



**rijksuniversiteit
groningen**

**Angstige en Vermijdende Hechting en Rouw Door een Relatiebreuk, de Mediërende rol
van Verlangde hechting**

Lian Reit

Masterthese – Klinische Psychologie

S4310535

Juli 2024

Vakgroep Psychologie

Rijksuniversiteit Groningen

Thesebegeleider: I. Masselman

Een masterthese is een proeve van bekwaamheid voor studenten. De goedkeuring van de masterthese is het bewijs dat de student over voldoende onderzoeks- en rapportagevaardigheden beschikt om af te studeren, maar biedt geen garantie voor de kwaliteit van het onderzoek en de resultaten van het onderzoek als zodanig, en de masterthese is dan ook niet zonder meer geschikt om als academische bron te worden gebruikt om naar te verwijzen. Indien u meer wilt weten over het in deze masterthese besproken onderzoek en eventueel daarop gebaseerde publicaties, waarnaar u zou kunnen verwijzen, kunt u contact opnemen met de genoemde begeleider.

Abstract

The ending of a romantic relationship can cause significant emotional stress and mental health issues. Research shows that relationship breakups often result in symptoms of depression, anxiety, post-traumatic stress, and relationship-related grief. The severity of grief after a breakup varies and can be explained by differences in attachment styles. The current study focuses on the relationship between attachment styles (anxious and avoidant) and the level of grief following a breakup, which may be explained by desired attachment. Desired attachment refers to still wanting to see the ex-partner as the primary attachment figure. The study examined whether desired attachment plays a mediating role in the relationship between anxious attachment and grief (Hypothesis 1a), and between avoidant attachment and grief (Hypothesis 1b). A total of 62 participants who had experienced a breakup in the past 12 months took part in the study. Anxious and avoidant attachment were measured using the Experience in Close Relationships Scale Short (ECR-S), while desired attachment was measured using the WHOTO questionnaire. Relationship-related grief was assessed using the Traumatic Grief Inventory-Self Report (TGI-SR). A positive relationship was found between anxious attachment and grief after a breakup, but desired attachment did not mediate this relationship. No link was found between avoidant attachment and relationship-related grief, nor was this relationship mediated by desired attachment. A positive relationship was found between desired attachment and relationship-related grief. It appears that individuals with a more anxious attachment style and those who experience desired attachment are more vulnerable to the effects of intense grief.

Keywords: breakup, grief, desired attachment, anxious attachment, avoidant attachment, mediation.

Samenvatting

Het verbreken van een romantische relatie kan aanzienlijke emotionele stress en geestelijke gezondheidsproblemen met zich meebrengen. Onderzoek toont aan dat relatiebreuken vaak leiden tot symptomen van depressie, angst, posttraumatische stress en relatiebreukgerelateerde rouw. De ernst van deze rouw door een relatiebreuk verschilt per individu en kan begrepen worden door verschil in hechtingsstijlen. De huidige studie richt zich op de relatie tussen hechtingsstijlen (angstig en vermijding) en mate van rouw na relatiebreuk, wat mogelijk verklaard kan worden door verlangde hechting. Verlangde hechting verwijst naar de ex-partner nog te willen zien als primair hechtingsfiguur. Er is onderzocht of verlangde hechting een mediërende rol speelt in de relatie tussen angstige hechting en rouw (Hypothese 1a), en tussen vermijdende hechting en rouw (Hypothese 1b). In totaal namen 62 participanten deel aan deze studie die afgelopen 12 maanden een relatiebreuk hadden gehad. Angstige en vermijdende hechting werden gemeten met de Experience in Close Relationships Scale Short (ECR-S), verlangde hechting werd gemeten met de WHOTO-vragenlijst.

Relatiebreukgerelateerde rouw werd gemeten de Traumatic Grief Inventory-Self Report (TGI-SR). Een positieve relatie tussen angstige hechting en rouw na een relatiebreuk werd gevonden, maar verlangde hechting bleek deze relatie niet te mediëren. Er was geen verband gevonden tussen vermijdende hechting en relatiebreukgerelateerde rouw, noch werd deze relatie gemedieerd door verlangde hechting. Er werd wel een positief verband gevonden tussen verlangde hechting en relatiebreukgerelateerde rouw. Het lijkt erop dat mensen met een meer angstige hechtingstijl en mensen die verlangde hechting ervaren kwetsbaarder zijn voor de gevolgen van ernstige rouw.

Kernwoorden: relatiebreuk, rouw, verlangde hechting, angstige hechting, vermijdende hechting, mediatie

Angstige en Vermijdende Hechting en Rouw Door een Relatiebreuk, de Mediërende rol van Verlangde Hechting

Het verbreken van een romantische relatie kan gepaard gaan met emotionele stress en een verhoogde risico op het ontwikkelen van diverse geestelijke gezondheidsproblemen (Sbarra, 2006). Uit een grootschalig telefoononderzoek naar stressvolle gebeurtenissen bleek het verbreken van een relatie de meestgenoemde stressvolle levensgebeurtenis te zijn (Frazier & Hurliman, 2001). Verder is uit onderzoek gebleken dat 26.8% van degenen die in de afgelopen zes maanden een relatiebreuk hadden meegemaakt, symptomen van een milde tot ernstige depressie rapporteerden (Verhallen et al., 2019). Uit andere studies bleek dat er een positieve samenhang is tussen het ervaren van een relatiebreuk en de aanwezigheid van hoge niveaus van angst, depressie, posttraumatische stress en relatiebreukgerelateerde rouw (Boelen & Reijntjes, 2009; Chung et al., 2002; Field et al., 2009; Saffrey & Ehrenberg, 2007).

Relatiebreukgerelateerde rouw kan vormen aannemen van gecompliceerd verdriet, een intense en langdurige periode van verdriet na een verlies (Field, et al., 2011). Hoewel gecompliceerd verdriet meestal wordt geassocieerd met het overlijden van iemand, lijken veel van de symptomen ook op die van liefdesverdriet. Gecompliceerd verdriet wordt gekenmerkt door opdringerige gedachten, sterke emotionele pijn, een gevoel van extreme eenzaamheid en leegte, slaapproblemen en verlies van interesse in dagelijkse activiteiten (Horowitz, et al., 1997). De term “gecompliceerd” verwijst naar de onopgeloste problemen die het normale functioneren verstoren. Hoewel rouw door een relatiebreuk vaak een normaal onderdeel is van het verwerkingsproces, kan dit bij sommige mensen problematische gevolgen hebben. In een review van Field et al. (2011) wordt ernstige rouw door een relatiebreuk dan ook in verband gebracht met depressie, angst en slaapproblemen. Vanwege de psychische gevolgen die een relatiebreuk kunnen hebben bij sommige mensen, is het belangrijk om de onderliggende mechanismen in het ontstaan van ernstige rouw door een relatiebreuk beter te begrijpen. Dit

zou wellicht een bijdrage kunnen leveren aan het verbeteren van interventies voor mensen die na een relatiebreuk mentale gezondheidsproblemen ervaren en mogelijk helpen om deze gezondheidsproblemen te voorkomen.

