience itself. (...) *Restoration-orientation* refers to the focus on secondary stressors that are also consequences of bereavement. (...) Both orientations are sources of stress, are burdensome, and are associated with stress and anxiety. (Stroebe & Schut, 2001, p. 395)

Tussen deze twee processen is een afwisseling (*oscillation*) gaande die Stroebe en Schut vergelijken met die tussen ‘afleiding’ (*restoration-oriented*) en ‘confrontatie’ (*loss-oriented*). Daarbij suggereren ze dat juist de afwisseling tussen geconfronteerd worden met en afleiding zoeken van gedachten over het verlies een effectieve manier van coping is (Stroebe & Schut, 2001).

Recentelijk empirisch onderzoek naar het DPM toont wisselende resultaten. Lund, Caserta, Utz en De Vries (2010) vonden dat een interventie waarin zowel aandacht werd besteed aan loss-orientation als aan restoration-orientation niet effectiever was dan een steungroep die alleen gewijd was aan loss-orientation. Het is daarbij belangrijk om op te merken dat de interventie van Lund et al. (2010) niet specifiek gericht was op mensen met gecompliceerde rouw, terwijl interventie alleen bij gecompliceerde rouw wenselijk is (Stroebe & Schut, 2010). Uitgangspunt van het DPM is immers dat mensen bij normale rouw hun copingstrategieën aanpassen aan hun behoeften. Shear, Frank, Houck, and Reynolds (2005) vonden wel degelijk dat een op het DPM geïnspireerde therapie effectiever was dan interpersoonlijke therapie bij mensen met gecompliceerde rouw. Wellicht komt het uitblijven van een additioneel effect van ‘restoration-orientation’ bij Lund et al. (2010) doordat mensen uit zichzelf al adequaat met ‘restoration’ bezig waren. Lund et al. (2010) benadrukten nog dat de vormen van ‘restoration-oriented’ coping waar mensen behoefte aan hebben per persoon verschillen.

Hieruit volgt dat voordat gesteld kan worden ‘wat werkt’ binnen het DPM, het relevant is beter in kaart te brengen welke mensen welke manieren van afleiding en confrontatie gebruiken om het verlies van een significante ander te plaatsen, alsook waarom juist deze manieren worden ingezet (cf. Carr, 2010). Een relatief onontgonnen gebied is dat van de potentiële steunende rol van kunst binnen het verwerkingsproces. Dat kunst kan helpen bij rouw wordt beaamd door therapeuten binnen de ‘art therapy’ ofwel creatieve therapie (zie Griffiths & Corr, 2007 voor een overzicht van veelgebruikte creatieve therapieën). Lister, Pushkar en Connolly (2008) benadrukken dat creatieve therapie goed aansluit bij verliesverwerking. Binnen creatieve therapieën wordt ingespeeld op het proces van confrontatie (bijv. uiten van emoties), en het zoeken van afleiding (bijv. iets nieuws creëren). Daarnaast staat betekenisgeving centraal; creatieve therapie helpt het eigen verhaal te herconstrueren (Lister, Pushkar & Connolly, 2008). In empirische studies naar creatieve therapie worden heilzame effecten vooral toegeschreven aan de mogelijkheid die kunst geeft om gevoelens op gestructureerde manier te uiten (bijv. Davis, 1989; Marsick, 2010).

Terwijl reviews over creatieve therapie gematigd positief zijn over de effecten van kunst (van verhalen vertellen tot tekenen) (Eaton, Doherty, & Widrick, 2007; Reynolds, Nabors, & Quinlan, 2000), lijkt er nog nauwelijks onderzoek te zijn gedaan naar het ‘therapeutische’ gebruik van kunstuitingen door niet-klinische populaties. Juist in de context van verliesverwerking, waar de meeste mensen herstellen zonder professionele hulp, is dit een relevant gebied. Binnen een normale populatie zal vaker sprake zijn van het consumeren van kunstuitingen (films, muziek, boeken, museum- en theaterbezoek) dan van het zelf produceren ervan. Een belangrijke vraag die derhalve besproken moet worden is of en hoe het consumeren van kunst kan helpen bij verliesverwerking. In hoeverre gebruiken mensen uit zichzelf kunstuitingen bij verliesverwerking en met welke doeleinden?

Uit de hierboven besproken theorieën en onderzoek kan de globale verwachting worden afgeleid dat tijdens het rouwproces het consumeren van artistieke uitingen als vorm van coping helpt bij het zoeken naar betekenis van het eigen leven en dat van de overledene, via processen van confrontatie (zoals identificatie/herkenning en reflectie) en afleiding (zoals aandacht richten op de technische uitvoering). De huidige studie kijkt naar functies van het consumeren van artistieke uitingen bij normale verliesverwerking (volwassenen in een non-klinische setting). Als veelgebruikte vorm van consumptie van artistieke uitingen staat in dit onderzoek literatuur lezen centraal, waarbij luisteren naar muziek ter vergelijking wordt meegenomen.

Onder 'literatuur' worden verhalende en poëtische teksten verstaan: romans, verhalen en gedichten. Deze kunnen zowel seculier als religieus zijn. De gepresenteerde wereld in deze teksten kan gebaseerd zijn op werkelijke gebeurtenissen (zoals historische romans of biografieën), maar literatuur dient onderscheiden te worden van teksten die in de eerste plaats informatief zijn, zoals zelfhulpboeken. Grootschalig onderzoek van Zill en Winglee (1988) onder 30.000 Amerikanen toonde dat vooral vrouwen, universitair geschoolden, blanken en ouderen literatuur lezen.

Wat betreft de potentiële gunstige werking van literatuur zijn we met name aangewezen op theoretische en anekdotische bewijsvoering. In de eerste uitgebreide onderbouwing van de psychologische mechanismen van bibliotherapie stelde Shrodes (1950) dat lezers via een proces van identificatie tot inzicht en catharsis komen. Ruim een halve eeuw later zijn deze veronderstellingen nog steeds niet adequaat empirisch getoetst (Pardeck & Pardeck, 1998; Pehrsson & McMillen, 2005).

Voor de huidige studie is het vooral relevant te kijken naar het weinige wat bekend is over effecten van literatuur bij problemen buiten een therapeutische setting. Bernstein en Rudman (1989) hebben zich specifiek uitgelaten over hoe literatuur lezen kinderen (in een

non-klinische setting) kan helpen bij verliesverwerking. Op basis van positieve resultaten van andere (anekdotische) bibliotherapiestudies, veronderstelden Bernstein en Rudman (1989) dat jeugdromans lezen helpt op de volgende manieren: 1. door identificatie met personages die vergelijkbare problemen hebben kan men het *eigen verlies beter begrijpen*, 2. als er identificatie plaatsvindt kan men ook het *gevoel krijgen niet alleen te staan*, wat een steun is en isolatie doorbreekt, 3. kennismaking met nieuwe gebeurtenissen en personages vormt een (tijdelijke) *afleiding* van eigen problemen, 4. via empathie met personages kunnen gevoelens van verdriet, woede en angst worden ervaren (tijdelijke *catharsis*), 5. reflectie op hoe de verhaalwereld overeenkomt en verschilt kan leiden tot verder *inzicht* in eigen problemen, 6. de drempel om eigen problemen te delen wordt lager, doordat romans *woorden bieden die men zelf nog niet had* (Bernstein & Rudman, 1989).

