

# Stress! Muziekje erbij?

De invloed van stress veroorzaakt door het werk of de studie op het luisteren naar kalme muziek en de rol die leken theorieën hierbij spelen.



Bernice Boerboom

S4486161

Bachelor thesis communicatiewetenschap

Begeleider: Ruben Konig

09-04-2018

Aantal woorden: 4477

## Samenvatting

Stress is een veel voorkomend probleem en er wordt in veel onderzoeken en media-uitingen gesteld dat (kalme) muziek de oplossing is. In dit onderzoek is gekeken of naarmate de stress veroorzaakt door het werk of door de studie toeneemt, men vaker naar kalme muziek luistert. Tevens is gezocht naar een mogelijke interactie tussen het hebben van leken theorieën over het effect van muziek op stress en daadwerkelijk luisteren naar kalme muziek. In de leken theorieën is onderscheid gemaakt in twee verschillende leken theorieën: de leken theorie dat kalme muziek helpt om stress te verminderen en de leken theorie dat opzweepende muziek helpt om stress te verbeteren. Er is een surveyonderzoek uitgevoerd onder 144 respondenten tussen 18-67 jaar oud. Uit de resultaten is gebleken dat naarmate men meer stress ervaart, men vaker naar kalme muziek luistert. Er is geen interactie ontdekt tussen het hebben van leken theorieën over het effect van muziek op stress en het luisteren naar kalme muziek.

## Inhoudsopgave

1. Inleiding	blz. 4
2. Theoretisch kader	blz. 5
2.1 Motivatie & muziek	blz. 5
2.2 Leken theorieën	blz. 6
3. Methoden	blz. 8
3.1 Data	blz. 8
3.2 Operationalisering	blz. 9
3.3 Analyseprocedure	blz. 12
4. Resultaten	blz. 14
5. Conclusie & discussie	blz. 15
Referentielijst	blz. 18
Appendix: de vragenlijst	blz. 21

## 1. Inleiding

“Heb je last van stress of ben je een beetje opgejaagd? Dan kan een lesje yoga, een massage of een wandeling helpen. Je kan natuurlijk ook wat rustgevende muziek luisteren [...]” (Vermeij, 2016). Regelmatig verschijnen er artikelen in tijdschriften en kranten met tips om stress te verminderen. Dit gebeurt niet zonder reden. Uit een rapport van het Centraal Bureau voor de Statistiek [CBS] uit 2015 blijkt dat één op de zeven werknemers burn-outklachten ervaart. Een burn-out is vaak direct te linken aan de mate van stress die een werknemer ervaart (Lacovides, Fountoulakis, Kaprinis & Kaprinis, 2003). Stress en burn-outklachten komen niet alleen voor bij werknemers, ook studenten moeten eraan geloven. Uit onderzoek van de Landelijke Studentenvakbond [LSVb] uit 2013 blijkt dat ongeveer 49% van de respondenten last (gehad) heeft van psychische klachten, voornamelijk veroorzaakt door depressie, vermoeidheid en stress (Schmidt & Simons, 2013). Stress is een herkenbaar en veelvoorkomend probleem en dus aanleiding voor veel artikelen en onderzoeken, met name naar hoe stress opgelost kan worden.

Muziek komt regelmatig naar voren als middel om stress te verlagen. Er zijn verschillende onderzoeken die aantonen dat muziek kan helpen om stress te verminderen (Juslin, Liljeström, Västfjäll, Barradas & Silva, 2008; Linnemann, Ditzen, Strahler, Doerr & Nater, 2015; Nilsson, 2008). Uit deze onderzoeken komt voornamelijk naar voren dat kalme muziek kan helpen om stress te verminderen. De vraag is alleen of mensen kalme muziek ook daadwerkelijk gebruiken om van hun stress af te komen. Wellicht hebben mensen daar zelf andere ideeën over.

Mensen kunnen hun eigen theorieën ontwikkelen over wat volgens hen helpt om stress te verminderen. Dit worden ook wel leentheorieën genoemd (Halsam, 2017; Wilson & English, 2017). Deze bedachte theorieën hoeven niet wetenschappelijk aannemelijk gemaakt te zijn. Het is mogelijk dat mensen eigen theorieën hebben over welke muziek stress kan verminderen. Er is nog maar weinig onderzoek gedaan naar leentheorieën in combinatie met stress en muziekgebruik.<sup>1</sup>

Ondanks het feit dat er meerdere onderzoeken besteed zijn aan het effect van muziek op stress, zijn er, voor zover bekend, weinig onderzoeken die kijken of men daadwerkelijk kalme muziek gebruikt om stress te verminderen of dat men wellicht juist naar opzweepende muziek gaat luisteren na het ervaren van stress, zodat men zich kan afreageren. Tevens is er

---

<sup>1</sup> Bij het invoeren van de zoekterm “lay theory” AND “stress” AND “music” werden 230 resultaten gevonden, maar geen van de resultaten had betrekking op een combinatie van leentheorieën over het gebruik van muziek om stress te verminderen.

**Met opmerkingen [WU1]:** In referentielijst staat 'Haslam'.

zeer weinig bekend over de rol die leken theorieën spelen in de keuze voor bepaalde muziek om stress te verminderen. In dit onderzoek wordt ernaar gestreefd om meer inzicht te krijgen in de invloed die stress heeft op het muziekgebruik. Een belangrijke factor waarnaar gekeken wordt, is welke rol leken theorieën spelen in het proces van stress ervaren en naar muziek luisteren. De hoofdvraag van dit onderzoek is dan ook:

*Wat is de invloed van de mate waarin mensen stress ervaren op het werk of door de studie, op het luisteren naar kalme muziek na het werk of na het studeren? En wat is de rol van leken theorieën hierbij?*

## 2. Theoretisch kader

In dit hoofdstuk wordt de literatuur uiteengezet die mogelijk een antwoord kan geven op de onderzoeksvraag. Eerst worden de theorieën uiteengezet die betrekking hebben op deze onderzoeksvraag en er wordt toegewerkt naar hypothesen die deze vraagstelling beogen te beantwoorden.

Met opmerkingen [WU2]: En vervolgens?

### 2.1 Motivatie & muziek

Om het luisteren naar muziek na het ervaren van stress te kunnen verklaren, moet er gekeken worden naar wat de motivatie van mensen is om naar een bepaalde muzieksoort te luisteren. Oliver (2009) stelt dat de primaire motivatie voor mediage drag is, dat mensen hun stemming willen onderhouden en/of veranderen. Dit wordt de Mood Management theorie genoemd. Volgens de Mood Management theorie streeft men ernaar om positieve gevoelens te behouden en/of te versterken en negatieve gevoelens te reduceren en/of te laten verdwijnen (Knobloch-Westerwick, 2006; Oliver, 2009; Zillmann, 1985; Zillmann & Bryant, 1986). Het proces speelt zich onbewust af (Zillman & Bryant, 1986). Stress is een negatief gevoel en volgens de Mood Management theorie zou dit betekenen dat men na het ervaren van stress, muziek kan gaan luisteren om hun stress te verminderen en/of te laten verdwijnen.

Met opmerkingen [WU3]: mensen

Muziek luisteren om stress te verminderen kan ook worden verklaard met behulp van de Uses & Gratifications theorie. Deze theorie stelt dat mensen motivaties hebben om via mediagebruik gratificaties te behalen (Baran & Davis, 2011; De Boer & Brennecke, 2014; Krcmar & Strizhakova, 2009). Dit is, in tegenstelling tot de Mood Management theorie, een bewust proces waarbij de mediagebruiker bewust kiest om bepaalde media te gebruiken met als doel een bepaalde gratificatie te verkrijgen. Greasley & Lamont (2011), Juslin et al. (2008) en Van Goethem & Sloboda (2011) hebben in verschillende onderzoeken aangetoond dat de

Met opmerkingen [WU4]: te

Met opmerkingen [WU5]: en

voornaamste reden waarom mensen naar muziek luisteren 'ontspannen' is. De gratificatie ontspannen speelt een belangrijke rol in het proces om stress te verminderen en illustreert waarom er waarschijnlijk veel mensen zouden kunnen zijn die muziek gebruiken om na een stressvolle dag te ontspannen.

