



MASTERARBEIT / MASTER'S THESIS

Titel der Masterarbeit / Title of the Master's Thesis

Der Einfluss von emotionsregulierendem und sozialem Musikhören
auf das chronisch subjektive Stresserleben – ein interkultureller
Vergleich zwischen Japan und Deutschland

verfasst von / submitted by

Manh-Nhan Stephan Ho, BSc

angestrebter akademischer Grad /

in partial fulfilment of the requirements for the degree of

Master of Science (MSc)

Wien, 2021 / Vienna 2021

Studienkennzahl lt. Studienblatt /
degree programme code as it appears on
the student record sheet:

UA 066 840

Studienrichtung lt. Studienblatt /
degree programme as it appears on
the student record sheet:

Masterstudium Psychologie UG2002

Betreut von / Supervisor:

Univ.-Prof. Dr. Urs Markus Nater

Mitbetreut von / Co-Supervisor:

Dipl.-Psych. Dr. Nadine Skoluda

Inhaltsverzeichnis

Sprachliches und statistisches Abkürzungsverzeichnis	4
Einleitung.....	6
1. Theoretischer Hintergrund.....	8
1.1. Stress	8
1.1.1. Transaktionales Stressmodell und Coping.....	8
1.1.2. Emotionsregulation als Coping-Strategie	10
1.1.3. Gesundheitliche Auswirkungen von chronischem Stress	11
1.2. Musik	12
1.2.1. Funktionen des Musikhörens	12
1.2.2. Stressreduktion durch Musik.....	13
1.2.3. Emotionale Aspekte des Musikhörens.....	14
1.3. Kultur	15
1.3.1. Kulturdefinition und Modellerweiterung	15
1.3.2. Kulturdimension Individualismus versus Kollektivismus (Hofstede, 1980).....	16
1.3.3. Implikationen für Selbstbild und Sozialverhalten.....	17
1.4. Einblick in den aktuellen Forschungsstand der kulturvergleichenden Musikpsychologie.....	19
2. Fragestellung und Hypothesen	20
3. Methode	21
3.1. Vorgehensweise der Erhebungen.....	21
3.1.1. Übersetzung der Fragebögen.....	21
3.1.2. Datenerhebung in Deutschland und Japan	21
3.1.3. Ethische Aspekte der Befragungen.....	22
3.2. Einschlusskriterien.....	23
3.3. Fragebögen und Messinstrumente	23
3.3.1. Music Preferences Questionnaire – Revised (MPQ-R).....	23
3.3.2. Screening-Skala zum Chronischen Stress (SSCS).....	24
3.3.3. Values Survey Module 2013 (VSM 2013).....	25
3.3.4. Ratings of Experienced Social, Personal and Cultural Themes of Music Functions (RESPECT-music)	26
3.3.5. Soziodemografische Daten.....	26

3.3.6. Musikhören in der Öffentlichkeit	27
3.4. Statistische Herangehensweise	27
3.4.1. Einordnung Japans und Deutschlands entlang der Kulturdimension Individualismus vs. Kollektivismus.....	27
3.4.2. Hypothese 1.....	28
3.4.3. Hypothese 2.....	29
3.4.4. Hypothese 3.....	29
4. Ergebnisse	30
4.1. Voranalysen und deskriptive Statistik	30
4.1.1. Stichprobenbeschreibung.....	30
4.1.2. Skalengkorrlation	32
4.2. Zuordnung der Länder zu den Kulturmodellen Individualismus oder Kollektivismus	33
4.3. Hypothese 1	34
4.4. Hypothese 2.....	35
4.5. Hypothese 3	36
4.6. Explorative Datenanalyse.....	37
5. Diskussion.....	37
5.1. Ergebnisse der Hypothesentestungen	37
5.1.1. Hypothese 1.....	38
5.1.2. Hypothese 2.....	39
5.1.3. Hypothese 3.....	40
5.2. Kritik an Hofstedes Kulturdimensionen (1980)	40
5.3. Deutschland und Japan zwischen Kollektivismus und Individualismus	41
5.4. Limitationen und Stärken dieser Studie.....	43
5.5. Bedeutung für die zukünftige Forschung und praktische Implikationen.....	45
Literatur	46
Abstract.....	59
Zusammenfassung.....	60
Danksagung	61
Anhang.....	62

Sprachliches und statistisches Abkürzungsverzeichnis

AV	abhängige Variable
<i>B</i>	unstandardisierter Regressionskoeffizient
bspw.	beispielsweise
bzgl.	bezüglich
bzw.	beziehungsweise
df	Freiheitsgrade
d.h.	das heisst
€	Euro (Währung der europäischen Union)
etc.	et cetera (und so weiter)
engl.	englisch
ER	Emotionsregulation
et al.	et alii (und andere)
<i>F</i>	Prüfgröße <i>F</i> -Statistik
i.A.	im Allgemeinen
IDV	Individualismus-Index
i.d.R.	in der Regel
inkl.	inklusive/r
<i>M</i>	Mittelwert
MPQ-R	Music Preferences Questionnaire (-Revised)
MH	Musikhören
MV	Moderatorvariable
<i>n</i>	Teilstichprobenumfang
n. s.	nicht signifikant
<i>p</i>	Überschreitungswahrscheinlichkeit
P-P-Plot	Probability-Probability-Plot
<i>r</i>	Korrelationskoeffizient
R^2	Determinationskoeffizient
r_s	Spearman's rho
RESPECT-music	Ratings of Experienced Social, Personal and Cultural Themes of music functions
<i>SD</i>	Standardabweichung
<i>SE</i>	Standardfehler
SSCS	Screening Skala zum Chronischen Stress

sog.	sogenannte/r
SPSS	Statistical Package of Social Sciences
t	Prüfgröße t -Statistik
TICS	Trier Inventar zum Chronischen Stress
u.a.	unter anderem
usw.	und so weiter
UV	unabhängige Variable
v.a.	vor allem
vgl.	vergleiche
vs.	versus
VSM	Values Survey Module
¥	Yen (japanische Währungseinheit)
z.B.	zum Beispiel
α	Interne Konsistenz (Cronbachs α), Reliabilität
β	standardisierter Regressionskoeffizient
χ^2	Chi-Quadrat