Alle door Bernstein en Rudman (1989) veronderstelde functies van jeugdromans zijn in principe ook toepasbaar op literatuur voor volwassenen, en wat respondenten in een empirisch onderzoek van Zeelenberg en Spiertz (1993) rapporteerden correspondeert met bovengenoemde functies, op afleiding en catharsis na. Zeelenberg en Spiertz (1993) hielden een survey onder Nederlanders die in verschillende mate aan depressie leden (vier groepen, waaronder één met mensen die zelf hun depressie te boven waren gekomen) en er zelf voor kozen boeken te lezen, zowel fictie als non-fictie. Herkenning bleek de voornaamste zelfgerapporteerde reden om te lezen, en dit ging samen met een behoefte aan meer inzicht, advies en steun (Zeelenberg & Spiertz, 1993). Mensen met een lichtere depressie rapporteerden daarbij meer inzicht door het lezen te hebben verkregen dan mensen met een zwaardere depressie.

Zeelenberg en Spiertz (1993) keken naar depressie, niet naar rouw. Al komen de kenmerken van een normale rouwreactie gedeeltelijk overeen met die van depressie, er is geen één-op-één relatie (Zisook & Kendler, 2007). Ook keken Zeelenberg en Spiertz niet

specifiek naar literatuur, maar ook naar bijvoorbeeld zelfhulpboeken. Een aanvullend relevant onderzoek is daarom dat van Kuiken, Miall en Sikora (2004), een zeldzame lab-studie – helaas zonder controlegroep – naar de effecten van het lezen van literatuur (een gedicht van Coleridge) op rouwende volwassenen ($N=48$). Kuiken et al. (2004) veronderstelden op basis van eerder onderzoek dat het lezen van literatuur leidt tot verhoogd zelfinzicht (*self-modifying feelings*). Uit hun resultaten bleek dat verhoogd inzicht samenhang met het zich kunnen inleven in de verhaalwereld. Bij zwaardere rouw hadden participanten echter meer moeite zich in te leven in de fictieve ander en haalden ze minder inzicht uit het lezen. Volgens Kuiken et al. kon dit verklaard worden uit verslagenheid en preoccupatie met het verlies.

Bovenstaand empirisch onderzoek over de potentiële therapeutische functie van literatuur laat veel vragen over hoe mensen literatuur gebruiken bij verliesverwerking onbeantwoord. De onderzoeken van Zeelenberg en Spiertz (1993) en Kuiken et al. (2004) geven aan dat voor mensen met zware rouw/depressie literatuur hoogstwaarschijnlijk weinig inzicht oplevert, terwijl mensen met een minder depressieve gemoedstoestand wel tot nieuwe inzichten komen. De specifieke mechanismen en functies van literatuur bij rouw zijn vooralsnog niet helder in kaart gebracht, noch of er kenmerken zijn aan te wijzen van personen die er zelf voor kiezen te lezen tijdens het rouwproces. Daarom staat de volgende algemene vraag centraal in dit onderzoek: welke mensen gebruiken literatuur tijdens verliesverwerking en welke functies heeft dat lezen voor hen? Daarbij kunnen uitgaande van theorie en onderzoek de volgende hypothesen worden geformuleerd:

1. Aangezien vooral vrouwen, universitair geschoolden en ouderen literatuur lezen, zullen deze demografische groepen ook eerder geneigd zijn literatuur te lezen bij een verlieservaring dan mannen, lager opgeleiden en jongeren.
2. Als de impact van het verlies erg groot is, zijn mensen minder geneigd tot lezen ter ondersteuning van het rouwproces. Ook bij relatief lage impact wordt minder gelezen.

3. Mensen die lezen geven aan steun en herkenning te ervaren.
4. Door te lezen ervaren mensen verhoogd inzicht: ze kunnen het verlies beter plaatsen en relativieren. Dit in vergelijking met muziek luisteren.
5. Lezers die een hogere mate van opname in de verhaalwereld ervaren, ervaren ook een hogere mate van inzicht.
6. Indien gebruik gemaakt wordt van literatuur na een verlies met grote impact ervaart men minder herkenning en minder inzicht dan bij lichtere rouw.

Methode

Procedure

In eerste instantie werden treinreizigers benaderd als respondenten, op zes verschillende trajecten tussen 15-11-2010 en 29-11-2010. Hiermee werd gepoogd een representatieve steekproef van Nederlanders te krijgen. Conducteurs werden om toestemming gevraagd. Het merendeel van de conducteurs stemde in. Vier conducteurs weigerden omdat zij verwachtten dat de reizigers overlast zouden ondervinden. Bij toestemming van de conducteur werden treinreizigers benaderd met de vraag of ze mee wilden werken aan een onderzoek over lezen en muziek luisteren bij verliesverwerking. Meer informatie over het onderzoek stond op een 'informed consent' formulier waar participanten ook hun handtekening konden zetten. Aangezien het onderzoek gericht was op volwassenen was de leeftijdsgrens om mee te mogen werken achttien jaar. In de reistijd van het station van vertrek tot het station van bestemming werden vragenlijst ingevuld, waarna ze op werden gehaald door de onderzoekers. Wanneer de participant dacht dat het niet tijdig kon worden ingevuld werd een gefrankeerde en geadresseerde envelop meegegeven. De participanten kregen geen beloning voor deelname aan het onderzoek. Van de in de trein benaderde respondenten leverde 125

een vragenlijst in, waarvan 117 geldig ingevuld (d.w.z. sprake van een verlieservaring, geen sprake van het aankruisen van meerdere opties per vraag, niet meer dan drie items overgeslagen).

Na het verwerken van de 117 vragenlijsten bleek dat het aantal respondenten voor de groep 'alleen lezen' ($n = 8$) en voor de groep 'allebei de artistieke uitingen' ($n = 16$) achterbleef op de andere twee groepen ('geen van beide' $n = 47$, 'alleen muziek' $n = 46$). Om het aantal lezers binnen de studie te vermeerderen werd besloten specifieke lezersgroepen te benaderen. Dit gebeurde op twee manieren: via leesclubs (in omgeving Oss, Amsterdam en Nijmegen) en via de bibliotheek Utrecht.

Bij de bibliotheek Utrecht werden, nadat de bibliotheek toestemming had gegeven, mensen benaderd in de koffieruimte op drie verschillende dagen (donderdagavond, woensdagochtend, zaterdagmiddag). Zij kregen dezelfde informatie verstrekt over het onderzoek als de treinreizigers, met hetzelfde 'informed consent' formulier. Mensen hoefden geen reden op te geven om niet mee te doen; er werd niet aangedrongen op deelname. 46 mensen leverden een vragenlijst in, waarvan 40 geldig ingevuld.