Dat het zin heeft voor mensen om naar muziek te luisteren om hun stemming te veranderen, wordt in verschillende (gedeeltelijk) experimentele onderzoeken bevestigd. Uit een onderzoek van Lundqvist, Carlsson, Hilmersson, & Juslin (2009) komt naar voren dat muziek emoties kan opwekken. Muziek kan dus direct effect hebben op de stemming. Ook zijn er onderzoeken die een verband tussen muziekgebruik en stress aantonen. Nilsson, Kokinsky, Nilsson, Sidenvall, & Enskär (2009) hebben onderzocht of het luisteren naar muziek invloed heeft op de mate waarin men stress ervaart na een operatie. Uit de resultaten van het onderzoek komt naar voren dat kalme muziek de mate van stress kan verminderen. Linnemann, Ditzen, Strahler, Doerr & Nater (2015) toonden aan dat het luisteren naar muziek kan leiden tot stressvermindering in het dagelijks leven. Tevens vonden Juslin et. al. (2008) dat kalme muziek een verhoogd gevoel van kalmte op kan leveren.

Er is aangetoond dat muziek iemands stemming kan beïnvloeden en dat muziek kan helpen om stress te verminderen. Tevens kan met behulp van de Mood Management theorie en de Uses & Gratifications theorie een verklaring gegeven worden voor het feit dat mensen (bewuste of onbewuste) motivaties hebben om muziek te gebruiken om stress te verminderen. Omdat in voorgaand onderzoek vooral naar voren is gekomen dat kalme muziek kan leiden tot stressvermindering, is de verwachting dat mensen na het ervaren van stress sneller naar kalme muziek zullen luisteren, dan naar opzweepende muziek. Deze theorieën leiden tot de volgende hypothese:

*H1: Naarmate men gemiddeld meer stress ervaart door het werk of de studie, zal men daardoor na het werk of na het studeren vaker naar kalme muziek luisteren.*

## 2.2 Lekentheorieën

In de vorige paragraaf is besproken dat stress ertoe kan leiden dat men muziek gebruikt om stress te verminderen. Er zijn tevens theorieën besproken die stellen dat kalme muziek het beste werkt om stress te verminderen. De besproken theorieën zijn wetenschappelijk aannemelijk gemaakt, maar het is ook mogelijk dat men zelf theorieën heeft over welke muziek kan helpen om stress te verminderen. Dit concept wordt in deze paragraaf besproken.

**Met opmerkingen [WU6]:** Et al. Want al eerder een keer aangehaald.

Bandura's sociaal cognitieve theorie illustreert dat mensen leren van hun omgeving, persoonlijke factoren en hun eigen gedrag (Bandura, 1989; Baran & Davis, 2011; LaRose, 2009). Het is mogelijk dat het leren van eigen gedrag invloed kan hebben op de keuze voor een bepaald muziekgenre na het ervaren van stress. Dit houdt in dat men na het ervaren van stress naar bepaalde muziek gaat luisteren, omdat men heeft ervaren dat deze muziek eerder geholpen heeft om stress te verminderen. Op deze manier is het mogelijk dat men zelf theorieën heeft ontwikkeld over welke muziek stress verlagend werkt. Het kan ook inhouden dat dergelijke theorieën worden overgenomen uit de sociale omgeving.

De theorieën die mensen zelf ontwikkelen worden ook wel leken theorieën genoemd (Halsam, 2017; Wilson & English 2017). Wilson en English (2017) beschrijven leken theorieën als assumpties die mensen hebben over hoe de wereld in elkaar zit. Deze assumpties zijn vaak niet tot in detail uitgewerkt en hoeven niet wetenschappelijk aannemelijk gemaakt te zijn. Volgens Wilson en English (2017) is een leken theorie een lens om de wereld door te bekijken waardoor mensen gedrag, acties en beslissingen kunnen begrijpen. Mensen kunnen deze theorieën ook hebben over muziek. Sloboda (1996) onderzocht wat mensen verwachten van muziek en concludeerde dat mensen verwachten dat muziek een *change agent* is. Dit houdt in dat mensen verwachten dat muziek in staat is om mensen tot rust te laten komen wanneer ze angstig of gestrest zijn (Sloboda, 1996). Dit artikel illustreert dat mensen verwachtingen en theorieën hebben over wat muziek teweeg kan brengen. Het is mogelijk dat mensen leken theorieën gebruiken om stress te verminderen door middel van muziek. Maar welke leken theorieën zouden dit kunnen zijn?

Voor zover bekend, is nog geen onderzoek verricht naar leken theorieën over stress en muziekgebruik. <sup>1</sup>Echter zijn er wel meerdere wetenschappelijke onderzoeken verricht naar stress en muziekgebruik (Juslin et. al., 2008; Linnemann et. al., 2015; Nilsson, 2008). Zoals al eerder beschreven komt er in deze onderzoeken vooral naar voren dat kalme muziek kan leiden tot het verminderen van stress. Het is mogelijk dat deze onderzoeken verspreid zijn via de media. Op deze manier zouden mensen vernomen kunnen hebben dat kalme muziek werkt om stress te verminderen. Ze kunnen zich deze theorieën eigen maken en toepassen op hun leven.

Er is ook een mogelijkheid dat mensen juist de tegenovergestelde leken theorie hebben. Dit houdt in dat mensen denken dat het luisteren naar opzweepende muziek (het tegenovergestelde van kalme muziek) ervoor kan zorgen dat stress gereduceerd wordt. Festingers cognitieve dissonantietheorie stelt dat als twee zaken niet bij elkaar passen, men dissonantie ervaart (Baran & Davis, 2011; De Boer & Brennecke, 2014; Donsbach, 2009). Dit

Met opmerkingen [WU7]: Haslam?

Met opmerkingen [WU8]: Dit is een terugverwijzing naar de voernoot die je eerder hebt ingevoerd?

wordt als zeer onprettig ervaren. Dit zou betekenen dat naarmate men meer stress ervaart, men minder naar kalme muziek zal luisteren, omdat kalme muziek niet past bij het opgejaagde gevoel van stress. Jiang, Zhou, Rickson and Jiang (2013) stellen dat het reduceren van stress door het luisteren naar muziek afhankelijk is van de voorkeur van de persoon. Zij vonden geen verschil in het verlagen van stress door kalme en opzweepende muziek, zolang de persoon zelf de muziek mag kiezen. Dit zou betekenen dat ook opzweepende muziek een rol kan spelen in het verlagen van stress. Het is mogelijk dat mensen hierover de lekentheorie hebben dat het stressniveau verlaagd kan worden door naar opzweepende muziek te luisteren. In dat geval is de verwachting dat men dan minder snel naar kalme muziek zal luisteren om het ervaren stressniveau te verminderen. Dit leidt tot de volgende hypothese:

*H2: De relatie zoals geformuleerd in H1 komt minder sterk voor als mensen de lekentheorie hebben dat opzweepende muziek helpt om stress te verminderen.*

### 3. Methoden van onderzoek

In dit hoofdstuk zal aandacht besteed worden aan de methoden die zijn toegepast om de onderzoeksvraag te onderzoeken en de hypothesen te testen door middel van een surveyonderzoek. Er zal achtereenvolgens gekeken worden naar de dataverzameling, de operationalisering en de analyseprocedure.