Einleitung

Die weltweite Belastung durch stressbezogene mentale Erkrankungen scheint evidenter denn je. Bereits im Global Burden of Disease Survey der World Health Organisation (WHO) aus dem Jahre 1996 wurde die Prävalenz von Depressionen und Angststörungen inkl. stressbedingter psychischer Erkrankungen für das Jahr 2020 so hoch eingeschätzt, dass nur noch koronare Herzkrankheiten eine höhere Prävalenzrate aufweisen würden. Heute, und somit mehr als zwei Jahrzehnte nach Veröffentlichung der WHO-Studie, scheint die steigende Häufigkeit stressbedingter Belastungen - gerade inmitten der COVID-19-Pandemie, einer globalen Gesundheitskrise noch nie zuvor bekannten Ausmaßes (Kickbusch et al., 2020) - offensichtlich. Umso bedeutsamer scheint es, potentielle Mittel und Wege zu finden, um den alltäglichen Stress auf ein gesundes Level zu regulieren. Eines dieser Mittel scheint Musikhören zu sein: Musik im Allgemeinen wird mit einer Bandbreite an gesundheitlichen Vorteilen in Verbindung gebracht (z.B., Juslin & Västfjäll 2008; Koelsch, 2012, 2015; Thaut & Hoemberg, 2014; Zatorre, 2015). Besonders intensiv erforscht sind beruhigende und *stress-reduzierende* Effekte der Musik (Chanda & Levitin, 2013; Gillen, Biley, & Allen, 2008; Juslin & Västfjäll, 2008; Koelsch, 2015). Die Motive für unser Musikhörverhalten sind jedoch nicht immer bewusst gesundheitsbezogen, sondern vielfältiger Natur: Merriam (1964) identifizierte diesbezüglich zehn psychologische Funktionen des Musikhörens, bei denen v.a. (1) emotionale, (2) kulturelle und (3) soziale Aspekte eine bedeutende Rolle einnehmen.

(1) Musik kann Auslöser unterschiedlichster Emotionen sein (Juslin & Laukka, 2004; Zentner et al., 2008) und als effektives Mittel zur Regulation eigener Emotionen, z.B. zum Mood-Management negativer Stimmungen, dienen (z.B. Larson, 1995; Ruud, 1997; Silk et al., 2003; Sloboda, O'Neill, & Ivaldi, 2001). Emotionsregulation scheint demnach durchaus eine der primären Hauptmotive für das Musikhören zu sein (Arnett, 1995; Denora, 1999; Juslin & Laukka, 2004; Laiho, 2004; Laukka, 2007; Saarikallio & Erkkilä, 2007; Sloboda et al., 2001; Tarrant et al., 2000). In einer Umfrage von Juslin und Laukka (2004) gaben 93% der Teilnehmer*innen an, Musik für ihr Mood-Management zu verwenden. Wie wir unsere Gefühlslage regulieren, hat wiederum eine große Bedeutung für die Art und Weise, ob und wie wir stressige Situationen bewerten bzw. bewältigen können (Wang & Saudino, 2011).

(2) Forschung, die sich mit den Funktionen von Musik auf globaler Ebene (Makro-Level) beschäftigt, wird oft durch die Annahme bestimmt, Musikhören sei ein menschlich universales Verhalten, das in allen Gesellschaften vorzufinden ist (Blacking, 1974; Cross, 2001). Tatsächlich zeigt eine Statistik: Weltweit konsumierte eine Person im Jahr 2018 täglich durchschnittlich 2,5 Stunden Musik, 2019 stieg die Zahl auf 2,6 Stunden pro Woche

(International Federation of the Phonographic Industry, 2019). Die Einführung mobiler Hybridmedien, wie dem Smartphone, und der unmittelbare Zugriff auf Musik über Streaming-Dienste und Online-Plattformen bedingen diesen globalen Trend nicht unerheblich. Andererseits wäre die Annahme, Musik würde allerorts qualitativ und quantitativ den gleichen Stellenwert genießen, zu bequem. Musikethnologe George List (1971) zufolge, sprechen wesentlich mehr Beispiele für den non-universalen Charakter von Musik, als verkehrtherum. Ein bedeutsames Argument hierfür sind die Auswirkungen kultureller Unterschiede auf unser Musikhörverhalten (Meso-Ebene). Kulturelle Differenzierungen äußern sich auch in unterschiedlichem Musikhörverhalten: Juslin und Kolleg*innen (2016) fanden bspw. heraus, dass Menschen, die aus einer „individualistischen“ Kultur kommen (Hofstede, 1980) mehr Musik zur Emotionsregulation hören als jene aus Ländern, die eher dem „kollektivistischen“ Kulturmodell zuzuordnen sind.

(3) Unser Sozial- und Gruppenverhalten (Mikro-Ebene) hängt maßgeblich vom kulturellen Rahmen ab, innerhalb dessen sich unser Leben abspielt. Es gibt bereits zahlreiche Forschung, die Musikhören in sozialen Kontexten untersucht (z.B. Boer et al., 2011, 2012; Boer and Fischer, 2012). Ein allgemeiner Konsens scheint hier zu sein, dass Musikhören als Gruppenaktivität vermehrt mit positiven Emotionen zusammenhängt und somit zu besserem Wohlbefinden beitragen kann (Boer & Abubakar, 2014). Unser Peer- und Sozialverhalten unterscheidet sich jedoch über Kulturen hinweg, was u.a. mit zeitlich versetzten Individuationsprozessen in Verbindung gebracht wird (Dwairy & Achoui, 2006) und möglicherweise direkte Implikation auf gesundheitliche Aspekte des jeweiligen sozialen Musikhörens mit sich führt.

Für diese Arbeit wurden Daten aus Erhebungen in Japan (kollektivistisch) und Deutschland (individualistisch) analysiert. Einzelne Aspekte des Musikhörverhaltens und des chronischen Stresserlebens sollen hierbei mit Einbezug der kulturellen Zugehörigkeit genauer beleuchtet werden. Kulturelle Unterschiede und Gemeinsamkeiten sowie auch die Aufklärung konkreter Wirkmechanismen des Musikhörens sind zum heutigen Stand noch weitgehend ungeklärt, weshalb die Zielsetzung dieser Untersuchung ebenfalls eine Erweiterung bisheriger kultur- und musikpsychologischer Erkenntnisse anstrebt.