Leesclubs werden per email en telefoon benaderd, voorzitters konden aan hun leden het onderzoek voorleggen, waarop individuele leden via email aangaven deel te willen nemen. Zij kregen eerst het 'informed consent' formulier via email. Van deze benaderde respondenten stuurden 52 een vragenlijst terug, waarvan 47 correct ingevuld.

Participanten

In totaal hebben 223 participanten aan het onderzoek deelgenomen, waarvan er 19 niet in de analyse zijn opgenomen omdat hun vragenlijst onvolledig of niet conform de instructies was ingevuld. De uiteindelijke groep respondenten bestond uit 117 treinreizigers, 47 leesclubleden en 40 bibliotheekbezoekers ($N = 204$). Voor de analyse werden deze

participanten opgedeeld in vier groepen. Groep 1 betrof participanten die geen van beide kunstuitingen hebben gebruikt ($n= 66$), groep 2 mensen die alleen naar muziek hebben geluisterd ($n= 67$), groep 3 mensen die alleen literatuur hebben gelezen ($n= 20$) en groep 4 mensen die beide kunstuitingen hebben gebruikt ($n= 51$). De groep bestond uit 109 vrouwen (53.4%) en 95 mannen (46.6%). Leeftijd varieerde van 18 tot 77 jaar. Aangezien er specifieke hypothesen zijn opgesteld met betrekking tot de demografische gegevens, zal onder ‘Resultaten’ worden stilgestaan bij verschillen in demografie tussen de vier groepen.

Meetinstrument

Om het gebruik van artistieke uitingen bij verliesverwerking in kaart te brengen is in dit onderzoek gebruik gemaakt van een papieren vragenlijst bestaande uit 67 items.¹ Onder ‘artistieke uitingen’ werd daarbij alleen het luisteren van muziek en het lezen van romans, verhalen en gedichten verstaan.

Voorafgaand aan het onderzoek is een pilotstudie gedaan onder acht respondenten om de duur van het invullen van de vragenlijst vast te stellen en de begrijpelijkheid te toetsen. Uit de pilot bleek dat het invullen 10-15 minuten kostte en dat enkele bewoordingen in vragen en instructies helderder en simpeler geformuleerd moesten worden.

Aan het begin van de lijst werd naar de volgende demografische gegevens gevraagd: leeftijd, geslacht, burgerlijke staat, al dan niet hebben van kinderen, aantal uren werk per week, hoogst genoten opleiding en levensbeschouwelijke achtergrond.

Vragen over persoonlijkheid

Vervolgens kwamen zes items om de persoonlijkheidstrekken extraversie en neuroticisme te meten. Om deze beide factoren te meten en de vragenlijst niet te lang te maken, is gebruik

¹ Dezelfde vragenlijst is gebruikt voor een onderzoek naar de functies van muziek luisteren bij verliesverwerking. Voor dit verslag is geconcentreerd op literatuur. Items die uitsluitend relevant waren voor muziek en niet mee zijn genomen in de analyses worden hier daarom niet vermeld.

gemaakt van een sterk verkorte versie van de Goldberg Bi-Polar BIG5 (1992). Deze verkorte versie heeft een redelijke betrouwbaarheid (Van Vliet, 2001). Een hoge score geeft aan dat de participant meer extravert danwel meer emotioneel stabiel is.

Vragen over de verlieservaring en copingstijl

Wat betreft de verlieservaring werd gevraagd naar één verlieservaring ‘die in de afgelopen jaren het meeste invloed heeft gehad’. De vragen waren los gebaseerd op items uit de vragenlijst voor rouw opgesteld door De Keijser, Van den Bout en Boelen (1998). Gevraagd werd wie men verloren is, op welke wijze (verhuizing; overlijden; scheiding/relatiebeuk; anders, nl...), hoe onverwacht (‘In hoeverre kwam het verlies onverwacht?’) en hoe lang geleden het verlies heeft plaatsgevonden. Om de impact van de verlieservaring te meten werden vragen gesteld over de invloed van het verlies op het leven (‘In hoeverre heeft het verlies uw leven veranderd?’), ‘Hoe zwaar is dit verlies geweest voor u?’ en ‘In hoeverre vond u het moeilijk om met het verlies om te gaan?’). Deze laatste drie items hadden een Cronbach’s Alpha van .88 en werden samengenomen als het construct ‘impact’. Twee items werden gebruikt om de copingstijl (praktisch versus emotiegericht) te meten: ‘Bent u, over het geheel genomen, iemand die graag praktische oplossingen zoekt bij zorgen en problemen?’ en ‘Bent u, over het geheel genomen, iemand die het belangrijk vindt om bij de emotionele gevolgen van problemen stil te staan?’.

Vragen met betrekking tot muziek en lezen

In dit gedeelte van de vragenlijst werd specifiek ingegaan op functies die luisteren naar muziek en lezen kunnen vervullen. De vragen waren gebaseerd op de in de inleiding besproken theorie: de veronderstelde functies van lezen door Bernstein en Rudman (1989) en de zelfgerapporteerde functies door depressieve lezers in het onderzoek van Zeelenberg

en Spiertz (1993). Bij de items over muziek en lezen werd eerst de vraag gesteld ‘Heeft u doelbewust gebruik gemaakt van muziek/een roman, verhaal en/of gedicht om het verlies te verwerken?’. Als een respondent deze vraag met ‘nee’ beantwoordde werd hij/zij doorverwezen naar vraag 1 van het volgende onderwerp. Hierdoor kon in principe iedereen de vragenlijst invullen, en kon worden gekeken of mensen die geen artistieke uitingen gebruiken verschillen van mensen die dat wel doen, en of muziekluisteraars verschillen van lezers. Er waren derhalve vier mogelijkheden qua gebruik van artistieke uitingen: geen van beide, alleen muziek, alleen lezen, en beide.

Na de selectie-vraag werd gevraagd naar de mate van consumptie (‘Hoe vaak luisterde u toen naar muziek?’/ ‘Hoe vaak las u toen?’) en verschillende potentiële functies op een 7-puntschaal van ‘helemaal niet mee eens’ tot ‘heel erg mee eens’. Deze functies en hun operationalisatie waren als volgt:

1. *Afleiding*: ‘De muziek/het lezen bood me afleiding van mijn zorgen, angsten en/of verdriet’.
2. *Inzicht*, opgebouwd uit vijf items: ‘Het luisteren naar muziek/het lezen maakte me bewust van gevoelens en/of gedachten die ik eerder niet begreep’, ‘Het luisteren naar muziek zorgde ervoor dat ik het verlies beter kon plaatsen’, ‘Door het luisteren naar muziek/het lezen kon ik mijn gevoelens beter verwoorden’, ‘Het luisteren naar muziek/het lezen zorgde voor meer positieve gedachten over het verlies’ en ‘Het luisteren naar muziek/het lezen zorgde ervoor dat ik het verlies beter kon relativeren’. De vijf items konden bij zowel muziek als literatuur worden samengenomen om één totaalconstruct te vormen: $\alpha = .82$ voor muziek en $\alpha = .87$ voor literatuur.