#### 3.1 Data

In dit onderzoek worden er uitspraken gedaan over de werkende en studerende bevolking van Nederland. Het betreft hier de volwassen bevolking. Omdat het niet mogelijk was om toegang te krijgen tot de gehele werkende en studerende bevolking, is er gekozen voor een gemakssteekproef. De survey is samengevoegd met het onderzoek van een andere onderzoeker, waarin tevens vrijetijdsbesteding een rol speelt. Hierdoor was het mogelijk om de survey via meerdere personen te verspreiden. Zo kon de reikwijdte van de verspreiding vergroot worden. De online survey is verspreid via het social mediakanaal Facebook door meerdere onderzoekers en via de personeelswebsite van een lokaal ziekenhuis. Tevens is er gekozen voor een directe benadering van werkenden en studenten in de directe omgeving van de onderzoekers, omdat het online verspreiden van een survey doorgaans passief is en actieve benadering de respons kan verhogen (Brinkman, 2000). De dataverzameling is uitgezet gedurende vijf weken (13 december 2017 t/m 10 januari 2018). De verspreiding via Facebook heeft plaatsgevonden op meerdere momenten gedurende vijf weken op tijdstippen variërende



van ochtend, middag en avond om zoveel mogelijk de respons te bevorderen (Brinkman, 2000). Tevens is er bij elke plaatsing van de survey een nieuwe intro geschreven om de mogelijke respondenten op verschillende manieren te benaderen (Brinkman, 2000). Er kunnen geen uitspraken gedaan worden over de respons rate, omdat de mogelijke respondenten via meerdere kanalen door drie onderzoekers zijn benaderd en er niet te herleiden is hoeveel mensen de uitnodiging tot participatie hebben gezien en/of hebben gekregen.

De representativiteit van dit onderzoek is berekend aan de hand van cijfers van het Centraal Bureau voor de Statistiek (2017). Uit cijfers van de bevolking is gebleken dat in 2017 50% van de bevolking tussen 18-70 jaar man was en 50% van de bevolking vrouw. De steekproef is niet representatief gebleken ( $X^2=10.028$ ,  $df=1$ ,  $p=.002$ ). Dit betekent dat de steekproef significant afwijkt van de Nederlandse bevolking. Ook qua leeftijdsverdeling is de steekproef niet representatief gebleken ( $X^2=242.627$ ,  $df=2$ ,  $p=.000$ ).

*Tabel 1: Representatie geslacht*

	Respondenten	Bevolking
Man	36,8%	50,0%
Vrouw	63,2%	50,0%
Totaal	N=144	N=11.533.390

*Noot:  $X^2=10.028$ ,  $df=1$ ,  $p=.002$*

*Tabel 2: Representatie leeftijd*

	Respondenten	Bevolking
18-34	91,0%	31,2%
35-55	7,6%	40,4%
55+	1,4%	28,4%
Totaal	N=144	N=11.533.390

*Noot:  $X^2=242.627$ ,  $df=2$ ,  $p=.000$*

### 3.2 Operationalisering

Bij het onderzoek is gebruik gemaakt van drie concepten: een concept om de ervaren stress na het werk of de studie van de respondenten te meten, een concept om te meten of de respondenten na hun werk of studie naar muziek luisteren en zo ja, naar welke soort muziek en een concept om te meten welke leken theorieën de respondenten hebben over het effect van muziek op het reduceren van stress. Voor de drie concepten zijn er lijsten met items

gecreëerd. Er zijn eerst twee pre-tests uitgevoerd. Eerst is de vragenlijst door vier mensen getest op onduidelijkheden en mogelijke spel- en taalfouten. Na de feedback van de testers is de vragenlijst aangepast en nogmaals getest om te controleren of de vragenlijst nu volledig helder was voor de respondenten. De operationalisering van de drie concepten zal in de rest van deze paragraaf besproken worden.

Voor de operationalisering van de onafhankelijke variabele stress is gebruik gemaakt van de *Perceived Stress Scale (PSS)* (Andreou, Alexopoulos, Lionis, Varvogli, Gnardellis, Chrousos & Darviri, 2011; González-Ramírez, Rodríguez-Ayán & Hernández, 2013; Reis, Hino & Añez, 2010). Er is gekozen voor deze schaal, omdat meerdere onderzoeken uitwijzen dat de schaal betrouwbaar is (Andreou, et. al., 2011; González-Ramírez, Rodríguez-Ayán & Hernández, 2013; Reis, Hino & Añez, 2010). De schaal is vanuit het Engels vertaald naar het Nederlands. De items van de PSS schaal richt zich op algemene situaties in het dagelijks leven. Echter is het voor dit onderzoek van belang dat de vragen toegespitst zijn op stress die door het werk of door de studie veroorzaakt is. Daarom is er voor gekozen om in elke vraag specifiek te benoemen dat het om werk-of studiesituaties gaat. Tevens hebben de items in de originele schaal betrekking op een tijdsperiode van zeven dagen. Er is voor gekozen om deze periode te wijzigen naar een maand, omdat de kans dan groter is dat men specifiek door werk- of studiesituaties stress heeft ervaren, maar de periode niet te lang is, waardoor er teveel van de cognitie van de respondent gevraagd wordt (Brinkman, 2000). De schaal bevat 10 items (Q14 t/m Q23 en Q26 t/m Q35)<sup>2</sup> en de antwoordcategorieën bestaan uit 'nooit' (1), 'nauwelijks' (2), 'soms' (3), 'vaak' (4) en 'altijd' (5).

Aan de hand van een factoranalyse is bepaald dat negen van de tien items geschikt waren om de stress-schaal te vormen (tabel 3). Vervolgens zijn deze negen items samengevoegd tot één schaal. Na een betrouwbaarheidsanalyse is dat de schaal zeer betrouwbaar is om te gebruiken (SD=.64, M=2.39, Cronbach's Alpha=.89).

**Met opmerkingen [WU9]:** Zo niet terug te vinden in referentielijst. Moet zijn: Siqueira Reis, Ferreira Hino & Romélio Rodriguez Añez

**Met opmerkingen [WU10]:** idem

**Met opmerkingen [WU11]:** weg, want zo kromme zin

**Met opmerkingen [WU12]:** hoe precies? Zo is niet duidelijk welke kant de schaal op staat.

<sup>2</sup> De volledig uitgeschreven vragen zijn te vinden in de Appendix: de vragenlijst (blz. 21-35)

Tabel 3: Factoranalyse ervaren van stress door werk of studie

Item	Factorlading
Ik ben van streek geweest vanwege een onverwachte gebeurtenis op het werk.	.713
Ik heb het gevoel gehad dat ik controle had over belangrijke zaken op mijn werk.	---
Ik heb me nerveus gevoeld door mijn werk.	.661
Ik heb me gestrest gevoeld door mijn werk.	.723
Ik heb het gevoel gehad dat ik in staat ben geweest om met problemen op het werk om te gaan.	-.658
Ik heb het gevoel gehad dat zaken gingen zoals ik dat wilde op mijn werk.	-.680
Ik ben boos geworden vanwege werk-gerelateerde zaken.	.614
Ik kon omgaan met irritaties op mijn werk.	-.650
Ik heb het gevoel gehad dat ik om kon gaan met alle dingen die ik moest doen voor mijn werk.	-.702
Ik heb het gevoel gehad dat problemen op mijn werk zich zo hoog opstapelden, dat ik ze niet meer kon overwinnen.	.796

Noot: N=144

De volgende variabele die geoperationaliseerd is, is de afhankelijke variabele voor muziekvoorkeur. Voor zover bekend bestaat er geen vragenlijst die meet naar welke muziek de respondent al dan niet luistert na het werk of de studie. Hiervoor is één item gecreëerd waarin gevraagd wordt of de respondent naar muziek luistert na het werk of na de studie (Q72 en Q150), gevolgd door zeven items met een 11-puntsschaal over kenmerken van de muziek waar de respondent naar luistert (Q151\_1 t/m Q151\_7 en Q158\_1 t/m Q158\_7)<sup>2</sup>. Vier items van de zeven bevragen daadwerkelijk of de muziek waar de respondent naar luistert kalm of opzwevend is. Dit zijn de volgende tegenstellende items: kalm-energiek, opzwevend-rustig, relaxed-dynamisch en snel-langzaam. De overige items dienen ter afleiding, zodat het doel van het onderzoek gemaskeerd blijft. De vier bruikbare items zijn (her)gecodeerd zodat de 11-puntsschaal bij alle items loopt van de opzwevende variant (1) tot de kalme variant (11). Omdat er slechts vier items zijn, is een factoranalyse niet nuttig. De betrouwbaarheidsanalyse wijst uit dat de vier items bijdragen aan de schaal en de betrouwbaarheid goed is (Cronbach's Alpha=.819).