Om deze ontwikkeling van ernstige rouw door een relatiebreuk te begrijpen, kan de hechtingstheorie worden gebruikt (Sbarra, 2015; Mikulincer & Shaver, 2022). Volgens deze theorie worden mensen geboren met een hechtingsgedragssysteem dat hen motiveert om nabijheid te zoeken tot beschermende anderen (Bowlby et al., 1982). Dit worden ook wel hechtingsfiguren genoemd, deze hechtingfiguren vervullen behoeftes als veiligheid, troost en steun. Wanneer hechtingsfiguren in de vroege kindertijd geen ondersteuning bieden en een gevoel van veiligheid niet wordt vervuld, worden zorgen over eigenwaarde en de houding en intenties van anderen versterkt op latere leeftijd. Dit leidt tot het ontwikkelen van onzekere patronen in relationele verwachtingen, emoties en gedrag, ook wel gehechtheidsoriëntaties genoemd (Bowlby, 1973).

In de literatuur worden deze hechtingoriëntaties in twee hoofdhechtingsdimensies onderscheiden: angstig en vermijdend (Brennan et al., 1998). Mensen met een sterke angstige hechting zullen meer geneigd zijn zich zorgen te maken dat anderen niet beschikbaar zullen zijn wanneer dat nodig is en zullen angstig op zoek gaan naar zorg en aanwezigheid van anderen. Mensen met een sterke vermijdende hechting hebben de neiging zich wantrouwig en defensief op te stellen naar anderen om (emotionele) onafhankelijkheid te behouden. Als mensen laag scoren op beide dimensies, wordt er gesproken over veilige hechting (Brennan et al., 1998).

Deze hechtingsoriëntaties beïnvloeden niet alleen de manier waarop mensen relaties aangaan, maar spelen ook een cruciale rol in hoe zij omgaan met een romantische relatiebreuk. Romantische partners worden vaak gezien als primaire hechtingsfiguren (Bowlby, 1969). Wanneer een romantische relatie verbroken wordt, zal iemand andere relaties

moeten aangaan/ verdiepen om te voldoen aan de eigen hechtingsbehoefte. Dit proces staat bekend als reorganisatie van de hiërarchie van hechtingsfiguren (Bowlby, 1980). De hechtingoriëntaties (angstig, vermijgend) kunnen deze reorganisatie beïnvloeden. Er wordt verondersteld dat mensen met een angstige hechting na een relatiebreuk in hoge mate geneigd blijven de verloren partner te beschouwen als primaire hechtingsfiguur en hiernaar te blijven verlangen (Mikulincer & Shaver, 2010). Mensen met een angstige hechting proberen hun gevoel van veiligheid te behouden of terug te krijgen door weer contact te zoeken met de ex-partner waardoor ernstige rouw van de relatiebreuk instant blijft (Pittman et al., 2011).

In lijn met deze theorie, is uit onderzoek gebleken dat mensen met angstige hechting vaker moeite hebben met het reorganiseren van de hechtingshiërarchie na het verbreken van een relatie (Birnbaum et al., 1997). Mensen met een veilige hechting hebben de neiging om zich beter emotioneel aan te passen en ervaren minder intense rouw na een relatiebreuk. Ze gebruiken vaker sociale copingstrategieën, zoals het zoeken van steun bij vrienden en familie, wat hen helpt beter om te gaan met emoties (Davis et al., 2003; Fagundes, 2012; Simpson, 1990). Daarnaast is aangetoond dat hechtingsangst in verband kan worden gebracht met ernstige rouw na een relatiebreuk (Birnbaum et al., 1997; Davis et al., 2003; Marshall et al., 2013; Sbarra, 2005; Simpson, 1990; Sprecher et al., 1998). Verder proberen mensen met een angstige hechting vaker de relatie met de voormalige partner proberen te herstellen en ze meer pogingen ondernemen om weer samen te komen met de ex-partner (Cope & Mattingly, 2021).

Een andere vorm van hechting die een rol zou kunnen spelen bij ernstige rouw na een relatiebreuk is vermijdende hechting. Mensen met een vermijdende hechtingsoriëntatie kunnen zich vaak sneller losmaken van een verloren relatie, maar hebben moeite om het verlies een plek te geven en het te verwerken in hun nieuwe leven (Pittman et al., 2011). Deze mensen creëren een emotionele afstand tot de ex-partner, om zo hun gevoel van veiligheid na de relatiebreuk te waarborgen (Davis et al., 2003). Deze vermijdende copingstrategieën

kunnen zo sterk worden dat ze ervoor zorgen dat mensen helemaal geen nabijheid meer zoeken, wat het moeilijk maakt om nieuwe relaties aan te gaan en uiteindelijk hechtingsbehoeftes on vervuld blijven (Pittman et al., 2011). Mogelijk wanneer deze behoeftes on vervuld blijven, blijven deze mensen ernstige rouw door een relatiebreuk ervaren.

Uit verschillende studies bleek dat vermijdende hechting samenhangt met minder rouw na een relatiebreuk (Birnbaum et al., 1997; Davis et al., 2003; Marshall et al., 2013; Sbarra, 2005; Simpson, 1990; Sprecher et al., 1998). Echter heeft dit heeft mogelijk te maken met de vermijdende coping van deze mensen. Zo bleek uit twee andere studies dat wanneer de participanten niet in staat waren om hun vermijdende copingstrategieën toe te passen, zij juist meer gedachten kregen over de relatiebreuk (Kohn et al., 2012; Mikulincer et al., 2004). Deze bevindingen passen mogelijk bij het idee dat mensen met een vermijdende hechting toch ernstige rouw ervaren na een relatiebreuk. Daarnaast bleek uit een studie van Bourassa et al. (2019) dat een meer vermijdende hechtingsoriëntatie positief geassocieerd was met ernstige rouw vier jaar na de relatiebreuk. Deze bevindingen ondersteunen mogelijk het idee dat vermijdende copingstrategieën het lastig maken om nieuwe relaties aan te gaan, waardoor de hechtingsbehoeftes on vervuld blijven op langer termijn.