3. *Steun*: ‘Het luisteren naar muziek/het lezen gaf mij het gevoel dat ik niet alleen stond met mijn verdriet’.
4. *Herkenning*: ‘De muziek/het lezen bood me een gevoel van herkenning’.
5. *Nieuwe emoties*: ‘Het luisteren naar muziek/het lezen zorgde ervoor dat ik nieuwe emoties ervoer’.
6. *Catharsis*: ‘Het lezen maakte me kalmer’. Deze vraag werd alleen gesteld onder de vragen over lezen, niet die over muziek.²

Om te kijken wat er bij het lezen voor zorgde dat er van bovenstaande functies al dan niet sprake was, werd gevraagd naar de subjectieve ervaring van aspecten van het werk: op een 7-puntschaal werd gevraagd naar belang van ‘stijl’ (‘Ik kon de schoonheid van de taal erg waarderen’), ‘horizonverbreding’ (‘Het werk liet me andere werelden zien’) en ‘immersie’ (gevoel in het verhaal getrokken te zijn) in drie items: ‘Ik voelde me deel uitmaken van de verhaalwereld’, ‘Ik kon me herkennen in de personages en/of de thema’s’ (‘identificatie’) en ‘Ik leefde mee met de personages en/of de verteller’ (‘empathie’). De drie immersie-items konden worden samengenomen als somitem, $\alpha = .76$.

Resultaten³

Persoonsgebonden verschillen in het gebruik van artistieke uitingen

Zoals onder ‘Methode’ aangegeven werden de 204 respondenten verdeeld in vier verschillende groepen al naar gelang hun gebruik van kunstuitingen: 1. geen van beide ($n = 66$), 2. alleen muziek ($n = 67$), 3. alleen literatuur ($n = 20$), 4. zowel muziek als literatuur ($n =$

² Dit is een slordigheid in het design, die voortkwam uit het feit dat met dezelfde vragenlijst twee studies door twee onderzoekers zijn gedaan. Bij literatuur gaf de theorie direct aanleiding tot een item over catharsis, bij muziek niet.

³ Vanwege de ongelijke groepsgroottes is er een verhoogd risico op type 1 fouten. Waar mogelijk en relevant is bij significante resultaten de effect size aangegeven (η^2). Cohen (1988) volgend, wordt aangehouden dat .01 een klein effect aanduidt, .06 een redelijk en .14 een groot effect.

51). Tabel 1 geeft de verdeling van de respondenten qua leeftijd, geslacht en opleiding (gesimplificeerd tot al dan niet hbo/universiteit) voor de verschillende groepen.

Tabel 1

Gemiddelde leeftijd, leeftijdspreiding, sekse en opleiding uitgesplitst naar groep

	<i>Geen van beide</i>	<i>Alleen muziek</i>	<i>Alleen literatuur</i>	<i>Beide</i>
<i>N</i>	66	67	20	51
<i>M (SD) leeftijd</i>	39.61 (20.29)	31.49 (17.05)	44.50 (17.44)	35.67 (16.74)
<i>Spreiding leeftijd</i>	18-77	18-74	21-63	18-72
<i>N man</i>	37 (38.9%)	34 (35.8%)	6 (6.3%)	18 (18.9%)
<i>N vrouw</i>	29 (26.6%)	33 (30.3%)	14 (12.8%)	33 (30.3%)
<i>N hbo/universiteit</i>	31 (31.3%)	28 (25.0%)	13 (11.6%)	36 (32.1%)
<i>N lager opgeleid</i>	35 (33.7%)	39 (42.4%)	7 (7.6%)	15 (16.3%)

De eerste hypothese stelde dat vrouwen, universitair geschoolden en ouderen meer geneigd zijn tot lezen bij verliesverwerking dan mannen, lager opgeleiden en jongeren. Om dit te toetsen is voor geslacht en opleiding een Chi-kwadraat toets gedaan, voor leeftijd een 1-way ANOVA. Opleiding is bekeken met een Chi-kwadraat toets omdat het naar aanleiding van de hypothese alleen relevant is te weten of respondenten al dan niet het hoogste opleidingsniveau hebben (nl. hbo/universiteit). Om zo min mogelijk informatie verloren te laten gaan is gekeken naar alle vier de groepen.

Het verschil in leeftijd blijkt significant ($F(3,200) = 6.768, p < .05, \eta^2 = .09$). Post-hoc testen (Tukey HSD) laten zien dat in de groep ‘alleen muziek’ de leeftijd significant lager ligt dan in de groep ‘alleen lezen’ ($p < .05$) en de groep ‘beide’ ($p < .001$). Overeenkomstig met de hypothese zijn lezers gemiddeld ouder dan mensen die alleen muziek luisteren. Ze zijn echter niet significant ouder dan mensen die geen van beide kunstuitingen gebruiken.

Het verschil in sekse voor de vier groepen grenst aan significantie ($\chi^2(3, N = 204) = 7.67, p = .053$). Omdat de groep ‘alleen lezen’ relatief klein is, is gekeken of het verschil

significant wordt als de groepen ‘alleen lezen’ en ‘beide’ worden samengevoegd. Dat blijkt het geval: ($\chi^2(2, N = 204) = 7.51, p < .05$). Zoals verwacht zijn vrouwen meer geneigd dan mannen om te lezen, ook bij verliesverwerking.

Aangezien ruim de helft van de respondenten ($n = 112$) de hoogst mogelijke opleiding genoten had (hbo/universiteit) kon een opdeling worden gemaakt in wel of geen hbo/universiteit. Uit de Chi-kwadraat toetsen blijkt een significant verschil in opleidingsniveau tussen de vier groepen ($\chi^2(3, N = 204) = 10.64, p < .05$), in overeenstemming met de hypothese. Zowel in de groep ‘alleen lezen’ als ‘beide’ hebben relatief meer respondenten de hoogste opleiding dan in de andere twee groepen. Dit is in overeenstemming met de verwachting dat vooral hoogopgeleiden lezen.

Om de algemene vraag in dit onderzoek wie gebruik maakt van artistieke uitingen tijdens verliesverwerking verder te kunnen beantwoorden is ook gekeken naar subjectvariabelen waar geen expliciete hypothesen over waren. Er blijken geen significante verschillen tussen de vier groepen wat betreft emotionele stabiliteit ($F(3, 200) = .73, p = .54$) of extraversie ($F(3, 200) = .03, p = .99$). Ook zijn er geen significante verschillen qua burgerlijke staat ($\chi^2(9, N = 204) = 15.45, p = .08$), aantal uren werk ($\chi^2(9, N = 204) = 11.60, p = .24$) en levensbeschouwelijke achtergrond ($\chi^2(18, N = 204) = 25.91, p = .10$). Wel is er een significant verschil tussen de groepen wat betreft het hebben van kinderen ($\chi^2(3, N = 204) = 15.31, p < .01$); de groep die beide kunstuitingen gebruikt is de enige waarin meer mensen wél kinderen hebben.