Met opmerkingen [WU13]: verklaarde variantie?

Met opmerkingen [WU14]: Ook hier neem ik weer aan dat dit een terugverwijzing is naar je eerdere voetnoot.

Met opmerkingen [WU15]: M en SD?

Het laatste vragenblok in de survey dat betrekking heeft op dit onderzoek bevat stellingen over leken theorieën over het verminderen van stress door middel van muziek. Voor de variabele leken theorieën geldt dat er geen onderzoek bekend is waarin leken theorieën gekoppeld worden aan het effect van muziek op stress, waardoor er een nieuwe schaal gecreëerd moest worden. Dit blok bevat tien items (Q41, Q43 t/m Q47, Q50, Q52, Q53, Q54) en alle items zijn (her)gecodeerd, zodat de items de volgende antwoordmogelijkheden hebben: helemaal mee oneens (1), mee oneens (2), een beetje mee oneens (3), neutraal (4), een beetje mee eens (5), mee eens (6) en helemaal mee eens (7). Hiervan hebben zes items betrekking op de onderzoeksvraag van dit onderzoek. De andere vier items dienen als afleiding, om het doel van het onderzoek te maskeren. Er is bewust voor gekozen om vragen over film- en seriekijkgedrag te stellen. Deze vragen hebben betrekking op het onderzoek van de andere onderzoeker en dienen daarom als goede maskering. Er is gekozen om zowel stellingen over de effecten van kalme muziek te stellen als de effecten van opzwepende muziek. Hierdoor is de kans op responsset kleiner. Uit de factoranalyse is gebleken dat twee items niet meegenomen konden worden in de schaal, vanwege een te lage communaliteit. Echter wees alles in de factoranalyse erop dat er twee dimensies zouden zijn ontstaan wanneer er meer items waren geweest, zodat factoranalyse zinnig zou zijn gebleven; de eerste dimensie bestaande uit items over leken theorieën die stellen dat kalme muziek helpt om stress te verminderen en de tweede dimensie bestaande uit items die stellen dat opzwepende muziek helpt om stress te verminderen. Daarom is ervoor gekozen om voor beide dimensies een aparte schaal te creëren en niet maar één, zoals oorspronkelijk de bedoeling was. De schaal voor kalme muziek heeft een gemiddelde betrouwbaarheid (Spearman-Brown=.711) en de schaal voor opzwepende muziek is ook gemiddeld betrouwbaar (Spearman-Brown=.693).

Met opmerkingen [WU16]: idem

### 3.3 Analyseprocedure

Nadat de schalen gecreëerd zijn, zijn de hypothesen getoetst. Voorafgaand zijn alle variabelen gestandaardiseerd tot z-scores. Voor hypothese 1, waarin de relatie tussen de variabelen stress en muziekvoorkeur getoetst wordt, is gebruikgemaakt van een enkelvoudige regressieanalyse. Voor hypothese 2, waarin de relatie tussen stress en muziekvoorkeur getoetst wordt onder invloed van de leken theorieën, is getoetst aan de hand van een multiële regressieanalyse. Daarbij werden, naast de gestandaardiseerde predictoren ook de producttermen van de gestandaardiseerde predictoren stress enerzijds, en kalme en opzwepende muziek anderzijds, meegenomen. De resultaten van deze toetsing worden besproken in het volgende hoofdstuk.

#### 4. Resultaten

In dit hoofdstuk zullen de gevonden resultaten worden beschreven. Eerst zal de toetsing van hypothese 1 besproken worden, gevolgd door de resultaten van de toetsing van hypothese 2.

Hypothese 1 stelt dat naarmate mensen meer stress ervaren, de mensen meer naar kalme muziek zullen luisteren. In tabel 4 wordt geïllustreerd dat de hypothese wordt bevestigd. Dit houdt in dat naarmate men veel stress ervaart, zal men vaker naar kalme muziek luisteren ( $\beta=.191, p<.05$ ).

Tabel 4: *Het luisteren naar kalme muziek voorspeld op basis van de mate van stress.*

	B	SE	t	p
Stress	.191	.082	2.314	.022*

Noot: N=144 \* $p<.05$  bij eenzijdige toetsing; \*\* $p<.05$  bij tweezijdige toetsing

Met opmerkingen [WU17]: Ik mis het intercept.

In hypothese 2 wordt gesteld dat het verband tussen het ervaren van stress en het luisteren naar kalme muziek minder sterk zal zijn als men de leken theorie heeft dat opzweepende muziek helpt om stress te verminderen. Uit de resultaten in tabel 5 komt naar voren dat de hypothese niet bevestigd wordt. Dit betekent dat als men de leken theorie heeft dat opzweepende muziek helpt om stress te verminderen, men niet minder kalme muziek gaat luisteren na het ervaren van stress ( $\beta=-.07, p=.384$ ). Tevens gaat men niet meer naar kalme muziek luisteren, als men de leken theorie heeft dat kalme muziek helpt om stress te verminderen ( $\beta=.12, p=.145$ ). De interactie tussen stress en de leken theorie over kalme muziek op het luisteren naar kalme muziek ( $\beta=.11, p=.223$ ) en de interactie tussen stress en de leken theorie over opzweepende muziek op het luisteren naar kalme muziek ( $\beta=-.04, p=.650$ ) wijzen ook niet significant uit. Het hoofdeffect blijft echter wel significant; mensen gaan na het werk of na de studie meer naar kalme muziek luisteren naarmate zij meer stress ervaren op het werk of door de studie ( $\beta=.18, p<.05$ ).

Tabel 5: *Het luisteren naar kalme muziek voorspeld op basis van de mate van stress en lekentheorieën.*

	B	SE	t	p
(Constant)	-.002	.082	-.023	.982
Stress	.182	.082	2.210	.029*
De interactie tussen de mate van stress en lekentheorie over opzweepende muziek.	-.037	.082	-.454	.650*
De lekentheorie over opzweepende muziek.	-.073	.084	-.873	.384*
De interactie tussen de mate van stress en de lekentheorie over kalme muziek.	.106	.086	1.225	.223*
De lekentheorie over kalme muziek.	.121	.082	1.464	.145*

Noot: N=144 \*p<.05 bij eenzijdige toetsing; \*\*p<.05 bij tweezijdige toetsing

Met opmerkingen [WU18]: Dat heet het intercept.

Met opmerkingen [WU19]: Is dit echt eenzijdig significant? De p-waarde zegt van niet.