1. Theoretischer Hintergrund

1.1. Stress

Stress kann viele Gesichter zeigen, was nicht zuletzt daran liegt, dass seine Auswirkungen je nach Person oder Umstand ein unterschiedliches Ausmaß annehmen können (Fink, 2009). Im alltäglichen Gebrauch erfährt der Begriff „Stress“ eine oft umfassende Verwendung und beschreibt damit sowohl die Auslöser (*Stressoren*), als auch die Auswirkungen auf den Organismus und die psychische Befindlichkeit (*Stressreaktion*). Somit wird Stress im Allgemeinverständnis eher unspezifisch verwendet. Ob und wie eine Stressreaktion durch einen Stressor ausgelöst wird, unterliegt allerdings einer überaus komplexen Interaktion unterschiedlicher Faktoren (Wittchen & Hoyer, 2011), was die Wichtigkeit einer genaueren Fokussierung auf alle beteiligten Komponenten einer Stressreaktion unterstreicht.

Stressoren können nach unterschiedlichen Kriterien kategorisiert werden (siehe auch Anisman & Merali, 1999 oder Pratt & Barling, 1988). Eine dieser Unterscheidungen ist die in *psychosoziale* und *biogene* Stressoren (Everly & Lating, 2002). Zu den psychosozialen Stressoren zählen Ereignisse, Zustände oder Stimuli, deren Erscheinen von der betroffenen Person als Bedrohung wahrgenommen oder bewertet werden (Lazarus & Folkman, 1984). Bei biogenen Stressoren hingegen wird eine Bewertung der Situation oder des Ereignisses nicht benötigt, damit ähnliche physiologische Stressreaktionen stattfinden können. Biogene Stressoren wirken im Körper, wenn dieser beispielsweise auf Substanzen wie Koffein oder extreme Temperaturänderungen reagiert (Everly & Lating, 2002). Die Existenz biogener Stressoren deutet an, dass Stressreaktionen nicht nur psychologische, sondern auch physiologische Komponente haben können. Steht ein Organismus unter Stress, so führt das unter anderem zur Aktivierung der Hypothalamus-Hypophysen-Nebennierenrinden-Achse, eine der bekanntesten Stresssysteme unseres Körpers. Die Aktivität dieser kann anhand der Sekretion des „Stresshormons“ Kortisol gemessen werden (Hellhammer et al., 2009). Vor dem Hintergrund der in dieser Arbeit beleuchteten Fragestellung wird der Fokus auf psychologischen Stress gelegt, weshalb folgende Definition für Stress herangezogen wird: Stress gilt als eine Beziehung zwischen Individuen und ihrer Umwelt, die als persönlich bedeutsam und dessen Bewältigung (Coping) als anstrengend bzw. ressourcenüberschreitend bewertet wird (Lazarus, 1966).

1.1.1. Transaktionales Stressmodell und Coping

Der vorangegangenen Definition zufolge wird Stress als *Transaktion* verstanden, d.h., dass die Beziehung zwischen der Person und ihrer Umwelt im Zentrum liegt. Diese

Orientierung in Richtung eines interaktiven Verständnisses fokussiert sich auf Denkmuster und Bewusstseinsinhalte, die einen Einfluss auf die individuelle Stressreaktion haben können. Somit konzentriert sich das transaktionale Modell auf Kognitionen, Wahrnehmungen und Bewertungen, die eine Stressreaktion mediiieren können (Lazarus, 1999). Die sog. *Bewertungstheorie* („appraisal theory“), innerhalb derer verdeutlicht wird, dass qualitative Aspekte von Stressoren die individuelle Kognition eines Ereignisses (*Bewertung* oder „appraisal“) beeinflussen können, bietet hierbei das theoretische Fundament für weitere Überlegungen innerhalb des transaktionalen Frameworks. Die Theorie beschäftigt sich damit, wie bestimmte Emotionen durch die subjektive Bewertung einer gegebenen Situation ausgelöst werden. Diese Bewertung kann als Indiz dafür dienen, ob und inwiefern sich das Individuum im derzeitigen Kontext sicher fühlen kann (Lazarus, 1999) und sich ein Ereignis oder eine Situation schädigend auswirken könnte (Regehr & Bober, 2005).

Lazarus und Folkman (1984) zufolge unterscheidet man zwischen zwei Arten der Bewertung: *Primäre* und *sekundäre* Bewertung. Unter einer primären Bewertung versteht man die individuelle Evaluation, inwiefern eine Situation potentielle Gefahren für das eigene Wohlbefinden birgt und in welchem Ausmaß diese bestehen (Lewis, 2001). Primäre Bewertungen können in drei Arten unterschieden werden: *Irrelevante*, bei denen das Individuum kein Interesse an der Transaktion oder dem Ausgang einer Situation hat, *gutartig/günstig-positive*, bei denen die Situation als positiv gesehen und keine potentiell negativen Konsequenzen für das eigene Wohlbefinden erwartet werden, und *stressige/stresshafte* Bewertungen, die in Verbindung mit einem negativen/schädlichen Ausgang für das Wohlbefinden in Verbindung stehen (Lazarus & Folkman, 1984). Eine sekundäre Bewertung findet statt, wenn die eigenen Fähigkeiten für den Umgang mit der Situation evaluiert werden. Die Einschätzung des vorhandenen Repertoires an Bewältigungsstrategien findet in Relation zur primären Bewertung einer Situation statt (Lazarus, 1999) und führt dazu, dass eine Situation als *schädlich/verlustreich*, *bedrohlich* oder *herausfordernd* kategorisiert wird (Lewis, 2001). Schädliche/verlustreiche Situationen beziehen sich auf vergangene Ereignisse, die physischen oder emotionalen Schaden zur Konsequenz hatten. Eine bedrohliche Bewertung zieht eine mögliche zukünftige Antizipation von negativen Konsequenzen mit sich. Eine herausfordernde Wahrnehmung ist verbunden mit einem Ereignis, das zwar einen potentiell negativen Ausgang in der Zukunft haben kann, deren erfolgreiche Überwindung jedoch positive Konsequenzen mit sich trägt. Eben diese herausfordernden Situationen beinhalten ein Potenzial für positives persönliches Wachstum, wenn bestimmte Bewältigungsstrategien angewendet werden, um das Ausmaß stressiger

Situationen zu mildern (Lazarus & Folkman, 1984). Die sekundäre Bewertung kann, je nach Wesen/Charakter der primären, von kontextuellen Faktoren wie Anforderungen, Einschränkungen und Möglichkeiten beeinflusst werden. Durch die resultierende Bewertung wird der Situation ein Gefühl oder eine Bedeutung attribuiert – das Individuum ist nun in der Lage vom *Denken* ins *Handeln* zu gehen (Lazarus, 1999).