Copingstijl en het gebruik van artistieke uitingen

Over copingstijl waren geen gerichte hypothesen opgesteld, maar het uitgangspunt van de studie was dat het gebruik van artistieke uitingen een vorm van coping is. Het is derhalve

relevant te kijken of in de vier groepen anders gescoord wordt op de twee globale copingstijlen ‘praktisch gericht’ en ‘emotiegericht’.

Op praktisch gerichte coping verschillen de groepen niet ($F(3, 200) = 1.36, p = .26$). Er is echter wel een significant verschil voor emotiegerichte coping ($F(3, 200) = 10.48, p < .001$). Post-hoc toetsen (Tukey HSD) tonen dat het verschil zit tussen de groep ‘geen van beide’ en alle andere groepen (‘alleen muziek’, ‘alleen literatuur’ en ‘beide’). De groep ‘geen van beide’ scoort significant lager op emotiegerichte coping dan de andere groepen.

Aangezien verwacht kan worden dat geslacht ook een effect heeft op emotiegerichte coping, werd een 2-way ANOVA voor geslacht en groep uitgevoerd. Hierbij werd gecontroleerd voor neuroticisme en leeftijd. Gebruik van artistieke uitingen gaf nog steeds een significant en relevant verschil ($F(3, 204) = 8.34, p < .001, \eta^2 = .11$), al viel nu het verschil tussen ‘geen van beide’ en ‘alleen literatuur’ weg. Dit kan verklaard worden uit het invoeren van geslacht. Geslacht heeft een hoofdeffect op emotiegerichte coping ($F(1, 204) = 9.56, p < .01, \eta^2 = .05$): vrouwen scoren hoger dan mannen. Al is er geen significant interactie-effect tussen geslacht en groep ($F(3, 204) = 2.09, p = .10, \eta^2 = .03$), het gemiddelde van mannen op emotiegerichte coping in de groep ‘alleen literatuur’ ligt opvallend laag ($M = 3.75, SD = .56$) vergeleken met ‘alleen muziek’ ($M = 4.66, SD = .24$) en ‘beide’ ($M = 5.08, SD = .34$). Gezien de lage power (.53) en kleine grootte van de groep ‘alleen literatuur’ kan verondersteld worden dat het interactie-effect niet gedetecteerd is. Dit impliceert dat op de mannen die alleen literatuur lezen na, gebruikers van muziek en literatuur meer emotiegericht zijn dan mensen die geen artistieke uitingen gebruiken.

Impact van het verlies en gebruik van artistieke uitingen

De tweede hypothese stelde dat er minder gelezen wordt bij lage impact en bij hoge impact van het verlies dan bij gemiddelde impact. Om de strekking van de hypothese te volgen is

eerst de somscore van impact (spreiding: 3-21) opgesplitst in drie groepen aan de hand van cut-off scores (laag: 3-10, gemiddeld: 11-15, hoog: 16-21). Met een Chi-kwadraat toets werd gekeken hoe lezers en niet-lezers verdeeld waren over die drie impact-groepen. Zoals te zien in Tabel 2 klopt de hypothese gedeeltelijk: bij lage impact wordt relatief weinig gelezen (18.3% van de lezers), echter, bij hoge impact wordt relatief het meest gelezen (49.3%).

Om een genuanceerder beeld te krijgen van de relatie tussen ervaren impact en het gebruik van artistieke uitingen is vervolgens een ANCOVA gedaan om te zien hoe de somscore van impact verschilt voor alle vier de groepen. Er werd gecontroleerd voor variabelen waarop de groepen significant verschilden, die de mate van ervaren impact zouden kunnen beïnvloeden: ‘leeftijd’, ‘emotiegerichte coping’, en ‘hoe lang geleden’ het verlies heeft plaatsgevonden. Onverwachtheid van het verlies werd niet meegenomen, omdat de groepen hier niet op verschilden.

Er blijkt een significant en relevant verschil te zijn tussen de groepen qua gerapporteerde impact ($F(3, 201) = 8.02, p < .001, \eta^2 = .11$). Gemiddelden op de somscore van impact zijn als volgt: geen van beide ($M = 10.83, SD = 4.40$), alleen muziek ($M = 12.27, SD = 3.92$), alleen literatuur ($M = 12.21, SD = 4.34$), beide ($M = 15.00, SD = 3.46$). Post-hoc toetsen laten zien dat binnen de groep die beide kunstuitingen gebruikt sprake is van een gemiddeld hogere ervaren impact dan binnen alle drie andere groepen. Daarnaast zijn er significante hoofdeffecten op gerapporteerde impact voor leeftijd ($F(1, 201) = 9.17, p < .01, \eta^2 = .05$) en emotionele coping ($F(1, 201) = 8.75, p < .01, \eta^2 = .04$).

Tabel 2

Verdeling lezers en niet-lezers over impact-groepen

<i>N</i> (204)	<i>Impact</i>		
	Laag	Gemiddeld	Hoog
<i>Niet-lezers</i> (<i>n</i> = 133)	56 (42.1%)	44 (33.1%)	33 (24.8%)
<i>Lezers</i> (<i>n</i> = 71)	13 (18.3%)	23 (32.4%)	35 (49.3%)
χ^2 (df)	16.1 (1)		
<i>p</i>	.0001		

Functies van lezen bij verliesverwerking

Hypothese 3 stelde dat lezers steun en herkenning ervaren. Hiervoor is gekeken hoe hoog de scores van lezers op deze functies zijn, en of de scores significant hoger liggen dan scores op andere functies. Friedman en Wilcoxon signed ranks toetsen werden gebruikt om na te gaan welke functies (afleiding, inzicht in vijf items, herkenning, steun, nieuwe emoties ervaren, catharsis) het belangrijkste zijn voor lezers (groep 3 en 4). Deze non-parametrische toetsen werden gekozen omdat de functies geen van alle normaalverdeeld waren.

Het bekijken van alle tien items voor de functies bij lezen levert een significant verschil op op de Friedman rangorde toets ($\chi^2(9, N = 71) = 75.32, p < .001$). De volgorde van de functies is als volgt:

1. *Afleiding* (Mean Rank: 6.87; *M* = 5.03, *SD* = 1.64),
2. *Catharsis* (Mean Rank: 6.68; *M* = 5.06, *SD* = 1.18),
3. *Herkenning* (Mean Rank: 6.63; *M* = 4.79, *SD* = 1.51),
4. *Bewustwording* (Mean Rank: 5.64; *M* = 4.32, *SD* = 1.80),
5. *Steun* (Mean Rank: 5.34; *M* = 4.18, *SD* = 1.79),

6. *Verlies plaatsen* (Mean Rank: 5.16; $M = 4.14$, $SD = 1.64$),
7. *Positieve gedachten* (Mean Rank: 5.00; $M = 4.04$, $SD = 1.61$),
8. *Verlies relativeren* (Mean Rank: 4.87; $M = 4.00$, $SD = 1.61$),
9. *Nieuwe emoties ervaren* (Mean Rank: 4.45, $M = 3.83$, $SD = 1.62$),
10. *Gevoelens verwoorden* (Mean Rank: 4.36, $M = 3.80$, $SD = 1.70$).