## 5. Conclusie & discussie

In dit onderzoek wordt er getracht antwoord te geven op de vraag *Wat is de invloed van de mate waarin mensen stress ervaren op het werk of door de studie, op het luisteren naar kalme muziek na het werk of na het studeren? En wat is de rol van lekentheorieën hierbij?* Na de toetsing van de hypothesen kan gesteld worden dat naarmate men meer stress ervaart door stress of studie, men vaker naar kalme muziek luistert na het werk of de studie.

Lekentheorieën over het effect van kalme en opzweepende muziek op het verlagen van stress spelen, volgens de bevindingen, geen rol in de keuze voor kalme muziek naarmate de stress hoger is door het werk of door de studie.

De bevinding dat naarmate men meer stress ervaart door het werk of door de studie, men vaker naar kalme muziek luistert na het werk of de studie, kan verklaard worden vanuit eerder besproken theorieën. Uitgaande van de Mood Management theorie (Knobloch-Westerwick, 2006; Oliver, 2009; Zillmann, 1985; Zillmann & Bryant, 1986), wordt in dit

onderzoek geïllustreerd dat mensen kalme muziek kunnen gebruiken om hun negatieve emotie, ofwel stress, te reduceren of te laten verdwijnen. Vanuit het perspectief van de Uses & Gratifications theorie (Baran & Davis, 2011; De Boer & Brennecke, 2014; Krcmar & Strizhakova, 2009) kan men er bewust voor kiezen om naar kalme muziek te luisteren na het werk of na de studie, waarbij het reduceren van stress de gratificatie kan zijn. Sloboda (1996) stelt dat mensen verwachten dat muziek een *change agent* en dus emoties en/of stemmingen kan veranderen. Dit zou een verklaring kunnen geven waarom mensen naarmate ze meer stress ervaren, vaker naar kalme muziek gaan luisteren.

In hoofdstuk 2 zijn onderzoeken aan bod gekomen die illustreren en mogelijk verklaren dat mensen leken theorieën zouden kunnen hebben over het gebruik van opzweepende muziek en kalme muziek op het verlagen van stress na het werk of na de studie. Echter wordt in deze onderzoeken niet besproken dat het gedrag, in dit geval het luisteren naar kalme of opzweepende muziek naarmate men meer stress ervaart, ook daadwerkelijk uitgevoerd zou worden. Zoals eerder genoemd in het onderzoek is volgens Wilson en English (2017) een leken theorie een lens om de wereld door te bekijken waardoor mensen gedrag, acties en beslissingen kunnen begrijpen. Zij beschrijven echter niet dat mensen het gedrag dat men door die lens ziet, ook daadwerkelijk uit moeten voeren. Dit geeft wellicht een verklaring waarom mensen die de leken theorie hebben dat kalme muziek helpt om stress te verminderen, niet daadwerkelijk meer naar kalme muziek gaan luisteren. Er bestaat een verschil tussen een intentie hebben om gedrag uit te voeren en het daadwerkelijke uitvoeren van gedrag. Dit wordt ook wel de Intention-behavior Gap genoemd (Sheeran & Webb, 2016). De relatie tussen het hebben van een leken theorie over het luisteren naar kalme of opzweepende muziek om stress te verlagen en het daadwerkelijk naleven van deze theorie zal verder onderzocht kunnen worden.

Het is wellicht ook mogelijk dat bij men het luisteren naar kalme dan wel opzweepende muziek niet handelt uit theorieën die men heeft over de werking van kalme en opzweepende muziek, maar men handelt vanuit een gewoonte. Volgens LaRose (2010) ontstaan mediagewoonten uit een automatisch denkproces en voorspellen deze gewoonten sterk het mediagedrag van een persoon. Er wordt aangeraden om deze relatie verder te onderzoeken in vervolgonderzoek.

Hoewel verschillende onderzoeken stellen dat kalme muziek daadwerkelijk effect heeft op het verlagen van stress (Juslin, Liljeström, Västfjäll, Barradas & Silva, 2008; Linnemann, Ditzgen, Strahler, Doerr & Nater, 2015; Nilsson, 2008), wordt er niet gekeken naar of mensen daadwerkelijk de keuze maken om na het ervaren van stress naar kalme

Met opmerkingen [WU20]: Et al.

Met opmerkingen [WU21]: Et al.

muziek te luisteren. Dit onderzoek belicht die kant wel en is daarom een toevoeging aan wetenschappelijke theorieën omtrent het verklaren van gedrag en wetenschappelijk onderzoek omtrent de relatie tussen het gebruiken van muziek om het stressniveau te verlagen. Tevens illustreert dit onderzoek dat, zoals gesteld wordt in de Mood Management theorie en de Uses & Gratifications theorie, mensen media gebruiken om hun gemoedstoestand te verbeteren/ te veranderen. Ook kan gesteld worden dat dit onderzoek meer inzicht geeft in het gebruik van leken theorieën die betrekking hebben om muziekgebruik en het verlagen van stress.

Ondanks het streven naar een betrouwbaar en verhelderend onderzoek, kent dit onderzoek ook tekortkomingen. Een van deze tekortkomingen is de representativiteit van het onderzoek. Het streven is geweest om een representatieve steekproef te krijgen van de volwassen werkende en studerende bevolking. Het gevolg van de gemakssteekproef is echter dat de leeftijdsverdeling niet representatief is en de man-vrouw verdeling niet overeenkomt met de verdeling van de Nederlandse volwassen bevolking. Omdat de verhoudingen tussen het geslacht en de verschillende leeftijdsgroepen te scheef liggen, is ervoor gekozen om geen analyses uit te voeren met geslacht en/of leeftijdsgroepen als controle variabele. De resultaten die uit die analyses naar voren zouden komen, zouden geen representatief beeld kunnen geven over de volwassen, werkende en/of studerende Nederlandse bevolking, omdat naast de scheven verhoudingen de steekproefomvang erg klein is. In vervolgonderzoek zou er meer aandacht besteed kunnen worden aan de representativiteit van de steekproef.

Tijdens de constructie van de vragenlijst zijn er twee schalen gecreëerd om de muziekkeuze en verschillende leken theorieën te meten. Deze schalen zijn voor zover bekend nooit eerder geconstrueerd in een onderzoek, waardoor de schalen nooit eerder getest zijn. Er heeft alleen een korte pre-test plaatsgevonden. De betrouwbaarheid van de muziekkeuze (.819) en de leken theorieën over kalme muziek (.711) en opzweepende muziek (.693) zouden vergroot kunnen worden door de schalen uitgebreider te testen voor het onderzoek. Er is bewust voor gekozen om het aantal items te beperken, om het verslappen van concentratie en verlies aan interesse onder de respondenten te verkleinen. Echter houdt dit ook in dat de betrouwbaarheid en schaalconstructie berekend kan worden over enkele items. De betrouwbaarheid van het onderzoek zou vergroot kunnen worden door het aantal gerelateerde items te vergroten.

Dit onderzoek heeft een licht geworpen op een onderwerp wat veelal besproken wordt in de media, het gebruiken van muziek om stress te verminderen. Het vergroten van de kennis over het positieve effect van kalme muziek op stress kan er uiteindelijk voor zorgen dat men

**Met opmerkingen [WU22]:** Heeft niets met elkaar te maken. Weging had eventueel gekund, maar daar is SPSS niet goed in.

**Met opmerkingen [WU23]:** n teveel

**Met opmerkingen [WU24]:** ... en omvang



de kans krijgt om stress beter te verwerken en dat zou een positief effect opleveren voor de gehele samenleving.