Zowel een angstige als een vermijdende hechtingsoriëntatie kunnen geassocieerd zijn met ernstige rouw na een relatiebreuk. Een factor die mogelijk deze associatie kan verklaren, is het concept van verlangde hechting. Verlangde hechting verwijst naar het verlangen om de ex-partner nog te blijven zien als primair hechtingsfiguur (Hazan et al., 2004). Bij verlies van een primair hechtingsfiguur, raken de hechtingsbehoeften van een persoon on vervuld omdat deze niet meer gericht kunnen worden op die specifieke persoon (Weiss, 1988; Leroy et al., 2019). Na een relatiebreuk kunnen deze on vervulde hechtingsbehoeften mogelijk leiden tot terugkerende gedachten over het verlies en de ex-partner, evenals gevoelens van verlangen

naar hereniging met de verloren partner. Wanneer hereniging met de ex-partner niet mogelijk is, kan verlangde hechting een mogelijke rol spelen bij ernstige rouw na de relatiebreuk.

Het zou kunnen dat de relatie tussen angstige of vermijdende hechting en ernstige rouw door een relatiebreuk verklaard kunnen worden door verlangde hechting omdat mensen met een angstige of vermijdende hechting hun hechtingshiërarchieën niet goed lijken te herstellen door vast te blijven houden aan de ex-partner (angstig/ vermijgend) en/of geen nieuwe relaties aan te gaan (vermijgend). Uit onderzoek blijkt dat het verlangen om de ex-partner als primaire hechtingsfiguur te blijven zien (oftewel verlangde hechting) niet alleen de vorming van nieuwe hechtingsrelaties belemmert, maar ook leidt tot aanhoudend piekeren over de voormalige partner en de verbroken relatie (Cope & Mattingly, 2021). Het verlangen naar de ex-partner is verbonden met het ervaren van ernstige rouw na een relatiebreuk (Davis et al., 2003; Saffrey & Ehrenberg, 2007).

Samenvattend kunnen angstige hechting en vermijdende hechting een rol spelen bij ernstige rouw na een relatiebreuk. Deze relaties worden mogelijk gemedieerd door de mate van verlangde hechting. Voor dit onderzoek zijn daarom de volgende hypothesen opgesteld: ‘Verlangde hechting medieert de relatie tussen angstige hechting en rouw na een relatiebreuk’ (Hypothese 1a) en ‘Verlangde hechting medieert de relatie tussen vermijdende hechting en rouw na een relatiebreuk’ (Hypothese 1b).

Methode

Participanten

De dataverzameling heeft plaatsgevonden als onderdeel van een grotere studie (Eisma, et al., 2022). Eisma et al. (2022) bepaalden met het programma G*Power3 (Faul et al., 2007) dat er 64 participanten nodig waren om met hun tests een power van .80 te behalen voor het vinden van een middelgroot effect ($r = .25$; Cohen, 1988) met een alfa van .05. Door de gevolgen van COVID-19 werden slechts 62 van de beoogde 64 participanten geïncludeerd. Participanten kwamen in aanmerking voor deelname aan de studie als ze in de afgelopen 12 maanden een breuk van een romantische relatie hadden ervaren die ten minste die maanden had geduurd. Participanten werden op drie manieren geworven: via een online deelnemerspool van psychologiestudenten aan de Rijksuniversiteit Groningen, via advertenties op informatieborden op dezelfde universiteit, en via aangepaste versies van deze advertenties op Facebook. Driekwart (76%) van de participanten was vrouw. Deze studie is goedgekeurd door de Ethische Commissie van Psychologie aan de Rijksuniversiteit (registratienummer: PSY-1920-S-0128).

Meetinstrumenten

Angstige hechting is gemeten met de *Experience in Close Relationships Scale Short From* (ECR-S; Wei et al., 2007). De sub-schaal binnen deze vragenlijst om angstige hechting te meten bestaat uit 6 items. Een voorbeelditem is “Ik maak me niet vaak zorgen om in de steek gelaten te worden”. De antwoordopties van de items bestonden uit een 5-punts Likert schaal van 1 (helemaal oneens) tot 5 (helemaal eens). Eén items was omgekeerd gescoord en moest worden omgerekend. Daarna werden de scores van de sub-schaal items opgeteld om een totaalscore te krijgen (range = 6 – 30). Een hogere score duidt op een angstigere hechting. De interne consistentie was acceptabel (Cronbach's $\alpha = 0.78$).

Vermijdende hechting is ook gemeten met de *Experience in Close Relationships Scale* (ECR-S; Wei et al., 2007). De sub-schaal binnen deze vragenlijst om vermijdende hechting mee te meten bestaat uit 6 items en zijn opgenomen in dit onderzoek. Een voorbeelditem is “Ik wil dicht bij mijn partner zijn, maar ik blijf me terugtrekken”. Hier gelden dezelfde antwoord opties als bij de hechtingsangst schaal, namelijk een 5-punts Likert schaal van 1 (helemaal oneens) tot 5 (helemaal eens). Drie items waren omgekeerd gescoord en moesten eerst omgerekend worden. De scores van de sub-schaal items werden opgeteld om een totaalscore te krijgen (range = 6 – 42). Een hogere score duidt op een meer vermijdende hechting. De interne consistentie was acceptabel (Cronbach’s $\alpha = 0.78$).