Coping bezieht sich auf die Wahl des Verhaltens, mit dem eine Situation bewältigt wird und basiert auf der Interaktion zwischen den persönlichen internen Ressourcen und den externen Umweltbedingungen (Lazarus & Folkman, 1984). Coping beinhaltet konstant wechselnde und kognitive Verhaltensbemühungen, die zur Bewältigung spezifischer Anforderungen dienen, aber ebenfalls eine Erschöpfung oder Überschreitung persönlicher Ressourcen implizieren können. Hierzu zählen Versuche, die die wahrgenommene Diskrepanz zwischen situationalen und persönlichen Ressourcen reduzieren sollen (Lazarus, 1993). Coping-Strategien können entweder *problem-* oder *emotionsorientiert* sein. Problemorientiertes (auch *instrumentelles*) Coping versucht, durch aktives Verhalten Einfluss auf die externe Personen-Umwelt-Beziehung zu nehmen (Lazarus, 1999). Dabei werden die unterschiedlichen Bemühungen so gelenkt, dass ein geeigneter Umgang mit einer stressigen Situation gefunden wird. Beispiele hierfür sind das Sammeln von Informationen, das Treffen von Entscheidungen, Konfliktlösung, der Erwerb von Ressourcen (wie z.B. Wissen, Kompetenzen oder Fähigkeiten) und darüber hinaus, instrumentelles, situationsspezifisches oder aufgabenorientiertes Handeln (Folkman & Moskowitz, 2000). Emotionsorientiertes Coping hat hingegen eine positive Neubewertung der Situation oder Stressoren zum Ziel. Dabei wird die Situation gedanklich und emotional so umgestaltet, dass sie im Idealfall keine negativen Emotionen und somit weniger Stress auslöst (Mattlin et al., 1990).

1.1.2. *Emotionsregulation als Coping-Strategie*

Eine Form des emotionsorientierten Copings ist die *Emotionsregulation*, die ebenfalls im Rahmen der Coping-Theorie Anklang findet. Sie wird als ein Prozess definiert, der in Abhängigkeit von den Umweltanforderungen emotionale Erregung und emotionalen Ausdruck flexibel regulieren kann (Calkins, 1994; Thompson, 1994). Wie hängen also Emotionsregulation und Coping zusammen? Wenn Personen unter Stress gesetzt werden, sind es emotionsregulierende Prozesse, die es ihnen erlauben, das emotionale Ausmaß der Situation einzuschätzen und zu bestimmen, welche emotionale Reaktionen angemessen scheinen und wie sie zum Ausdruck kommen (Wang & Saudino, 2011). Sowohl bei Coping als auch bei

Emotionsregulation sind Affektmodulationen und Bewertungsprozesse inbegriffen (Wang & Saudino, 2011).

Eine Untersuchung von Richardson (2017) konnte bestätigen, dass Emotionsregulation bei alltäglichem Stress Auswirkungen auf den täglichen Affekt haben kann. Dabei scheint es ausschlaggebend zu sein, ob im Rahmen der Emotionsregulation eine Neubewertung oder eine Verdrängung stattfindet. Neubewertungen werden oft in Verbindung mit positiven Emotionen und einem generell höheren Wohlbefinden gebracht (Loewenstein, 2007), während für Verdrängungen gegenteiliges gilt (Srivastava et al., 2009). Auch aus entwicklungspsychologischer Sicht lassen sich Zusammenhänge zwischen Stress und Emotionsregulation finden. Kinder können demnach besser mit stressigen Situationen umgehen, je ausgeprägter ihre Fähigkeiten in der Emotionsregulation sind (Stansbury & Gunnar, 1994). Eine funktionierende Emotionsregulation trägt zu einer unterstützenden Rolle für die Entwicklung sozialer Kompetenzen bei, was wiederum dabei helfen kann, Stress besser bewältigen zu können. Dagegen kann eine dysfunktionale Emotionsregulation soziale Isolation oder Ablehnung begünstigen und somit psychologischen Stress erzeugen (Eisenberg et al., 1993).

1.1.3. Gesundheitliche Auswirkungen von (chronischem) Stress

Fehlende oder unzureichende Bewältigung von Stress kann unterschiedliche gesundheitliche Folgen für das Individuum haben. Die sog. *Homöostase*, also die Anpassungsfähigkeit des Körpers an sich ständig verändernde interne und externe Bedingungen (Cannon, 1932) oder kurz, das Gleichgewicht innerhalb physiologischer Systeme, kann durch übermäßigen Stress ins Wanken geraten. Unterschiedliche körperliche Antworten und Strategien des Körpers (bspw. über hormonelle Regulation oder Immunantworten) versuchen, das homöostatische Gleichgewicht wiederherzustellen. Diese Vorgänge werden als *Allostase* bezeichnet (McEwen, 1932). Damit verbunden beschreibt die *allostatische Belastung* mögliche gesundheitliche Konsequenzen für den Körper bei einer zu lange andauernden Stressbelastung. Ein Beispiel für eine solche Situation wäre, wenn ein Stressor ungünstig bewertet und somit kein adäquater Umgang mit ihm gefunden werden kann (Feneberg & Nater, 2020). Nicht unbedeutend für das Ausmaß der allostatischen Belastung ist die Form des Stress, die auf die Körpersysteme einwirkt: In der Forschungsliteratur wird oft unterschieden zwischen *alltäglichem* Stress (inkl. sog. „*daily hassles*“) und *chronischem* Stress (z.B. Hahn & Carla, 1999). Alltäglicher Stress bezieht sich auf tagtägliche Situationen, die sowohl vorhersehbare Herausforderungen (z.B. Erziehungs- oder Haushaltsarbeit, Arbeitsweg) als auch unerwartete

Ereignisse (z.B. Verkehrsstau, Aufkommen neuer Deadlines, plötzliches Versagen von Haushaltsgeräten) darstellen (Piazza et al., 2013). Alltägliche Stressoren sind i.d.R. schwächer, treten jedoch relativ häufig auf und nehmen durchschnittlich 40% des Alltags ein (Almeida, 2005). Chronischer Stress hingegen kennzeichnet sich grundsätzlich durch seinen zeitlich offenen Charakter aus. Er wirkt tagtäglich konstant, hat meist unkontrollierbare Konsequenzen (McEwen, 1999). Beispiele hierfür sind das Leben in Armut oder Arbeitslosigkeit (Piazza et al., 2010). Diesbezüglich konnte eine Studie bestätigen, dass ein niedriger sozioökonomischer Status durchaus mit einem gesundheitlichen Verfall und erhöhten Sterberaten einher gehen kann (Kranz & McCeney, 2002). Weitere Untersuchungen zeigen, dass sich chronischer Stress immuno-suppressiv auf den Körper auswirkt und somit die Fähigkeit, effiziente und schnelle Abwehrreaktionen einzuleiten, gestört wird (Hafen et al., 1991; Huebner, 1992). Auch psychologische Folgen chronischen Stresses konnten zahlreich aufgezeigt werden: Unzufriedenheit und Resignation (Udris & Frese, 1999), Beeinträchtigungen des Arbeitsgedächtnisses (Oei et al., 2006) und eine erhöhte Anfälligkeit für Depressionen (Maddock & Pariante, 2011; Vrshek-Schallhorn et al., 2015), bipolare Störungen (Kupfer, 2005) und posttraumatische Stressbelastung (Kessler, 2000).