## Referenties

- xAndreu, E., Alexopoulos, E. C., Lionis, C., Varvogli, L., Gnardellis, C., Chrousos, G. P., & Darviri, C. (2011). Perceived stress scale: Reliability and validity study in Greece. *International Journal Of Environmental Research and Public Health*, 8(8), 3287-3298.
- xBandura, A. (1989). Human agency in social cognitive theory. *American Psychologist*, 77, 122-147.
- xBaran, S. J., & Davis, D. K. (2011). *Mass communication theory: Foundations, ferment, and future*. Boston, US: Cengage Learning.
- xBoer, de, C. & Brennecke, S. (2014) *Media en publiek: Theorieën over media-impact*. Den Haag: Boom Lemma Uitgevers.
- xBrinkman, J. (2000). *De vragenlijst* (2e druk). Groningen: WoltersNoordhoff.
- xCentraal Bureau voor Statistiek (2015, 16 november). CBS en TNO: Een op de zeven werknemers heeft burn-outklachten. Opgevraagd van: <https://www.cbs.nl/nl-nl/nieuws/2015/47/cbs-en-tno-een-op-de-zeven-werknemers-heeft-burn-outklachten>
- xCentraal Bureau voor Statistiek (2017). *Databank bevolking kerncijfers*. Geraadpleegd op <https://opendata.cbs.nl/statline/#/CBS/nl/dataset/37296ned/table?ts=1523194597690>
- xDonsbach, W. (2009) Cognitive dissonance theory – A roller coaster career: How communication research adapted the theory of cognitive dissonance. In T. Hartmann (red.) *Media choice: A theoretical and empirical overview* (pp. 53-69). New York, US: Routledge.
- xVan Goethem, A., & Sloboda, J. (2011). The functions of music for affect regulation. *Musicae Scientiae*, 15(2), 208-228.
- xGreasley, A. E., & Lamont, A. (2011). Exploring engagement with music in everyday life using experience sampling methodology. *Musicae Scientiae*, 15(1), 45-71.
- xGonzález-Ramírez, M. T., Rodríguez-Ayán, M. N., & Hernández, R. L. (2013). The perceived stress scale (PSS): Normative data and factor structure for a large-scale sample in Mexico. *The Spanish Journal of Psychology*, 16.
- xHaslam, N. (2017). The origins of lay theories: The case of essentialist beliefs. In C. Zedelius, B. Müller & J. Schooler (red.) *The Science of Lay Theories. How Beliefs Shape Our Cognition, Behavior, and Health* (pp. 3-16). Cham, Switzerland: Springer Nature.

**Met opmerkingen [WU25]:** Had na de 'A.' moeten staan met een kleine letter.

**Met opmerkingen [WU26]:** Had na de 'A.' moeten staan met een kleine letter. Tenzij het een Vlaming is, want dan had deze referentie bij de V moeten staan.

- [x](#)Jiang, J., Zhou, L., Rickson, D., & Jiang, C. (2013). The effects of sedative and stimulative music on stress reduction depend on music preference. *The Arts in Psychotherapy*, 40(2), 201-205.
- [x](#)Juslin, P. N., Liljeström, S., Västfjäll, D., Barradas, G., & Silva, A. (2008). An experience sampling study of emotional reactions to music: Listener, music, and situation. *Emotion*, 8(5), 668-683.
- [x](#)Krcmar, M. & Strizhakova, Y. (2009). Uses and gratifications as media choice. In T. Hartmann (red.) *Media choice: A theoretical and empirical overview* (pp. 53-69). New York, US: Routledge.
- [x](#)Knobloch-Westerwick, S. (2006). Mood management: Theory, evidence, and advancements. In J. Bryant & P. Vorderer (red.), *Psychology of entertainment* (pp. 239-254). Mahwah, NJ, US: Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- [x](#)Iacovides, A., Fountoulakis, K. N., Kaprinis, S., & Kaprinis, G. (2003). The relationship between job stress, burnout and clinical depression. *Journal of Affective Disorders*, 75(3), 209-221.
- [x](#)LaRose, R. (2009). Social cognitive theories of media selection. In T. Hartmann (red.) *Media choice: A theoretical and empirical overview* (pp. 53-69). New York, US: Routledge.
- [x](#)LaRose (2010). The problem of media habits. *Communication Theory*, 20, 194-222.
- [x](#)Linnemann, A., Ditzen, B., Strahler, J., Doerr, J. M., & Nater, U. M. (2015). Music listening as a means of stress reduction in daily life. *Psychoneuroendocrinology*, 60, 82-90.
- [x](#)Lundqvist, L. O., Carlsson, F., Hilmersson, P., & Juslin, P. N. (2009). Emotional responses to music: Experience, expression, and physiology. *Psychology of Music*, 37(1), 61-90.
- [x](#)Nilsson, S., Kokinsky, E., Nilsson, U., Sidenvall, B., & Enskär, K. (2009). School-aged children's experiences of postoperative music medicine on pain, distress, and anxiety. *Pediatric Anesthesia*, 19(12), 1184-1190.
- [x](#)Nilsson, U. (2008). The anxiety- and pain reducing effects of music interventions: A systematic review. *AORN Journal*, 87, 780-807.
- Oliver, M. B. (2003). Mood management and selective exposure. In J. Bryant, D. Roskos- Ewoldsen, & J. Cantor (Eds.), *Communication and emotion: Essays in honor of Dolf Zillmann* (pp. 85-106). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- [x](#)Oliver, M. B. (2009). Affect as a predictor of entertainment choice: The utility of looking beyond pleasure. In T. Hartmann (red.) *Media choice: A theoretical and empirical overview* (pp. 53-69). New York, US: Routledge.

Met opmerkingen [WU27]: Wordt in tekst niet naar verwezen.

xSchmidt, E. & Simons, M. (2013). Psychische klachten onder studenten. Opgevraagd van [https://svb.nl/wp-content/uploads/2016/10/Onderzoeksrapport\\_Psychische\\_klachten.pdf](https://svb.nl/wp-content/uploads/2016/10/Onderzoeksrapport_Psychische_klachten.pdf)

xSheeran, P. & Webb, T. (2016). The Intention-behavior Gap. *Social and Personality Psychology Compass*, 10(9), 503-518.

xSiqueira Reis, R., Ferreira Hino, A. A., & Romélio Rodriguez Añez, C. (2010). Perceived stress scale: reliability and validity study in Brazil. *Journal of Health Psychology*, 15(1), 107-114.

xSloboda, J. A. (1996). Emotional responses to music: A review. In K. Riederer & T. Lahti (Eds.), *Proceedings of the Nordic acoustical meeting (NAM96)* (pp. 385–392). Helsinki: The Acoustical Society of Finland.

Smolenaars, M. (2017, 31 augustus). Waarom we ziek worden van drukte. Opgevraagd van <https://www.metronieuws.nl/nieuws/dossier/2017/06/longread-waarom-we-ziek-worden-van-drukke>

xVermeij, L. (2016, 24 november). Stress? Dit is het meest rustgevende nummer ooit. Opgevraagd van <https://www.metronieuws.nl/xl/raar/2016/11/stress-dit-is-het-meest-rustgevende-nummer-ooit>

Walworth, D. D. (2003). The effect of preferred music genre selection versus preferred song selection on experimentally induced anxiety levels. *Journal of Music Therapy*, 40(1), 2-14.

xWilson, A. & English, J. (2017). The motivated fluidity of lay theories of change. In C. Zedelius, B. Müller & J. Schooler (red.) *The Science of Lay Theories. How Beliefs Shape Our Cognition, Behavior, and Health* (pp. 17-46).

xZillmann, D. (1985). *The experimental exploration of gratifications from media entertainment*. In K. E. Rosengren, L. A. Wenner, & P. Palmgreen (Eds.), *Media Gratifications Research: Current Perspectives* (pp. 225–239). Beverly Hills, CA: Sage

xZillmann, D. & Bryant, J. (1986). Exploring the entertainment experience. In J. Bryant & D. Zillmann (Eds.), *Perspectives on Media Effects* (pp. 303–324). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.

Met opmerkingen [WU28]: Wordt in de tekst niet naar verwezen.