Verlangde hechting is gemeten met de *WHOTO* (Hazan & Zeifman, 1994). De WHOTO meet drie hechtingsfuncties genaamd ‘nabijheidzoekende’, ‘veilige haven’ en ‘veilige basis’. De vragenlijst bestaat uit zes vragen met twee items per functie. Enkele voorbeelditems zijn, “Wie is de persoon met wie je het liefst tijd doorbrengt”(nabijheidzoekende), “Wie is de persoon op wie je zou rekenen voor advies” (veilige haven) en “Wie is de persoon op wie je altijd kan rekenen” (veilige basis). De participanten werden gevraagd om maximaal vijf personen (maar niet minder dan twee) op te noemen in volgorde van belangrijkheid als antwoorden op de vragen. Daarna werden participanten gevraagd om de volgende vraag voor elke item te beantwoorden om verlangde hechting te meten: “Zelfs als je weet dat het niet kan of zou moeten, als je je voormalige romantische partner ergens op de bovenstaande lijst zou kunnen plaatsen, waar zou je hem of haar dan willen plaatsen?”. Als de ex-partner op de eerste plaats stond, kreeg de participant 5 punten en als de ex-partner op de vijfde plek werd geplaatst kreeg de participanten 1 punt voor dit item. Wanneer de ex-partner niet genoemd werd, was de score 0 voor dit item. Om verlangde hechting te meten zijn de scores van de zes vragen gecombineerd tot een

gemiddelde (range = 0 – 5). Een hogere score duidt op een hogere mate van verlangde hechting naar de ex-partner. De interne consistentie was acceptabel (Cronbach's $\alpha = 0.78$).

Mate van rouw door een relatiebreuk is gemeten met de *Traumatic Grief Inventory-Self Report* (TGI-SR; Boelen & Smid, 2017). Deze vragenlijst meet symptomen van een Persisterende Complex Rouwstoornis (PCRS). Omdat deze vragenlijst oorspronkelijk werd gebruikt om rouw te meten wanneer iemand overleden is, is de vragenlijst voor het huidige onderzoek aangepast naar rouw door een relatiebreuk. Hiervoor moest een item verwijderd worden, omdat deze niet van toepassing was op een relatiebreuk. Het gaat om het volgende item “Ik ervaarde een verlangen om te streven om bij de overledene te zijn”. De uiteindelijke vragenlijst bestond uit 17 items. Een voorbeelditem is “Ik had moeite om de relatiebreuk te accepteren”. De antwoordopties van de items bestonden uit een 5-punts Likert schaal van 1 (nooit) tot 5 (altijd). Om de mate van rouw door een relatiebreuk te meten zijn de scores van de 15 items gemiddeld (range 17 – 85). Een hogere score duidt op een hogere mate van rouw door een relatiebreuk. De interne consistentie is hoog (Cronbach's $\alpha = 0.93$).

Procedure

In het laboratorium ondertekenden de participanten een geïnformeerd toestemmingsformulier voordat ze de vragenlijsten invulden. Hierin werden de onderzoeksdoelen besproken en werd uitgelegd hoe de gegevens verwerkt zouden worden en dat de deelname geheel vrijwillig was. Na het geven van toestemming vulden participanten de verschillende vragenlijsten in. Eerst vulde de participanten vragenlijsten in over demografische gegevens (zoals geslacht en leeftijd) en kenmerken van de relatiebreuk (zoals geslacht van ex-partner, verwachting van de relatiebreuk, de duur van de relatie, de tijd sinds de relatiebreuk en wie de relatie had verbroken). Vervolgens vulden de participanten de volgende vragenlijsten in: ECR-S (Wei et al., 2007), WHOTO (Hazan & Zeifman, 1994) en TGI-SR (Boelen & Smid, 2017), in deze volgorde. Nadat het volledige onderzoek had

plaatsgevonden, vond er een debriefing plaats en werd er gevraagd naar de ervaringen van de participanten met betrekking tot het onderzoek.

Statistische analyse

Er werd een mediatie analyse uitgevoerd met behulp van PROCESS-macro (Hayes, 2013) in SPSS (IBM Corp., 2021). Wanneer een observatie drie standaarddeviaties van het gemiddelde af lag, werd deze beschouwd als uitbijter en verwijderd. Er waren uiteindelijk geen uitbijters die zijn verwijderd. De onafhankelijke variabelen in de mediatieanalyse waren angstige hechting of vermijdende hechting en verlangde hechting was de afhankelijke variabele. Verlangde hechting was de mediërende variabele. Er werd gebruik gemaakt van bootstrapping met 10.000 steekproeven om zo bias-gecorrigeerde 95% betrouwbaarheidsintervallen te verkrijgen ($\alpha = 0.05$). Om het mediatie-effect te toetsen werd gebruik gemaakt van model 4. Voor het toetsen van de opgestelde hypotheses werd het indirecte effect van angstige hechting op de mate van rouw na een relatiebreuk via verlangde hechting onderzocht (hypothese 1a), evenals het indirecte effect van vermijdende hechting op de mate van rouw na een relatiebreuk via verlangde hechting (hypothese 1b).

Resultaten

Beschrijvende statistieken

In Tabel 1 worden de gemiddeldes en standaarddeviaties weergegeven van de relatieduur, de tijdsduur sinds de relatie uit is, de mate van rouw door de relatiebreuk, de verlangde hechting, de angstige hechting en vermijdende hechting. Daarnaast worden de aantallen van de participanten en percentages weergegeven over de verwachting van de relatiebreuk en wie besloten heeft om de relatie te beëindigen.

Tabel 1: Steekproef karakteristieken (N = 62)

Gemeten variabelen	Gemiddelde/aantal	SD/percentage
Relatieduur (maanden)	20.47	16.23
Tijd sinds relatie uit is (maanden)	6.73	4.28
Mate rouw door relatiebreuk	40.89	14.25
Verlangde hechting	1.74	1.16
Angstige hechting	16.97	4.67
Vermijdende hechting	13.21	4.42
Verwachting van relatiebreuk (%)		
Verwacht (%)	34	55
Onverwacht (%)	16	26
Beide of geen van beiden (%)	12	19
Wie heeft besloten om de relatie te beëindigen (%)		
Ikzelf (%)	31	50
Mijn ex (%)	18	29
Samen (%)	13	21

Note. Mate van rouw door relatiebreuk = gemiddelde score TGI-SR (range = 17 – 85);

Verlangde hechting = gemiddelde score WHOTO (range = 0 – 5); Angstige hechting =

totaalscore ECR-S (range = 6 – 30); Vermijdende hechting = totaalscore ECR-S (range 6 – 42).

In Tabel 2 is een correlatiematrix weergegeven. Er was een positieve correlatie tussen angstige hechting en de mate van rouw door een relatiebreuk gevonden. Deze correlatie was klein maar significant. Er was ook een positieve correlatie tussen verlangde hechting en de mate van rouw door een relatiebreuk gevonden. Ook deze correlatie was klein maar significant. Vermijdende hechting hing daarentegen niet samen met de mate van rouw door een relatiebreuk en verlangde hechting.