Es konnte nun gezeigt werden, welche universale Relevanz das Thema Stress in unserem alltäglichen Leben trägt und inwiefern ein passendes Coping von Stress, sowohl psychologische, als auch körperliche Vorteile mit sich bringen kann. Querverbindungen zu Mechanismen der Emotionsregulation scheinen hierbei durchaus relevant. Ein neuerer, derzeit viel beforschter, jedoch noch lange nicht gesättigter Forschungsbereich beschäftigt sich in diesem Kontext mit den Effekten der *Musiknutzung* zur Emotionsregulation und Stressreduktion.

1.2. Musik

1.2.1. Funktionen des Musikhörens

Trotz des relativ konstant gebliebenen gesellschaftlichen Stellenwerts von Musik seit Einführung neuer Medien Anfang des 20. Jahrhunderts, scheint die Bedeutung von Musik im Kontext einer zunehmenden alltäglichen Präsenz noch im Wandel zu sein. Die Einführung mobiler Hybridmedien, wie dem Smartphone, bedingen diesen Trend erheblich: Der unmittelbare Zugriff auf Musik gestaltet sich für die heutige Generation wesentlich bequemer und gezielter als noch vor mehreren Dekaden. Umso notwendiger gestaltet sich eine intensive Auseinandersetzung mit den Funktionen und Wirkmechanismen, wie den potentiell positiven Effekten der Musik für unsere Gesundheit.

Musikalische Aktivitäten sind grundsätzlich kulturunabhängig und besitzen uralte Wurzeln, die mehr als 250.000 Jahre in unserer Menschheitsgeschichte zurückliegen (siehe Zatorre & Perez, 2001). Musik ist nahezu überall aufzufinden (Merriam, 1964; Lomax, 1968; Nettle, 2015) und stellt für die meisten Menschen einen überwiegend angenehmen Reiz dar (Martinez-Molina et al., 2016). Aus anthropologischer Perspektive haben musikalische Aktivitäten schon immer einen bedeutenden Teil im Leben des Menschen eingenommen. Manche Forscher*innen schreiben der Musik sogar eine herausragende Funktion in Bezug auf die Möglichkeiten der Prägung menschlichen Verhaltens zu (Merriam, 1964). Die Omnipräsenz musikalischer Aktivitäten lässt sich wohl am einfachsten über den vielfältigen Nutzungs- und Funktionscharakter von Musik erklären. In seinem Werk „Anthropology of Music“ beschreibt Merriam (1964) diese Vielfalt anhand von zehn psychologischen Funktionen der Musik: Emotionaler Ausdruck, psychische Reaktion, ästhetischer Genuss, Unterhaltung, Kommunikation, symbolische Repräsentation, soziale Normierung, rituelle und institutionelle Überhöhung, kulturelle Stabilität und Kontinuität, sowie Integration in gesellschaftliche Gruppenprozesse. Grob können die genannten Funktionen auch in die drei Subkategorien kognitive, emotionale und soziale Funktionen unterteilt werden (Hargreaves & North, 1999). Ein anderer, recht geläufiger und eher non-evolutionärer Ansatz zur Erklärung unseres Musikkonsumverhaltens stellt der Nutzen- und Belohnungsansatz („*uses-and-gratification approach*“) dar (Arnett, 1995). Er fokussiert die Bedürfnisse und Sorgen der Musikhörer*innen und versucht zu erklären, warum und wie Menschen Musik verwenden, um ihren Bedürfnissen und Sorgen nachzukommen. Davon ausgehend, geben die Untersuchungen von Schäfer und Kolleg*innen (2013) einen guten Einblick in die Funktionen unseres Musikkonsumverhaltens: Über eine Hauptkomponentenanalyse wurden drei distinkte Dimensionen extrahiert, die erklären sollen, warum Menschen Musik hören: Aus *Selbstwahrnehmungsgründen* („self-awareness“), für *soziale Verbundenheit* („social relatedness“) und v.a. zur *Erregungs- und Stimmungsregulation*. Diese Distinktionen stützen abermals die These, dass Musik einen Einfluss auf das körperliche und emotionale Befinden des Menschen ausübt. Zu den körperlichen Effekten gehören v.a. relaxierende Effekte der Musik, die im Folgenden genauer ausgeführt werden.

1.2.2. Stressreduktion durch Musik

Zahlreiche Untersuchungen deuten darauf hin, dass Musikhören beruhigende und stressreduzierende Effekte hat (Chanda & Levitin, 2013; Gillen et al., 2008; Juslin & Västfjäll, 2008; Koelsch, 2015). Eine Meta-Analyse von Pelletier (2004), die bei den enthaltenen Studien

zwischen starken (traumatische Ereignisse, Operationen oder Arbeitsstress) und schwachen Stressoren (z.B. im Laborsetting erzeugter Stress durch unangenehme Geräusche oder die Simulation von Prüfungssituationen) unterschied, ergab, dass relaxierende Effekte von Musik besonders groß sind, wenn es sich um schwache Stressoren handelt. Ein Review von Nilsson (2008) befasste sich mit 42 Untersuchungen im Kontext klinisch-präoperativer Musikinterventionen zur Reduktion von Angst und Stress. Bei mehr als der Hälfte der Studien profitierten die Teilnehmer*innen von den musikalischen Impulsen. Neben der Reduktion des wahrgenommen subjektiven Stresses (Allen et al., 2001; Baste & Gadkari, 2014), hat Musikhören auch weitere positive physiologische Effekte: Eine signifikante Verringerung des Stresshormons Kortisol wurde verzeichnet, wenn vor oder während stressiger medizinischer Interventionen Musik gehört wurde (Escher et al., 1993; Uedo et al., 2004; Ventura et al., 2011). Ein sogar noch stärkerer Effekt wurde festgestellt, wenn Musikinterventionen postoperativ gesetzt wurden (Miluk-Kolasa et al., 1994; Nilsson et al., 2005). Während ein Großteil der bisherigen Studien im klinischen und Laborsetting durchgeführt wurde, beschäftigen sich bisher nur wenige mit den Wirkungen von Musik im Alltagskontext. Dabei sollte, insbesondere vor dem Hintergrund steigenden privaten Musikkonsums, der Forschungsfokus vermehrt in Richtung Untersuchungen im alltäglichen Kontext gesetzt werden. Beispielsweise scheint das alltägliche Musikhören das subjektive Stresserleben zu reduzieren. Darüber hinaus sollen Effekte dieser Art besonders stark sein, wenn Musik zum Zweck der Entspannung gehört wird (Linnemann et al., 2015). Ob dies jedoch auch für den Zweck der Emotionsregulation zutrifft, blieb bisher weitgehend ungeklärt.