Met opmerkingen [WU29]: Wordt in de tekst niet naar verwezen.

Appendix: de vragenlijst

Q1 Wij doen in opdracht van de Radboud Universiteit onderzoek naar de vrijetijdsbesteding van (jong)volwassenen, en de manier waarop zij dit balanceren met hun werk en/of studie. Bij de vrijetijdsbesteding kijken we specifiek naar muziek luistergedrag en televisiekijkgedrag. We willen de relatie tussen deze zaken in kaart brengen en bekijken hoe zij elkaar beïnvloeden. De antwoorden worden volledig anoniem verwerkt en er zal vertrouwelijk mee worden omgegaan. Het onderzoek kost je ongeveer 10 minuten. Als je vragen hebt over de enquête, kan je een e-mail sturen naar: [j2.peters@student.ru.nl](mailto:j2.peters@student.ru.nl) en [b.boerboom@student.ru.nl](mailto:b.boerboom@student.ru.nl).

Wij stellen je input zeer op prijs!

---

Q6 We willen je vragen mee te doen aan ons onderzoek door in te stemmen met de volgende verklaring: “Ik heb besloten tot deelname aan het onderzoek en geef hierbij toestemming om mijn antwoorden te gebruiken voor wetenschappelijke doeleinden. Ik ben over het onderzoek geïnformeerd. Ik heb het recht mijn medewerking aan het onderzoek te staken zonder dat ik daarvoor een reden hoef op te geven.”

- Ik ga akkoord (1)
  - Ik ga niet akkoord (2)
- 

Q7 Eerst volgen er enkele algemene vragen.

Q8 Leeftijd

---

Q9 Geslacht

- Man (1)
- Vrouw (2)
- Anders (3)

Q10 Student of werkende

- Student (1)
- Werkende (2)
- Geen van beide (3)

*Als de respondent het antwoord “geen van beide” ingevuld heeft, krijgt de respondent geen vragen te zien over stress (ervaren door het werk of de studie), muziekkeuze (na het werk of na de studie) of stellingen over leentheorieën.*

*Als de respondent het antwoord “student” ingevuld heeft, gaat de respondent door naar vraag Q11.*

*Als de respondent “werkend ingevuld heeft, wordt de respondent doorgestuurd naar vraag Q12.*

Q11 Huidig opleidingsniveau

- VMBO (1)
- HAVO (2)
- VWO (3)
- MBO (4)
- HBO (5)
- WO (6)

Q12 Hoogst voltooide opleiding

- Basisonderwijs (1)
- VMBO (2)
- HAVO (3)
- VWO (4)
- MBO (5)
- HBO (6)
- WO (7)

---

*In het huidige vragenblok konden de respondenten kiezen uit de volgende antwoordcategorieën:*

- Helemaal mee eens (1)
- Mee eens (2)
- Een beetje mee eens (3)
- Neutraal (4)
- Een beetje mee oneens (5)
- Mee oneens (6)
- Helemaal mee oneens (7)

Q74 Hieronder volgt een verzameling stellingen over je dagelijkse ervaringen. Geef aan in hoeverre de stellingen overeenkomen met jouw ervaringen.

Q75 Ik ben er bang voor dat anderen leukere ervaringen hebben dan ik.

Q77 Ik raak bezorgd wanneer ik erachter kom dat mijn vrienden plezier hebben zonder mij.

Q78 Ik word ongerust als ik niet weet wat mijn vrienden aan het doen zijn.

Q76 Ik ben er bang voor dat mijn vrienden leukere ervaringen hebben dan ik.

Q79 Het is belangrijk voor mij, dat ik de inside jokes (privé-grappen) van mijn vrienden begrijp.

Q80 Ik vraag mijzelf af of ik teveel tijd besteed aan het bijhouden van wat mijn vrienden aan het doen zijn.

Q81 Het stoort mij als ik een kans mis om iets met vrienden te gaan doen.

Q82 Als ik mijzelf vermaak is het belangrijk om dit te delen op sociale media.

Q83 Ik vind het vervelend wanneer ik afspraken met vrienden mis.

Q84 Als ik zonder mijn vrienden op vakantie ga, houd ik continu in de gaten wat mijn vrienden aan het doen zijn.

---

*De vragen in dit blok werden alleen zichtbaar als de respondent bij Q10 het antwoord "werkende" ingevuld heeft. In het onderstaande vragenblok kon de respondent kiezen uit de volgende antwoordcategorieën:*



- Nooit (1)
- Nauwelijks (2)
- Soms (3)
- Vaak (4)
- Altijd (5)

Q13 Hieronder volgen een aantal stellingen die te maken hebben met je werk. Geef aan in hoeverre de stellingen in de afgelopen maand op jou van toepassing zijn geweest. Er zijn geen goede of foute antwoorden.

Q14 Ik ben van streek geweest vanwege een onverwachte gebeurtenis op het werk.

Q15 Ik heb het gevoel gehad dat ik controle had over belangrijke zaken op mijn werk.

Q16 Ik heb me nerveus gevoeld door mijn werk.

Q17 Ik heb me gestrest gevoeld door mijn werk.

Q18 Ik heb het gevoel gehad dat ik in staat ben geweest om met problemen op het werk om te gaan.

Q19 Ik heb het gevoel gehad dat zaken gingen zoals ik dat wilde op mijn werk.

Q20 Ik ben boos geworden vanwege werk-gerelateerde zaken.

Q21 Ik kon omgaan met irritaties op mijn werk.

Q22 Ik heb het gevoel gehad dat ik om kon gaan met alle dingen die ik moest doen voor mijn werk.

Q23 Ik heb het gevoel gehad dat problemen op mijn werk zich zo hoog opstapelden, dat ik ze niet meer kon overwinnen.

---

*De vragen in dit blok werden alleen zichtbaar als de respondent bij Q10 het antwoord "student" ingevuld heeft. In het onderstaande vragenblok kon de respondent kiezen uit de volgende antwoordcategorieën:*

- Nooit (1)
- Nauwelijks (2)
- Soms (3)
- Vaak (4)
- Altijd (5)

Q25 Hieronder volgen een aantal stellingen die te maken hebben met je studie. Geef aan in hoeverre de stellingen in de afgelopen maand op jou van toepassing zijn geweest. Er zijn geen goede of foute antwoorden.

Q26 Ik ben van streek geweest vanwege een onverwachte gebeurtenis tijdens mijn studie.

Q27 Ik heb het gevoel gehad dat ik controle had over belangrijke zaken in mijn studie.

Q28 Ik heb me nerveus gevoeld door mijn studie.

Q29 Ik heb me gestrest gevoeld door mijn studie.

Q30 Ik heb het gevoel gehad dat ik in staat ben geweest om met studie-gerelateerde problemen om te gaan.

Q31 Ik heb het gevoel gehad dat zaken gingen zoals ik dat wilde tijdens mijn studie.

Q32 Ik ben boos geworden vanwege studie-gerelateerde dingen waar ik geen controle over had.

Q33 Ik kon omgaan met irritaties rondom mijn studie.

Q34 Ik heb het gevoel gehad dat ik om kon gaan met alle dingen die ik moest doen op tijdens mijn studie.

Q35 Ik heb het gevoel gehad dat studieproblemen zich zo hoog opstapelden, dat ik ze niet meer kon overwinnen.

---

*In het huidige vragenblok konden de respondenten kiezen uit de volgende antwoordcategorieën:*

- Helemaal mee eens (1)
- Mee eens (2)
- Een beetje mee eens (3)
- Neutraal (4)
- Een beetje mee oneens (5)
- Mee oneens (6)
- Helemaal mee oneens (7)

Q85 Hieronder volgen enkele vragen over jouw relaties met je vrienden. Geef aan in hoeverre de stellingen overeenkomen met jouw ervaringen.