Tabel 2: Correlatiematrix

	Angstige hechting	Mate rouw door een relatiebreuk	Verlangde hechting
Vermijdende hechting	-0.13	-0.61	0.17
Angstige hechting		0.29*	-0.11
Mate rouw door relatiebreuk			0.28*
Verlangde hechting			

* $p = 0.05$

Primaire analyse

De assumpties werden gecontroleerd voorafgaand aan de mediatieanalyses. De resultaten lieten zien dat er voldaan werd aan de volgende assumpties; lineariteit, normaliteit, homoscedasticiteit en afwezigheid van multicollineariteit. De maximale VIF-waarde was 1.028, wat aangeeft dat er geen sterke aanwijzingen waren voor multicollineariteit.

Zoals weergegeven in Tabel 3a, was het directe effect van angstige hechting op de mate van rouw door een relatiebreuk significant. Daarentegen was het indirecte effect van angstige hechting via verlangde hechting op de mate van rouw niet significant. Dit impliceert dat angstige hechting een verband heeft met de mate van rouw door een relatiebreuk, maar dat

de relatie tussen angstige hechting en de mate van rouw door een relatiebreuk niet (deels) wordt verklaard door de mate van verlangde hechting. Hiermee wordt hypothese 1a dan ook verworpen.

Zoals weergegeven in Tabel 3b, was het directe effect van vermijdende hechting op de mate van rouw door een relatiebreuk niet significant. Het indirecte effect van vermijdende hechting via verlangde hechting op de mate van rouw was ook niet significant. Dit impliceert dat vermijdende hechting geen verband heeft met de mate van rouw door een relatiebreuk en dat de relatie tussen vermijdende hechting en de mate van rouw door een relatiebreuk niet (deels) wordt verklaard door de mate van verlangde hechting. Hiermee wordt hypothese 1b dan ook verworpen.

Tabel 3a: Mediatie analyse van de relatie tussen angstige hechting en mate rouw door relatiebreuk via verlangde hechting

Effect	B	SE	t	p	%CI
Totaal effect	0.89	0.38	2.37	0.021*	[0.14, 1.65]
Direct effect	1,00	0.36	2.77	0.007*	[0.28, 1.72]
Indirect effect	-0.11	0.15	-	-	[-0.43, 0.16]

Tabel 3b: Mediatie analyse van de relatie tussen vermijdende hechting en mate rouw door relatiebreuk via verlangde hechting

Effect	B	SE	t	p	%CI
Totaal effect	-0.21	0.42	-0.51	0.610	[-1.04, 0.62]
Direct effect	-0.32	0.40	-0.80	0.426	[-1.13, 0.48]
Indirect effect	-0.11	0.13	-	-	[-0.15, 0.37]

Omdat de data voor dit onderzoek afkomstig waren uit een dataset van een grotere studie (Eisma et al., 2022), was de power opnieuw berekend met het programma G*Power 3 (Faul et al., 2007). De behaalde power voor de toets met angstige hechting als onafhankelijke variabele was .68 ($f^2 = 0.12$; $\alpha = 0.05$). Voor de toets met vermijdende hechting als onafhankelijke variabele was de behaalde power .56 ($f^2 = 0.09$; $\alpha = 0.05$).

Discussie

Het doel van de huidige studie was om te bestuderen of er een relatie bestaat tussen angstige of vermijdende hechting en ernstige rouw door een relatiebreuk, en of deze relatie mogelijk wordt gemedieerd door verlangde hechting. Deze studie vond een kleine, positieve relatie tussen angstige hechting en de mate van rouw door een relatiebreuk. Echter, deze relatie tussen angstige hechting en mate van rouw door een relatiebreuk werd niet verklaard door verlangde hechting. Daarnaast werd er geen relatie gevonden tussen vermijdende hechting en de mate van rouw door een relatiebreuk. Verlangde hechting had geen mediërend effect op beide relaties

Uit de huidige studie bleek dat er een kleine, positieve relatie is gevonden tussen angstige hechting en de mate van rouw door een relatiebreuk. Dit is in lijn met eerder onderzoek waaruit bleek angstige hechting een positief verband had met en ernstige rouw door een relatiebreuk (Birnbaum et al., 1997; Davis et al., 2003; Marshall et al., 2013; Saffrey & Ehrenberg, 2007; Sbarra, 2005; Simpson, 1990; Sprecher et al., 1998). Dit bevestigt dat mensen met een relatief angstige hechtingstijl in lichte mate meer rouw na een relatiebreuk ervaren, meer emotionele stress ervaren en op een ongezonde manier omgaan met de relatiebreuk (Davis et al., 2003; Saffrey & Ehrenberg, 2007).

Er werd echter geen positief verband gevonden tussen angstige hechting en verlangde hechting in de huidige studie. Dit strookt met de theoretische uiteenzetting van Mikulincer & Shaver (2022) waarin werd geopperd dat mensen met een angstige hechting moeite hebben

met het herstellen van hun hechtingshiërarchie. Mensen met een angstige hechting zouden ernstige rouw ervaren doordat zij blijven vasthouden aan hun ex-partner en herstellen hierdoor niet hun hechtingshiërarchie herstellen, waardoor de hechtingsbehoeftes niet worden vervuld. Een mogelijke verklaring hiervoor is dat de relatie van de participanten te kort heeft geduurd om verlangde hechting te ervaren (d.w.z. de ex-partner blijven zien als primair hechtingsfiguur). Uit onderzoek bleek namelijk dat wanneer mensen een romantische relatie hadden van twee jaar of langer, er hogere niveaus van verlangde hechting werd gevonden dan bij mensen die een relatie hadden van minder dan twee jaar (Hazan & Zeifman, 1994). In de huidige studie duurde de relatie gemiddeld ongeveer 20 maanden. Mogelijk door de kortdurende relatie zagen de participanten hun ex-partner minder als een primair hechtingsfiguur. Deze korte relatie biedt mogelijk ook een verklaring waarom rouw na een relatiebreuk bij mensen met een relatief sterkere angstige hechtingsstijl niet (deels) verklaard door een sterke behoefte om de ex-partner als hechtingsfiguur te behouden. Mogelijk kan verlangde hechting een mediërende rol spelen in de relatie tussen angstige hechting en de mate van rouw na een relatiebreuk, wanneer participanten een relatie van langer dan twee jaar hadden.