Wilcoxon signed ranks testen tonen dat op de drie eerstgenoemde items significant hoger wordt gescoord dan op alle andere zeven. ‘Afleiding’, ‘catharsis’ en ‘herkenning’ lijken dus belangrijker functies bij lezen dan de inzicht-items. De hypothese wordt daarmee bevestigd voor de functie ‘herkenning’, maar niet voor ‘steun’, al is een gemiddelde score van 4.18 op een schaal van 7 relatief hoog.

Verschillende functies van literatuur en muziek

Hypothese 4 stelde dat bij lezen hoger gescoord wordt op de items over inzicht dan bij muziek. Voor de andere functies waren geen gerichte hypothesen over het verschil tussen muziek en literatuur opgesteld. Om het verschil in functies te toetsen werd binnen de groep die beide kunstuitingen had gebruikt ($N = 51$) elk paar vergeleken met een Wilcoxon toets. ‘Catharsis’ kon niet vergeleken worden, omdat alleen bij lezen naar dit item was gevraagd.

De resultaten op de verschillende functies voor muziek versus lezen staan in Tabel 3. Tegen de verwachting in is er geen significant verschil op ‘inzicht’ ($p = .75$). Er zijn echter wel significante verschillen tussen lezen en muziek voor andere functies: ‘afleiding’ scoort hoger bij lezen ($p < .05$), terwijl ‘nieuwe emoties ervaren’ ($p < .05$) en ‘herkenning’ ($p < .001$) hoger scoren bij muziek. De functie ‘steun’ verschilde niet significant ($p = .16$).

Tabel 3

Verschillen functies voor muziek luisteren en lezen

(N = 71)	<i>Muziek</i>	<i>Lezen</i>	<i>Z</i>
	<i>M (SD)</i>	<i>M (SD)</i>	
<i>Inzicht</i> (somscore)	20.27 (7.15)	19.78 (7.21)	-.32
<i>Afleiding</i>	4.51 (1.54)	5.00 (1.64)	-1.96*
<i>Nieuwe Emoties</i>	4.35 (1.73)	3.88 (1.49)	-2.17*
<i>Herkenning</i>	5.41 (1.17)	4.69 (1.46)	-3.19***
<i>Steun</i>	4.31 (1.63)	4.00 (1.57)	-1.41

Noot: * $p < .05$. *** $p < .001$ *Determinatoren van inzicht en andere functies bij lezers*

Hypothese 5 stelde dat de score op inzicht hoger ligt bij lezers (groep 3 en 4) die een hogere mate van immersie (sometem van ‘meeleven personages’, ‘herkenning in personages/thematiek’, ‘opname in verhaalwereld’) ervaren. Tussen de somitems ‘immersie’ en ‘inzicht’ is inderdaad een significante positieve correlatie ($r_s = .31, p < .01$). De andere aspecten van het werk (‘stijl’ en ‘horizonverbreding’) waren niet significant gecorreleerd met ‘inzicht’.

De laatste hypothese stelde dat als er gebruik gemaakt wordt van literatuur bij een hoge mate van ervaren impact, minder herkenning en minder inzicht wordt ervaren dan bij lagere impact. Spearman correlaties tonen dat de mate van gerapporteerde impact niet gerelateerd is aan het ervaren van inzicht ($r_s = -.08, p = .51$), noch aan herkenning ($r_s = .16, p = .19$). Ook met de andere functies is impact niet gecorreleerd.

Ten slotte is gecontroleerd of er verschillen zijn op de ervaren functies bij lezen voor de subjectvariabelen geslacht, opleiding, leeftijd, emotionele stabiliteit en extraversie, en voor copingstijl. Geslacht en opleiding zijn geanalyseerd via Chi-kwadraat toetsen per functie, aangezien de functies niet normaalverdeeld waren. De andere variabelen zijn bekeken via Spearman correlaties. Geen enkele van bovengenoemde variabelen bleek een invloed te

hebben op het ervaren van de functies, met een uitzondering voor 'catharsis'. Op catharsis werden twee significante resultaten gevonden, van leeftijd en emotiegerichte coping: een lagere leeftijd is gerelateerd aan meer catharsis ($rs = -.27, p < .05$), en hoe meer men geneigd is tot emotiegerichte coping, hoe kalmer men wordt van lezen bij verliesverwerking ($rs = .24, p < .05$).

Discussie

In deze studie is onderzocht of en hoe literatuur kan dienen als copingstrategie bij verliesverwerking. De algemene vraag die centraal stond was welke mensen literatuur gebruiken tijdens verliesverwerking en welke functies lezen voor hen heeft.

Zoals verwacht bleken vrouwen, ouderen en universitair opgeleiden vaker geneigd tot lezen bij verliesverwerking dan mannen, lager opgeleiden en jongeren. Lezers waren niet introverter, noch neurotischer dan mensen die niet lezen. Algemeen valt te zeggen dat beduidend meer mensen muziek luisteren dan lezen tijdens verliesverwerking: zelfs na het benaderen van specifieke lezersdoelgroepen bleef het aantal lezers ('alleen lezen' en 'beide': $N= 71$) sterk achter bij het percentage muziekluisteraars ('alleen muziek' en 'beide': $N= 118$).

De demografische verschillen tussen lezers en niet-lezers zijn gedeeltelijk veroorzaakt door de selectieprocedure. Uit de aanvankelijk benaderde groep treinreizigers lazen slechts 24 van de 117 respondenten bij verliesverwerking. Om meer potentiële lezers in het onderzoek te krijgen is geworven onder bibliotheekbezoekers en leesclubleden. Met name onder de leesclubleden bevonden zich relatief veel vrouwen en 55-plussers, alsook relatief de meeste respondenten die rapporteerden te lezen bij verliesverwerking. De inherente bias door de benaderingswijze lijkt echter niet in tegenspraak met de strekking van de eerste hypothese: mensen die in het normale leven al meer geneigd zijn tot lezen, zijn dat ook tijdens

verliesverwerking – al zet zeker niet iedereen die normaal gesproken leest lezen ook tijdens verliesverwerking in als copingstrategie.