1.2.3. *Emotionale Aspekte des Musikhörens*

Eine Auseinandersetzung mit dem Zusammenhang zwischen Musik und Stress zieht eine genauere Betrachtung des viel erforschten Feldes der Effekte von Musik auf das emotionale Befinden nach sich. Musik gilt als einer der wirksamsten Auslöser intensiver Emotionen (Gabrielsson, 1991; Blood & Zatorre, 2001) und kann eine weite Bandbreite an komplexen und Basisemotionen auslösen (Juslin et al., 2008). Untersuchungen im alltäglichen Kontext konnten emotionale Effekte der Musik, die unsere Stimmung beeinflussen, aufzeigen (z.B. North & Hargreaves, 1997). Dieses sog. *Mood-Management* (engl. für Stimmungs-Management) mithilfe von Musik kann bspw. dazu dienen, die eigene Stimmung positiv aufrechtzuerhalten, zu verbessern und zu kontrollieren. Darüber hinaus kann Musik von Stress, sowie negativen Kognitionen ablenken (Saarikallio & Erkkilä, 2007; van Goethem, 2009) oder Nervosität, Spannungs- oder Angstzustände reduzieren (Thayer et al., 1994). Musikhören als

Regulationsstrategie stellt im Vergleich sogar eine gleichwertige Option zu anderen kompensatorischen Strategien, wie dem Sprechen mit Familienmitgliedern oder der Ausübung eines Hobbies dar (van Goethem & Sloboda, 2011). In der Tat zeigen neueste Forschungen, dass Musik häufig bzw. primär zur Emotionsregulation verwendet wird (z.B. Juslin & Sloboda, 2010; Saarikallio & Erikilä, 2007; Thoma et al., 2006; Arnett, 1995; Denora, 1999; Juslin & Laukka, 2004; Laiho, 2004; Laukka, 2007; Sloboda et al., 2001; Tarrant et al., 2000). Da die Fähigkeit der Emotionsregulation psychologische und physiologische Funktionalität fördert (Lam et al., 2009), erscheint es durchaus naheliegend, dass der Zusammenhang zwischen Musikknutzung und mentaler Gesundheit zum Teil durch Emotionsregulation mediert sein könnte (Chin & Rickard, 2013; Thoma, Scholz, Ehlert, & Nater, 2012). Allerdings lieferten Studien erste Hinweise darauf, dass die Fähigkeit der Emotionsregulation über *Kulturen* hinweg variiert (z.B. Matsumoto, Yoo, & Nakagawa, 2008). Somit stellt sich die Frage, ob sich die Wirkung von Musik ebenso kulturabhängig unterscheidet. Der Einbezug des kulturellen Kontextes ist damit essentiell für eine Fundierung der bisher angestellten Überlegungen und erweitert zudem die Perspektive, (vgl. Juslin & Sloboda, 2010), ob und inwiefern vergangene und zukünftige Forschungsergebnisse tatsächlich generalisierbar sein können.

1.3. Kultur

1.3.1. Kulturdefinition und Modellerweiterung

Es lässt sich in der Forschungsliteratur nur schwer ein Konsens bezüglich einer begrifflichen Definition von „*Kultur*“ finden. Die Meinungen scheinen hier auseinander zu gehen, von der Unmöglichkeit einer Kulturdefinition bis hin zu sehr differenzierten Begriffsbestimmungen (Segall, 1984). Geert Hofstede (1980), einem der Pioniere der kulturvergleichenden Wissenschaft, zufolge, ist Kultur eine kollektive Prägung des Geistes, welche Individuen einer Gruppe von den Individuen einer anderen unterscheidet. Unterschiede zwischen Kulturen werden innerhalb seiner Theorie anhand einer Computer-Analogie verbildlicht: Menschen sind durch ihre mentale Software (also ihre kulturelle Zugehörigkeit) „programmiert“ und dies steuert ihr Denken, Fühlen und Verhalten (Hofstede, 1991).

Der Einbezug von Kultur als zu untersuchende Variable impliziert eine Erweiterung bisheriger stresstheoretischer Überlegungen. Während das transaktionale Stressmodell nach Lazarus und Folkman (1984) (siehe auch 1.1.1.) die Wichtigkeit individueller Einschätzungsprozesse betont, versucht die *Theorie der Ressourcenerhaltung* (engl. *Conservation of Resources theory* = *COP theory*; Hobfoll, 1989) Bewertungsprozesse in ihrer Bedeutung zwar nicht gänzlich unberücksichtigt zu lassen, definiert „Stress“ aber eher aus einer

ganzheitlichen Perspektive. Es wird betont, dass Stress mit objektiven Bedrohungen und Verlusten einhergeht und Menschen der gleichen sozialen Gruppierung versuchen, ihm durch gemeinsame Bewertungen und Bewältigungsstrategien entgegenzutreten. Kulturelle Fortschritte schaffen demnach einen sozialen Rahmen, innerhalb dessen eine Stressbewältigung für die Gruppenmitglieder einfacher gemacht wird. Soziale und gesellschaftliche Lebensumstände werden dadurch in den Vordergrund gestellt (Buchwald & Hobfoll, 2013) und *Kultur* als Makro-System, mitsamt der impliziten Weltanschauungen und Ideologien, liefert hierbei einen geeigneten Untersuchungskontext (Bronfenbrenner, 1981). Die in der psychologischen Forschung übliche Betonung individueller Eigenheiten (bspw. in der Bewertung von stressigen Situationen) weicht somit zugunsten der Annahme, dass menschliches Verhalten maßgeblich durch soziale Umwelt- und Kulturfaktoren gesteuert wird (Buchwald & Hobfoll, 2013). Hierbei spielt v.a. der soziale Rückhalt durch die Familie oder i.A. die Wirkung von sozialer Unterstützung eine große Rolle. Sie kann unter Berücksichtigung des sozioökonomischen Status und der kulturellen Prägung einen guten Prädiktor für die Resilienz gegen Stress dienen (Schumm, Briggs-Phillips, & Hobfoll, 2006). Ein solch ressourcenorientierter Ansatz zur Erklärung von Stress und damit verbundener Problemlösestrategien bietet Forscher*innen die theoretische Grundlage, Kulturvergleiche auf unterschiedlichen Systemebenen (Mikro-, Meso- und Makroebene) anstellen zu können (Bronfenbrenner, 1981). Tatsächlich kommt die Theorie der Ressourcenerhaltung im Kontext der kulturvergleichenden Stressforschung immer mehr zur Anwendung (siehe bspw. Buchwald, 2009; Buchwald & Ringeisen, 2009; Ringeisen et al., 2009; Thompson, 2009).