Daarnaast bleek uit de huidige studie dat er geen relatie was tussen vermijdende hechting en ernstige rouw door een relatiebreuk, noch dat deze relatie kon worden verklaard door verlangde hechting. De afwezigheid van een positieve relatie tussen vermijdende hechting en ernstige rouw door een relatiebreuk is in tegenspraak is met bestaande literatuur (Kohn et al., 2012; Mikulincer et al., 2004). Een mogelijke verklaring kan te maken hebben met de tijd die is verstreken sinds de relatie is beëindigd. Mogelijk wanneer de langer termijneffecten worden onderzocht kan dit meer inzicht bieden over de relatie tussen vermijdende hechting en ernstige rouw door een relatiebreuk. Het onderdrukken van emoties kost veel inspanningen. Vermijdende copingstrategieën, zoals deze onderdrukking van

emoties, zijn namelijk over het algemeen niet effectief op langer termijn (Gross & John, 2003). Zo bleek uit een studie van Bourassa et al. (2019) namelijk dat wanneer de relatiebreuk 4,5 jaar geleden had plaatsgevonden, participanten met een vermijdende hechting meer rouw door de relatiebreuk ervaarde. De participanten in de huidige studie hadden een relatiebreuk meegemaakt in de afgelopen 12 maanden, waarbij de relatiebreuk gemiddeld 7 maanden geleden had plaatsgevonden. Mogelijk dat dit termijn te kort was voor het ontwikkelen van ernstige rouw gerelateerd aan de relatiebreuk bij mensen met een vermijdende hechting. Omdat er geen relatie is gevonden tussen vermijdende hechting en de mate van rouw door een relatiebreuk, kan deze relatie ook niet verklaard worden door verlangde hechting.

Tot slot werd er in deze huidige studie wel een klein, positief verband gevonden tussen verlangde hechting en ernstige rouw door een relatiebreuk. Dit resultaat is in overeenstemming met eerder onderzoek waarbij dit verband ook was gevonden (Davis et al., 2003; Saffrey & Ehrenberg, 2007). Volgens Mikulincer & Shaver (2022) zou het niet herstellen van de hechtingshiërarchie leiden tot verlangde hechting, wat een verband heeft met ernstige rouw na een relatiebreuk. Dit resultaat van de huidige studie is daarom ook interessant omdat het inzicht biedt in de emotionele dynamiek die optreedt na een relatiebreuk bij mensen die moeite hebben om hun hechtingshiërarchie te herstructureren en hun ex-partner nog willen gebruiken als hechtingsfiguur. Het onderstreept het belang van het begrip “verlangde hechting” als een factor die kan bijdragen aan de mate van rouw.

Implicaties

Ondanks dat beide hypotheses in dit huidige studie niet werden ondersteund, bieden de resultaten wel enkele inzichten. Dit onderzoek liet een klein, positief verband zien tussen angstige hechting en de mate van rouw door een relatiebreuk. Dit betekent dat mensen met een meer angstige hechting meer rouw door een relatiebreuk ervaren. Omdat dit kleine verband wel aansluit bij huidige literatuur (Birnbaum et al., 1997; Davis et al., 2003; Marshall

et al., 2013; Sbarra, 2005; Simpson, 1990; Sprecher et al., 1998), kan dit mogelijk geïnterpreteerd worden dat mensen met een angstige hechting meer moeite hebben met het verlies van de relatie. Dit maakt hen kwetsbaarder voor de gevolgen van ernstige rouw na een relatiebreuk. Omdat er geen verband is gevonden tussen verlangde hechting en angstige hechting, wordt mogelijk de ex-partner niet als primair hechtingsfiguur gezien bij mensen met een relatief angstige hechtingsoriëntatie. Mogelijk dat wanneer mensen langer dan 2 jaar een relatie hebben die een meer angstige hechting hebben wel verlangde hechting ervaren richting hun ex-partner. Dit resultaat biedt aanknopingspunten voor verder onderzoek naar verlangde hechting bij mensen in romantische relaties.

Zoals eerdergenoemd, werd bij het verband tussen verlangde hechting en de mate van rouw door een relatiebreuk ook een kleine, positieve relatie gevonden. Dit impliceert dat mensen met verlangde hechting meer rouw tijdens een relatiebreuk hebben dan mensen die minder of geen verlangde hechting ervaren. Mogelijk omdat de hechtingshiërarchie van deze mensen niet goed herstellen. Interventies die zich bezighouden met ernstige rouw na een relatiebreuk zouden zich kunnen richten op het herstellen van deze hechtingshiërarchie om zo het rouwproces te verbeteren bij deze mensen die verlangde hechting ervaren.

Verder werd er geen significante relatie gevonden tussen vermijdende hechting en mate van rouw. Dit suggereert dat mensen met een meer vermijdende hechtingstijl niet meer of minder rouw ervaren door een relatiebreuk. Dit resultaat is nuttig omdat vorig onderzoek (Birnbaum et al., 1997; Davis et al., 2003; Marshall et al., 2013; Sbarra, 2005; Simpson, 1990; Sprecher et al., 1998) heeft aangetoond dat mensen met een vermijdende hechting juist minder rouw door een relatiebreuk zouden ervaren, dit wordt op basis van de huidige studie niet ondersteunt. Het is echter wel belangrijk te benadrukken dat deze bevinding in de huidige betrekking heeft op de korter termijn, mogelijk dat deze mensen op langer termijn intensere rouw ervaren en wanneer de relatieduur langer was geweest.