Het opvallendste verschil tussen mensen die geen en mensen die wel artistieke uitingen bij verliesverwerking gebruiken bleek copingpreferentie: terwijl de behoefte tot praktische coping niet verschilt voor de groepen, is de behoefte tot emotionele coping hoger onder alle groepen die artistieke uitingen gebruiken. Zowel lezers als muziekluisteraars hebben een hogere behoefte stil te staan bij de emotionele gevolgen van problemen dan mensen die geen artistieke uitingen gebruiken. Een uitzondering hierop lijken mannen die lezen maar geen muziek luisteren, maar vanwege de kleine groepsgrootte ('alleen lezen': $N=20$, waarvan 6 mannen) is voorzichtigheid geboden in het trekken van conclusies.

Wat betreft de determinatoren van het al dan niet gebruiken van artistieke uitingen, was het ten slotte opvallend te zien dat van de vier groepen de groep 'beide' een significant hogere impact van het verlies rapporteert dan de andere groepen. De hypothese (afgeleid van Kuiken et al., 2004) dat er minder gelezen wordt bij lage en hoge impact dient te worden genuanceerd: al is voor de mensen die alleen lezen de gemiddelde ervaren impact noch zeer laag noch zeer hoog te noemen, voor mensen die zowel lezen als muziek luisteren is de gemiddelde impact relatief hoog. Hoe dit verband werkt is echter nog onduidelijk: vanuit de cognitieve stress theorie (Lazarus & Folkman, 1984) kan verwacht worden dat bij hogere impact van een verlies ook meer middelen worden inzet om die stress te verlagen. Een andere uitleg is de relatie andersom te zien: mensen die veel artistieke uitingen gebruiken kunnen een specifiek kenmerk hebben waardoor ze meer geneigd zijn hoge impact te rapporteren. De gemeten emotionele stabiliteit ('neuroticisme') vormt in deze studie geen verklaring, de groepen verschilden hier niet significant op. Een alternatieve kandidaat is de in deze studie niet gemeten persoonlijkheidstrek 'openness' (openheid voor ervaringen), deze meet immers zowel aandacht voor de eigen gevoelens als esthetische gevoeligheid en is in onderzoek reeds

gerelateerd aan gebruik van kunstuitingen (zie bijvoorbeeld McManus & Furnham, 2006). Theoretisch zou ‘openness’ als onderliggende factor ook het resultaat kunnen verklaren dat gerapporteerde impact in deze studie samenhangt met de behoefte stil te staan bij emotionele gevolgen van problemen (emotiegerichte coping), en dat de groep die beide kunstuitingen gebruikt zowel hoger scoorde op impact als op emotiegerichte coping.

Welke functies vervult lezen bij verliesverwerking? Voor de hypothesen rond functies was nog niet veel theoretische en empirische ondersteuning. Bernstein en Rudman (1989) gaven alleen aan welke functies allemaal van belang kunnen zijn bij lezen bij verliesverwerking, zonder een hiërarchie aan te geven. De huidige studie geeft een aanzet tot een hiërarchie: van de gemeten functies blijken met name ‘afleiding’, ‘catharsis’ en ‘herkenning’ belangrijk. Afleiding wordt ook sterker ervaren bij lezen dan bij muziek luisteren, terwijl ‘herkenning’ juist minder sterk wordt ervaren bij lezen dan bij muziek. Het belang van afleiding is eerder in de context van het DPM benadrukt door Shear (2010), die stelde dat het zoeken van afleidende activiteiten voorziet in de behoefte om stress en pijn van het verlies te ontwijken. Dat literatuur zich beter voor afleiding lijkt te lenen kan te maken hebben met de cognitieve aandacht die teksten vereisen: je moet je verplaatsen in een andere wereld, waarbij je zelf de woorden in beelden om moet zetten. Voor het luisteren van muziek is minder concentratie vereist, waardoor een meer directe emotionele impact (zoals bij herkenning) vanzelfsprekender is.

Inzicht blijkt een minder belangrijke functie dan verwacht bij lezen: op ervaren inzicht verschillen lezers niet van muziekluisteraars. Aangezien hier in dezelfde groep (‘beide’) is gemeten, valt dit onverwachte resultaat niet te verklaren uit persoonlijke verschillen tussen lezers en muziekluisteraars. Wel kan gezien de correlaties geredeneerd worden dat afleiding – waar deze lezers zo hoog op scoorden – het opdoen van inzichten in de weg staat. Wellicht is bewust bezig zijn met inzichten opdoen cognitief te inspannend als men leest tijdens

verliesverwerking (cf. Kuiken et al., 2004). Daarbij moet echter ook opgemerkt worden dat het ervaren inzicht door lezers alsnog boven het gemiddelde van de 7-puntschaal lag. Verdere studies kunnen onderzoeken welk soort leeservaringen gepaard gaan met meer inzicht, en in hoeverre afwisselen tussen afleiding en confrontatie ('herkenning') daar gunstig voor is, zoals het DPM voorspelt (Stroebe & Schut, 2001). De relatief hoge gemiddelde scores op alle functies bij het lezen geven aan dat de in dit onderzoek gebruikte functies (gebaseerd op Bernstein & Rudman, 1989; Shrodes, 1950; Zeelenberg & Spiertz, 1993) afdoende relevant zijn om in vervolgonderzoek meegenomen te worden. Daarnaast geven de verschillen tussen de functies van lezen en muziek luisteren aan dat in vervolgonderzoek artistieke uitingen niet over één kam geschoren kunnen worden.

Waar hangt het ervaren van de functies bij lezen vanaf? De eerdere bevinding van Kuiken et al. (2004) dat meer immersie in de verhaalwereld samenhangt met meer inzicht werd in deze studie bevestigd. Zowel de impact van het verlies als de persoonsfactoren leeftijd, geslacht, opleiding, neuroticisme, extraversie, en copingpreferentie (emotiegericht of praktisch gericht) blijken echter niet van invloed op het ervaren van de verschillende functies bij lezen. Een uitzondering vormt 'catharsis', waar leeftijd en emotiegerichte coping mee gecorreleerd zijn (de eerste negatief, de tweede positief). Dat mensen die het belangrijk vinden stil te staan bij emotionele gevolgen van problemen kalmer worden van lezen tijdens verliesverwerking is een hoopvolle uitkomst, met mogelijke implicaties voor de klinische praktijk. Bepaalde mensen met gecompliceerde rouw zou als vorm van stressvermindering aangeraden kunnen worden afleiding te zoeken in boeken. Catharsis was niet gemeten bij de muziekluisteraars, wat een fout was in het design die in toekomstige studies verbeterd moet worden.