Q86 Bij mijn vrienden voel ik me vrij om te zijn wie ik ben.

Q87 Bij mijn vrienden heb ik het gevoel dat ik de dingen kan doen, die ik moet doen.

Q88 Bij mijn vrienden voel ik me gewaardeerd.

Q90 Bij mijn vrienden voel ik me vrij om mijn mening te geven.

Q91 Bij mijn vrienden voel ik afstand in onze vriendschap.

Q92 Bij mijn vrienden voel ik me een nuttig persoon.

Q93 Bij mijn vrienden voel ik me vertrouwd.

Q94 Ik heb het gevoel dat mijn vrienden me controleren.

---

*In het huidige vragenblok konden de respondenten kiezen uit de volgende antwoordcategorieën:*

- Helemaal mee eens (1)
- Mee eens (2)
- Een beetje mee eens (3)
- Neutraal (4)
- Een beetje mee oneens (5)
- Mee oneens (6)
- Helemaal mee oneens (7)

Q119 Hieronder volgen enkele vragen over jouw relatie met je familie. Geef aan in hoeverre de stellingen overeenkomen met jouw ervaringen.

Q120 Bij mijn familie voel ik me vrij om te zijn wie ik ben.

Q121 Bij mijn familie heb ik het gevoel dat ik de dingen kan doen, die ik moet doen.

Q122 Bij mijn familie voel ik me gewaardeerd.

Q123 Bij mijn familie voel ik me vrij om mijn mening te geven.

Q124 Bij mijn familie voel ik afstand in onze relatie.

Q125 Bij mijn familie voel ik me een nuttig persoon.

Q126 Bij mijn familie voel ik me vertrouwd.

Q127 Ik heb het gevoel dat mijn familie me controleert.

---

*De respondent krijgt dit vragenblok alleen te zien als de respondent bij vraag Q10 het antwoord "werkende" ingevuld heeft.*

Q55 De volgende vragen hebben betrekking op de muziek die je geluisterd hebt nadat je gewerkt hebt. Ga hierbij uit van de afgelopen maand. Geef aan wat voor jou het meest van toepassing is.

Q72 Heb je de afgelopen maand naar muziek geluisterd na je werk?

- Nooit (1)
- Nauwelijks (2)
- Soms (3)
- Vaak (4)
- Altijd (5)

*Als er door de respondent "nooit" ingevuld wordt, wordt vraag Q158 overgeslagen.*

Q158 De muziek waar ik naar geluisterd heb na mijn werk, is voornamelijk:

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)	(9)	
Kalm (1)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Energiek
Verdrietig (2)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Blij
Opzwepend (3)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Rustig
Relaxed (4)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Dynamisch
Aangenaam (5)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Onaangenaam
Snel (6)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Langzaam
Feestelijk (7)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Somber

---

*De respondent krijgt dit vragenblok alleen te zien als de respondent bij vraag Q10 het antwoord “student” ingevuld heeft.*

Q149 De volgende vragen hebben betrekking op de muziek die je geluisterd hebt nadat je met je studie bezig geweest bent. Ga hierbij uit van de afgelopen maand. Geef aan wat voor jou het meest van toepassing is.

Q150 Heb je de afgelopen maand naar muziek geluisterd na je met je studie bezig geweest bent?

- Nooit (1)
- Nauwelijks (2)
- Soms (3)
- Vaak (4)
- Altijd (5)

*Als de respondent bij Q150 “noot” ingevuld heeft, wordt Q151 overgeslagen.*

Q151 De muziek waar ik naar geluisterd heb nadat ik met mijn studie bezig geweest ben, is voornamelijk:

	1 (0)	2 (1)	3 (2)	4 (3)	5 (4)	6 (5)	7 (6)	8 (7)	9 (8)	10 (9)	
Kalm (1)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Energiek
Verdrietig (2)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Blij
Opzwepend (3)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Rustig
Relaxed (4)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Dynamisch
Aangenaam (5)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Onaangenaam
Snel (6)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Langzaam
Feestelijk (7)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Somber

Q106 Hieronder volgen enkele vragen over jouw kijkgedrag op het gebied van films. Geef aan in hoeverre de stellingen overeenkomen met jouw ervaringen.

Q116 Ik kijk nooit films.

- Eens (1)
- Oneens (2)

*Als de respondent bij vraag Q116 “eens” ingevuld, wordt de respondent doorgestuurd naar vraag Q137.*

*Bij de vragen in het onderstaande blok, behoorden dit tot de antwoordmogelijkheden:*

- Helemaal mee eens (1)
- Mee eens (2)
- Een beetje mee eens (3)
- Neutraal (4)
- Een beetje mee oneens (5)
- Mee oneens (6)
- Helemaal mee oneens (7)



Q107 Als ik mijn vrienden over films hoor praten, kijk ik deze films ook.

Q110 Ik ga films kijken, als ik mijn familie over deze films hoor praten.

Q112 Ik ga films kijken, als ik mijn collega's over deze films hoor praten.

Q148 Ik ga films kijken, als ik mijn medestudenten over deze films hoor praten.

Q114 Ik ga films kijken, als ik mensen op sociale media over deze films zie praten.

---

Q137 Hieronder volgen enkele vragen over jouw kijkgedrag op het gebied van series. Geef aan in hoeverre de stellingen overeenkomen met jouw ervaringen.

Q147 Ik kijk nooit series.

- Eens (1)
- Oneens (2)

*Als de respondent bij vraag Q147 "eens" ingevuld, wordt de respondent doorgestuurd naar vraag Q40.*

*Bij de vragen in het onderstaande blok, behoorden dit tot de antwoordmogelijkheden:*

- Helemaal mee eens (1)
- Mee eens (2)
- Een beetje mee eens (3)
- Neutraal (4)
- Een beetje mee oneens (5)
- Mee oneens (6)
- Helemaal mee oneens (7)

Q138 Als ik mijn vrienden over series hoor praten, kijk ik deze series ook.

Q141 Ik ga series kijken, als ik mijn familie over deze series hoor praten.

Q142 Ik ga series kijken, als ik mijn collega's over deze films hoor praten.

Q143 Ik ga series kijken, als ik mijn medestudenten over deze series hoor praten.

Q145 Ik ga series kijken, als ik mensen op sociale media over deze series zie praten.

---

*De antwoordmogelijkheden in dit vragenblok bestaan uit:*

- Helemaal mee eens (1)
- Mee eens (2)
- Een beetje mee eens (3)
- Neutraal (4)
- Een beetje mee oneens (5)
- Mee oneens (6)
- Helemaal mee oneens (7)

Q40 In de volgende stellingen wordt gevraagd in hoeverre jij het eens bent met de stelling. Er zijn geen goede of foute antwoorden mogelijk, het gaat om jouw mening.

- Q53 Het luisteren naar kalme muziek is een goede manier om te ontspannen.
- Q43 Het kijken van een romantische film kan helpen om van zenuwen af te komen.
- Q44 Als iemand stress ervaren heeft, dan helpt kalme muziek om tot rust te komen.
- Q45 Door een komische serie te kijken, kan iemand gestrest raken.
- Q41 Het luisteren naar opzweepende muziek is een manier om van nervositeit af te komen.
- Q46 Het luisteren naar rustige muziek kan helpen om emoties te veranderen.
- Q50 Door naar langzame muziek te luisteren, kan de druk die iemand ervaart toenemen.
- Q54 Dynamische muziek helpt om te ontspannen.
- Q47 Het is mogelijk om zenuwen onder controle te krijgen door relaxte muziek te luisteren.
- Q52 Het kijken van een dramaserie is een goede manier om te ontspannen.
- 

Bedankt voor je deelname!