Limitaties en vervolgonderzoek

Deze huidige studie kent echter wel enkele limitaties. Ten eerste was de steekproef voor dit onderzoek te klein om de gewenste power van 0.80 te behalen. Dit kwam doordat de data afkomstig was uit een bestaande, grotere studie waarvoor deze steekproefgrootte wel voldoende was (Eisma et al., 2022). De toets tussen angstige hechting en de mate van rouw door een relatiebreuk, die (deels) verklaard zou worden door verlangde hechting, had een power van 0.68. Daarnaast werd er voor de toets tussen vermijdende hechting en de mate van rouw door een relatiebreuk, die (deels) verklaard zou worden door verlangde hechting, een power van 0.58 behaald. Een power van 0.58-0.68 is respectabel, maar betekent wel dat er een verhoogd risico is op type II fouten. Dit betekent dat deze studie mogelijk bestaande verbanden tussen angstige of vermijdende hechting en rouw door een relatiebreuk heeft gemist. Om dit powerprobleem tegen te gaan zou vervolgonderzoek de steekproefgrootte dienen te vergroten. Om de steekproefgrootte te bepalen kan het programma G*Power3 gebruikt worden (Faul et al., 2007). Ten tweede werd in de huidige studie een hechtingsschaal gebruikt om angstige hechting vast te stellen, maar deze houdt geen rekening met interpersoonlijke variaties tussen hechtingsrelaties. Dit houdt in dat een persoon bijvoorbeeld mogelijk een meer veilige hechting heeft met zijn/haar partner, maar over het algemeen naar anderen een meer angstige hechting heeft waardoor er angstige hechting is gemeten bij deze personen (Fraley et al., 2011). Mogelijk wanneer er een hechtingsschaal wordt gebruikt die specifiek is gericht naar de ex-partner, en hier vervolgens hechtingsangst wordt gemeten, er wel een verband wordt gevonden tussen angstige en verlangde hechting.

Naast limitaties zijn er ook enkele suggesties voor vervolgonderzoek.

Vervolgonderzoek zou een studie kunnen opzetten waarin de hechting van de participanten specifiek wordt gemeten in de context van hun relatie met de ex-partner. Op deze manier kan beter worden gemeten hoe de hechtingsoriëntaties zich verhouden tot verlangde hechting. Dit

kan door een hechtingschaal te gebruiken die wel deze context meet zoals bijvoorbeeld de ECR-RS (Fraley, et al., 2011). Daarnaast zou vervolgonderzoek baat kunnen hebben bij een longitudinale opzet. Het kan interessant zijn om participanten over een langere periode te volgen en te meten op verschillende meetmomenten om zo een beter beeld te krijgen hoe rouwernst door een relatiebreuk zich over tijd ontwikkelt. Mogelijk biedt dit meer inzichten of vermijdende copingstrategieën een rol spelen in het verloop van tijd. Deze longitudinale opzet zou ook de rol van verlangde hechting duidelijker in kaart kunnen brengen, omdat bijvoorbeeld mogelijk onvervulde hechtingsbehoeften zich mogelijk later beginnen te manifesteren bij mensen met een meer vermijdende hechting door niet-herstelde hechtingshiërarchie. Daarnaast is het nuttig om voor deze opzet te kiezen om te onderzoeken of de mate van rouw verergert bij mensen met verlangde hechting of angstige hechting naarmate de tijd vordert omdat er in de huidige studie hiervoor effecten zijn gevonden tussen deze variabelen.

Conclusie

Kortom, deze studie onderzocht de relatie tussen hechtingdimensies (angstig en vermijdend) en de mate van rouw na een relatiebreuk via verlangde hechting. De resultaten lieten zien dat mensen met een meer angstige hechtingstijl relatief meer rouw ervoeren door hun relatiebreuk. Echter, verlangde hechting medieerde deze relatie niet. Er werd geen significante relatie gevonden tussen vermijdende hechting en de mate van rouw door een relatiebreuk. Aangezien er geen verband werd gevonden tussen vermijdende hechting en de mate van rouw door een relatiebreuk, kon verlangde hechting deze relatie ook niet verklaren. Verlangde hechting daarentegen had wel een klein verband met ernstige rouw. Dit benadrukt het belang van het herstructureren van de hechtingshiërarchie na een relatiebreuk, aangezien dit een rol kan spelen in verwerken van de relatiebreuk. Deze studie benadrukt het belang van inzicht in individuele hechtingsoriëntaties en de dynamiek van verlangde hechting na een

relatiebreuk, om beter te begrijpen waarom sommige mensen meer moeite hebben om hun verlies te verwerken dan anderen.

Referenties

- Birnbaum, G. E., Orr, I., Mikulincer, M., & Florian, V. (1997). When marriage breaks up: Does attachment style contribute to coping and mental health? *Journal of Social and Personal Relationships*, 14(5), 643–654. <https://doi.org/10.1177/0265407597145004>
- Boelen, P. A., & Reijntjes, A. (2009). Negative cognitions in emotional problems following romantic relationship break-ups. *Stress and Health: Journal of the International Society for the Investigation of Stress*, 25(1), 11–19. <https://doi.org/10.1002/smi.1219>
- Boelen, P. A., & Smid, G. E. (2017). The traumatic grief inventory self-report version (TGI-SR): Introduction and preliminary psychometric evaluation. *Journal of Loss and Trauma*, 22(3), 196–212. <https://doi.org/10.1080/15325024.2017.1284488>
- Bourassa, K. J., Hasselmo, K., & Sbarra, D. A. (2019). After the end: Linguistic predictors of psychological distress 4 years after marital separation. *Journal of Social and Personal Relationships*, 36(6), 1872–1891. <https://doi.org/10.1177/0265407518772024>
- Bowlby, J. (1969). *Attachment*. Attachment and loss (2nd ed., Vol. 1). New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1973). *Attachment and loss: Volume II. Separation, anxiety and anger*. Basic Books.
- Bowlby, J. (1980). *Attachment and loss* (Vol. 3). New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1982). Attachment and loss: Retrospect and prospect. *American Journal of Orthopsychiatry*, 52(4), 664–678. <https://doi.org/10.1111/j.1939-0025.1982.tb01456.x>
- Brennan, K. A., Clark, C. L., & Shaver, P. R. (1998). Self-report measurement of adult attachment: An integrative overview. In J. A. Simpson & W. S. Rholes