1.3.2. *Kulturdimension Individualismus versus Kollektivismus (Hofstede, 1980)*

Um Kulturvergleiche anstellen zu können, ist es methodisch hilfreich, Länder anhand sozial relevanter Kriterien zuordenbar oder unterscheidbar zu machen. Die *Kulturdimensionen* von Hofstede (1980) setzten hierbei ein wichtiges theoretisches Fundament für kulturvergleichende Untersuchungen. Nach Hofstede (1980) kann jedes Land (oder jede Kultur) auf den Kulturdimensionen verortet werden, wobei jede von ihnen jeweils zwei Extrempole besitzt, von 0 bis 100 skaliert ist und die Ausprägung bestimmter gesellschaftlicher Konstrukte beschreiben, z.B. Machtdistanz, Unsicherheitsvermeidung, Maskulinität/Feminität und die für den vorliegenden interkulturellen Vergleich herangezogene Dimension *Individualismus/Kollektivismus*. Ebendiese beschreibt, in welchem Ausmaß Menschen einer Gesellschaft in ihrer Gruppe integriert sind: Kulturen, in denen die Individuen sich als eher unabhängig von ihren Kollektiven sehen, werden als individualistisch bezeichnet. Das „Ich“-

Bewusstsein ist hier wesentlich stärker ausgeprägt und Personen kümmern sich vermehrt um sich selbst, als um ihr erweitertes soziales Umfeld. Die Vereinigten Staaten gelten mit einem Score von 91 als einer der individualistisch am stärksten geprägten Länder (Hofstede, 2010). Im kollektivistischen Kulturmodell hingegen wird mehr Wert auf das Zugehörigkeitsgefühl zur eigenen Gruppe gelegt: Personen werden in ein umfassenderes Familiensystem hineingeboren, welches als Schutzfaktor dient und demgegenüber Loyalität gefordert wird. Innerhalb dieser Kulturen ist das Bedürfnis nach Harmonie besonders stark. Mit einem Score von 18 lässt sich Südkorea als Beispiel für kollektivistische Kulturen aufzeigen (Hofstede, 2011).

1.3.3. Implikationen für Selbstbild und Sozialverhalten

Die Verortung auf der Skala *Individualismus/Kollektivismus* hat Implikationen für unterschiedliche Konstruktionen des Selbst in den jeweiligen Kulturen. Während man bei einer individualistischen Ausprägung von einem *independenten* Selbstkonzept ausgeht, wird das Selbst in kollektivistischen Ländern eher *interdependent* ausgelegt (Markus & Kitayama, 1991). Ein *independentes* Selbstkonzept steht für das Verfolgen persönlicher Ziele und einen ausgeprägten Sinn für Selbstwirksamkeit, also starkes Vertrauen in die eigenen Leistungen und Kompetenzen. Dagegen betont das *interdependente* Konzept die Wichtigkeit der Bedürfnisse und Erwartungen des sozialen Umfelds und ordnet das Selbst als ein in der Gruppe harmonisch eingebundenes Mitglied ein (Kitayama et al., 2010). Je nach Grad der Eingebundenheit (oder Emanzipation) vom sozialen Umfeld, ergeben sich unterschiedliche Kontrollüberzeugungen (*engl. locus of control*): Sind Kontrollüberzeugungen *internal*, so ist das Individuum der Überzeugung, der Ausgang einer Situation sei von eigenen Anstrengungen beeinflussbar. Besitzt eine Person hingegen *externale* Kontrollüberzeugungen, so sind Situationen weniger durch persönliche Bemühungen und Handlungen veränderbar (Lefcourt, 1991). Bond und Tornatzky (1973) verglichen die Kontrollüberzeugungen japanischer und amerikanischer Studierenden und kamen zur Schlussfolgerung, dass die Kontrollüberzeugungen in individualistischen Ländern eher *internal* und in kollektivistischen tendenziell *external* sind.

Vom kulturellen Kontext sind nicht nur unterschiedliche Selbstkonzepte oder die Art der Kontrollüberzeugung abhängig, sondern dieser bestimmt ebenso Dimensionen des Sozial- und Gruppenverhaltens. Peer-Gruppen gelten als wichtiger und unterstützender Mikro-Kontext, in dem sich Individuen entwickeln können (Bronfenbrenner, 1979; Bronfenbrenner & Morris, 2006), was zur Folge hat, dass kulturvergleichende Untersuchungen auf dieser Ebene wertvolle musikpsychologische Erkenntnisse liefern können. Entwicklungspsychologisch findet in den Jahren der Adoleszenz ein Prozess statt, der sich *Individuation* nennt und in der Jugendliche

heranwachsen, reifen und ihre eigene persönliche Identität entwickeln (Youniss & Smollar, 1985; Olaf and Buhl, 2008). Innerhalb dieses Prozesses verlagern sich soziale Aktivitäten weg von der Familie, hin zu Aktivitäten mit Gleichaltrigen (Boer & Abubakar, 2014). Die erhöhte Peer-Beteiligung soll dazu dienen, sich von der Familie zu emanzipieren und führt zu mehr Autonomie (Steinberg & Silverberg, 1986). Zugleich ist bekannt, dass in der frühen Jugend ein beträchtlicher Anteil an Zeit und Geld für musikalische Aktivitäten ausgegeben wird (Selfhout et al., 2009). Viele dieser Musikaktivitäten werden besonders mit der Peer-Gruppe geteilt, was einen bedeutsamen Beitrag zur Formation von Freundschaften im Jugend- (Boer et al., 2011) und später auch Erwachsenenalter (Selfhout et al., 2009) leisten kann. Dies kann sich u.a. positiv für die Beteiligten auswirken: Der allgemeine Konsens bisheriger Untersuchungen lautet, dass Musikhören als soziale Aktivität mit mehr positiven Emotionen zusammenhängt und somit zu besserem Wohlbefinden beitragen kann (Boer & Abubakar, 2014). Individuationsprozesse sind entlang verschiedener Kulturen jedoch zeitlich versetzt: In kollektivistischen Kulturen lässt sich eine langsamere Individuation aufgrund eines späteren Erreichens der Autonomie/Emanzipation von der Familie feststellen (Dwairy & Achoui, 2006). In individualistischen Ländern hingegen kommt es früher und vermehrt zu Peer-Aktivitäten und die Jugendlichen profitieren stärker von den Vorteilen einer früheren Individuation (Youniss & Smollar, 1985).