Het grootste nadeel van de huidige studie was dat de meting berustte op retrospectieve zelfrapportage. Daardoor kan bijvoorbeeld de gerapporteerde impact van het verlies vertekend

zijn. Ook kon er niet gekeken worden naar het proces van betekenisgeving. Voor een vervolgstudie zouden dan ook aparte items voor dat proces opgesteld kunnen worden, die op verschillende momenten zowel bij mensen die geen gebruik maken van artistieke uitingen als bij hen die dat wel doen worden gemeten. Daardoor kan nauwkeuriger worden gekeken onder welke voorwaarden sprake is van het zoeken van afleiding en het zoeken van confrontatie via artistieke uitingen, alsook de effecten daarvan. Om de van Stroebe en Schut (1999; 2001) en Neimeyer (1998; 2001) afgeleide verwachting dat het consumeren van artistieke uitingen als copingstrategie helpt bij betekenisgeving verder te testen, kan in vervolgonderzoek gebruik gemaakt worden van aanvullende meetmethodes en metingen voor en na het verlies (cf. Stroebe & Schut, 2010). Toekomstige studies kunnen ook kijken of verschillende artistieke uitingen (consumeren versus praktiseren, en naast lezen en muziek luisteren ook film, beeldende kunst, et cetera) verschillende functies hebben. Dergelijk onderzoek kan de theorievorming rond het DPM versterken, door beter in kaart te brengen wanneer en waarom mensen vormen van ‘loss-oriented’ en ‘restoration-oriented’ coping inzetten (Carr, 2010).

De huidige studie biedt een eerste inventarisatie van twee vormen van gebruik van artistieke uitingen bij verliesverwerking. Daarbij is met name het verband tussen behoefte aan het stilstaan bij de emotionele gevolgen van een verlies en het gebruik van muziek en literatuur aangetoond. Voor deze niet-klinische groep respondenten lijken lezen en muziek luisteren adaptieve vormen van coping, al is niet geheel duidelijk welke effecten kunnen worden toegeschreven aan deze specifieke kunstuitingen. Om de klinische praktijk verder te helpen zal in vervolgstudies vergeleken moeten worden tussen meerdere vormen van coping en tussen mensen met en zonder gecompliceerde rouw. Dan zal blijken aan welke mensen het aan te raden is om een roman te lezen ter ondersteuning van de verliesverwerking.

Referenties

- Bernstein, J.E., & Rudman, M.K. (1989). *Books to help children cope with separation and loss*. New York: R.R. Bowker.
- Van den Bout, J., Boelen, P.A., De Keijser, J. (1998). *Behandelingsstrategieën bij gecompliceerde rouw en verliesverwerking*. Houten: Bohn Stafleu Van Loghum.
- Carr, D. (2010). New perspectives on the Dual Process Model (DPM): What have we learned? What questions remain? *Omega*, 61, 371-380.
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Davis, C.B. (1989). The use of art therapy and group process with grieving children. *Issues in Comprehensive Pediatric Nursing*, 12, 269-280.
- Eaton, L.G., Doherty, K.L., & Widrick, R.M. (2007). A review of research and methods used to establish art therapy as an effective treatment method for traumatized children. *The Arts in Psychotherapy*, 34, 256-262.
- Folkman, S., Lazarus, R.S., Gruen, R.J., & De Longis, A. (1986). Appraisal, coping, health status and psychological symptoms. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50, 571-579.
- Griffiths, S., & Corr, S. (2007). The use of creative activities with people with mental health problems: A survey of occupational therapists. *The British Journal of Occupational Therapy*, 70, 107-114.
- Kuiken, D., Miall, D. S., & Sikora, S. (2004). Forms of self-implication in literary reading. *Poetics Today*, 25, 171-203.

Lazarus, R., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer.

Lister, S., Pushkar, D., & Connolly, K. (2008). Current bereavement theory: Implications for art therapy practice. *The Arts in Psychotherapy, 35*, 245-250.

Lund, D., Caserta, M., Utz, R., & de Vries, B. (2010). Experiences and early coping of bereaved spouses/partners in an intervention based on the Dual Process Model (DPM). *Omega, 61*, 293-315.

Marsick, E. (2010). Cinematherapy with preadolescents experiencing parental divorce: A collective case study. *The Arts in Psychotherapy, 37*, 311-318.

McManus, I.C., & Furnham, A. (2006). Aesthetic activities and aesthetic attitudes: Influences of education, background and personality on interest and involvement in the arts. *British Journal of Psychology, 97*, 555-587.

Neimeyer, R.A. (1998). *The lessons of loss: A guide to coping*. Raleigh, NC: McGraw-Hill.

Neimeyer, R.A. (2001). *Meaning reconstruction and the experience of loss*. Washington, DC: American Psychological Association.

Pehrsson, D.E., & McMillen, P. (2005). A bibliotherapy evaluation tool: Grounding counselors in the therapeutic use of literature. *The Arts in Psychotherapy, 32*, 47-59.

Reynolds, M.W., Nabors, L., & Quinlan, A. (2000). The effectiveness of art therapy: Does it work? *Art Therapy: Journal of the American Art Therapy Association, 17*, 207-213.

Shrodes, C. (1950). *Bibliotherapy: A theoretical and clinical-experimental study*. Dissertatie. University of California, Berkeley.

Shear, M. K. (2010). Exploring the role of experiential avoidance from the Perspective of Attachment Theory and the Dual Process Model. *Omega, 61*, 359-371.

Shear, K., Frank, E., Houck, P., & Reynolds, C. (2005). Treatment of complicated grief: A randomized controlled trial. *Journal of the American Medical Association, 293*, 2601-2608.

- Stroebe, M.S., Hansson, R.O., Stroebe, W., & Schut, H. (2001). *Handbook of bereavement research: Consequences, coping and care*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Stroebe, M.S., Schut, H. (1999). The Dual Process Model of Coping with Bereavement: Rationale and description. *Death Studies*, 23, 197-224.
- Stroebe, M.S., & Schut, H. (2001). Models of coping with bereavement: A review. In Stroebe, M.S., Hansson, R.O., Stroebe, W., & Schut, H. (red.), *Handbook of bereavement research: Consequences, coping and care* (pp. 375-403). Washington, DC: American Psychological Association.
- Stroebe, M. S., Schut, H. (2010). The Dual Process Model of Coping with Bereavement: A decade on. *Omega*, 61, 273-289.
- Stroebe, M. S., Schut, H., & Stroebe, W. (2007). Health outcomes of bereavement. *The Lancet*, 370, 1960-1973.
- Van Vliet, T. (2001). *Homesickness: Antecedents, consequences and mediating processes*. Dissertatie. Utrecht: Universiteit Utrecht.
- Zeelenberg, L.W., & V. Spiertz. (1993). *Depressie en bibliotherapie: Over het gebruik van boeken bij depressie*. Dissertatie. Utrecht: Universiteit Utrecht.
- Zill, N., & Winglee, M. (1988). *Who reads literature? Survey data on the reading of fiction, poetry, and drama by U.S. adults during the 1980s*. Washington, DC: National Endowment for the Arts.
- Zisook, S. & Kendler, K.S. (2007). Is bereavement-related depression different than non-bereavement-related depression? *Psychological Medicine*, 37, 779-794.
- Zisook, S., & Shuchter, S.R. (1991). Depression through the first year after the death of a spouse. *The American Journal of Psychiatry*, 148, 1346-1352.