- (Eds.), *Attachment theory and close relationships* (pp. 46–76). New York: Guilford Press.
- Chung, M. C., Farmer, S., Grant, K., Newton, R., Payne, S., Perry, M., ... & Stone, N. (2002). Self-esteem, personality and post-traumatic stress symptoms following the dissolution of a dating relationship. *Stress and Health: Journal of the International Society for the Investigation of Stress*, 18(2), 83–90. <https://doi.org/10.1002/smi.933>
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2nd ed.). Lawrence Erlbaum Associates.
- Cope, M. A., & Mattingly, B. A. (2021). Putting me back together by getting back together: Post-dissolution self-concept confusion predicts rekindling desire among anxiously attached individuals. *Journal of Social and Personal Relationships*, 38(1), 384–392. <https://doi.org/10.1177/0265407520969907>
- Davis, D., Shaver, P. R., & Vernon, M. L. (2003). Physical, emotional, and behavioral reactions to breaking up: The roles of gender, age, emotional involvement, and attachment style. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29(7), 871–884. <https://doi.org/10.1177/0146167203029007006>
- Eisma, M. C., Tonus, D., & de Jong, P. J. (2022). Desired attachment and breakup distress relate to automatic approach of the ex-partner. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 75, 101713. <https://doi.org/10.1016/j.jbtep.2021.101713>
- Fagundes, C. P. (2012). Getting over you: Contributions of attachment theory for postbreakup emotional adjustment. *Personal Relationships*, 19(1), 37–50. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.2010.01336.x>
- Faul, F., Erdfelder, E., Lang, A. G., & Buchner, A. (2007). G*Power 3: A flexible statistical power analysis program for the social, behavioral, and biomedical sciences. *Behavior Research Methods*, 39(2), 175–191. <https://doi.org/10.3758/BF03193146>

- Field, T., Diego, M., Pelaez, M., Deeds, O., & Delgado, J. (2009). Breakup distress in university students. *Adolescence*, 44(176), 705–727.
- Field, T., Diego, M., Pelaez, M., Deeds, O., & Delgado, J. (2011). Breakup distress in university students: A review. *College Student Journal*, 45(3), 461–480.
- Fraley, R. C., Heffernan, M. E., Vicary, A. M., & Brumbaugh, C. C. (2011). The Experiences in Close Relationships-Relationship Structures questionnaire: A method for assessing attachment orientations across relationships. *Psychological Assessment*, 23(3), 615–625. <https://doi.org/10.1037/a0022898>
- Frazier, P. A., & Hurliman, L. (2001). Post-traumatic stress disorder following low and high magnitude events. Unpublished manuscript, University of Minnesota, Minneapolis, USA.
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348–362. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>
- Hazan, C., Gur-Yaish, N., & Campa, M. (2004). What does it mean to be attached? In J. A. Simpson & W. S. Rholes (Eds.), *Adult attachment: New directions and emerging issues* (pp. 55–85). New York: Guilford.
- Hazan, C., & Zeifman, D. (1994). Sex and the psychological tether. In K. Bartholomew & D. Perlman (Eds.), *Advances in personal relationships* (Vol. 5, pp. 151–177). Jessica Kingsley Publishers.
- Hayes, A. F. (2013). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach*. Guilford Press.
- Horowitz, M. J., Siegel, B., Holen, A., Bonanno, G. A., Milbrath, C., & Stinson, C. H. (1997). Diagnostic criteria for complicated grief disorder. *The American Journal of Psychiatry*, 154(7), 904–910. <https://doi.org/10.1176/ajp.154.7.904>

- IBM Corp. (2021). IBM SPSS Statistics for Windows. Version 28. IBM Corp., Armonk, NY.
- Kohn, J. L., Rholes, W. S., & Schmeichel, B. J. (2012). Self-regulatory depletion and attachment avoidance: Increasing the accessibility of negative attachment-related memories. *Journal of Experimental Social Psychology*, 48(1), 375–378. <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2011.06.020>
- LeRoy, A. S., Knee, C. R., Derrick, J. L., & Fagundes, C. P. (2019). Implications for reward processing in differential responses to loss: Impacts on attachment hierarchy reorganization. *Personality and Social Psychology Review*, 23(4), 391–405. <https://doi.org/10.1177/1088868319853895>
- Marshall, T., Bejanyan, K., & Ferenczi, N. (2013). Attachment styles and personal growth following romantic breakups: The mediating roles of distress, rumination, and tendency to rebound. *PLoS ONE*, 8(10), e75161. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0075161>
- Mikulincer, M., Dolev, T., & Shaver, P. R. (2004). Attachment-related strategies during thought suppression: Ironic rebounds and vulnerable self-representations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 87(6), 940–956. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.87.6.940>
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2010). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change*. Guilford Publications.
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2022). An attachment perspective on loss and grief. *Current Opinion in Psychology*, 45, 101283. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2021.11.003>
- Pittman, J. F., Keiley, M. K., Kerpelman, J. L., & Vaughn, B. E. (2011). Attachment, identity, and intimacy: Parallels between Bowlby's and Erikson's paradigms. *Journal of Family Theory & Review*, 3(1), 32–46. <https://doi.org/10.1111/j.1756-2589.2010.00079.x>

- Saffrey, C., & Ehrenberg, M. (2007). When thinking hurts: Attachment, rumination, and postrelationship adjustment. *Personal Relationships*, 14(3), 351–368. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.2007.00161.x>
- Sbarra, D. A. (2006). Predicting the onset of emotional recovery following nonmarital relationship dissolution: Survival analyses of sadness and anger. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 32(3), 298–312. <https://doi.org/10.1177/0146167205280913>
- Sbarra, D. A. (2015). Divorce and health: Current trends and future directions. *Psychosomatic Medicine*, 77(3), 227–236. <https://doi.org/10.1097/PSY.0000000000000168>
- Sbarra, D. A., & Emery, R. E. (2005). The emotional sequelae of nonmarital relationship dissolution: Analysis of change and intraindividual variability over time. *Personal Relationships*, 12(2), 213–232. <https://doi.org/10.1111/j.1350-4126.2005.00112.x>
- Simpson, J. A. (1990). Influence of attachment styles on romantic relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59(5), 971–980. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.59.5.971>
- Sprecher, S., Felmlee, D., Metts, S., Fehr, B., & Vanni, D. (1998). Factors associated with distress following the breakup of a close relationship. *Journal of Social and Personal Relationships*, 15(6), 791–809. <https://doi.org/10.1177/0265407598156005>
- Verhallen, A. M., Renken, R. J., Marsman, J. B. C., & Ter Horst, G. J. (2019). Romantic relationship breakup: An experimental model to study effects of stress on depression (-like) symptoms. *PLoS ONE*, 14(5), e0217320. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0217320>
- Wei, M., Russell, D. W., Mallinckrodt, B., & Vogel, D. L. (2007). The Experiences in Close Relationship Scale (ECR)-short form: Reliability, validity, and factor structure. *Journal of Personality Assessment*, 88(2).

Weiss, M. A. (1988). Planning education and research: Retrospect and prospect. *Journal of Planning Education and Research*, 7(2), 96–

98. <https://doi.org/10.1177/0739456X8800700210>