Ein Großteil der bisherigen Untersuchungen konzentrierte sich auf die stressreduzierenden Effekte der Musik, wenn Personen alleine Musik hören. Wie eben angedeutet, wird Musik ebenfalls ein sozialer Funktionscharakter zugeschrieben (Boer & Abubakar, 2014; Hargreaves & North, 1999; Koelsch, 2013), dessen Erforschung jedoch noch in den Kinderschuhen steckt (Hargreaves & North, 1999). Eine Studie zum alltäglichen Musikhören ergab, dass Musikhören in Präsenz Anderer mehr positive Emotionen auslöst, als alleiniges Musikhören (Juslin et al., 2008). Musikhören als soziale Aktivität scheint also förderliche Effekte für das emotionale Wohlbefinden und den sozialen Zusammenhalt zu haben. Linnemann und Kolleg*innen (2016) fanden tatsächlich heraus, dass die Anwesenheit Anderer beim alltäglichen Musikhören das momentane subjektive Stresserleben reduzierte. Dies deckt sich mit bisherigen Erkenntnissen, dass (auch außerhalb einer Form von musikalischer Stressreduktion) soziale Unterstützung abfedernde Effekte auf das Stresserleben haben kann (Cohen & Wills, 1985). Besonders stark ist dieser Effekt im Vergleich zwischen der Anwesenheit von Freund*innen und der Anwesenheit von Fremden (Kissel, 1965). Ob diese Effekte über alle Kulturen hinweg vorhanden sind, d.h. inwiefern es zwischen

individualistischen und kollektivistischen Kulturen Unterschiede gibt, ist jedoch noch wenig erforscht.

1.4. Einblick in den aktuellen Forschungsstand der kulturvergleichenden

Musikpsychologie

Die Wichtigkeit interkultureller Vergleiche wird dadurch bestärkt, dass ein Großteil der bisherigen musikpsychologischen Forschung innerhalb westlicher Kulturen stattfand (Dissanayake, 2006; Boer et al., 2012, 2013) und demzufolge Generalisierungen der Ergebnisse auf interkultureller oder globaler Ebene nicht oder nur eingeschränkt möglich sind. Einige wenige Untersuchungen in der kulturvergleichenden Forschung der letzten Jahren versuchen jedoch diese wissenschaftliche Leerstelle zu schließen. Die Zuordnung der Länder nach der individualistischen oder kollektivistischen Kategorisierung von Hofstede (1980) liefert der kulturvergleichenden Musikpsychologie dabei ein geeignetes theoretisches Fundament zur Gegenüberstellung der untersuchten Länder/Kulturen.

Geleitet von der Idee, musikalisches Verhalten sei menschlich universal, konnte tatsächlich gezeigt werden, dass musikbezogene Aktivitäten kulturübergreifend und über die Lebensspanne hinweg mit psychologischem Wohlbefinden zusammenhängen (z.B. Ruud, 1997; Morinville et al., 2013). Im Rahmen einer Musiknutzungsstudie, die alltägliches Musikhören untersuchte, konnten Rana und North (2007) mehr Gemeinsamkeiten als Unterschiede zwischen Daten aus einer pakistanischen (kollektivistisch) und einer britischen (individualistisch) Stichprobe aufzeigen. Dies lässt sich vermutlich so interpretieren, dass alltägliche Musiknutzung kulturübergreifend zweckgebunden stattfindet, was den universalen Funktionscharakter von Musik unterstreicht. Andere Untersuchungen zeigen, dass Musikhören in individualistischen Kulturen eine emotionale Funktion erfüllt, während in kollektivistischen Kulturen Musik verstärkt zur Ablenkung im sozialen Bereich (z.B. um sich gut zu fühlen, zu tanzen oder zur Unterhaltung mit der Familie und Freund*innen) genutzt wird (Boer und Fischer, 2012). Juslin und Kolleg*innen (2016) berichten, dass in Brasilien, Kenia und Portugal (kollektivistisch) mehr Musik im Hintergrund gehört wird, während Musik in Australien, Schweden und den Vereinigten Staaten (individualistisch) eher zur Entspannung, zum Zeitvertrieb, zur Emotionsregulation und aus Interesse gehört wird. Eine weitere Studie vergleicht die Funktionen der Musik in Deutschland (individualistisch) und Indien (kollektivistisch) und zeigt auf, dass in Indien Lieblingsmusik viel häufiger als in Deutschland im Hintergrund gehört und zur Emotions- und Selbstregulation verwendet wird (Schäfer et al., 2012). Saarikallio (2008) vergleicht die Daten aus Finnland (individualistisch) und Kenia

(kollektivistisch) und berichtet, dass Finn*innen mehr Musik im Hintergrund hören und ihre negativen Stimmungen durch Rock-Musik regulieren, während Menschen in Kenia Musik zum Tanzen und zum Ausdruck positiver Emotionen (vorwiegend durch Jazz und Hip-Hop) nutzen. In einer kürzlich veröffentlichten Studie setzten Saarikallio und ihre Kolleg*innen (2020) den Fokus auf eine qualitative Analyse der durch das Musikhören hervorgerufenen Emotionen. Demnach wird zwar sowohl in der indischen als auch der finnischen Bevölkerung Musik i.A. für ihre positive emotionale Wirkung geschätzt, jedoch obliegen den jeweils erweckten Emotionen qualitativ unterschiedliche Bedeutungen. Bei finnischen Personen war der stärkste emotionale Faktor Kraft und Ermächtigung (Empowerment). Finn*innen sehen den Musiknutzen in der Verbesserung, Reflexion und dem Ausdruck des Selbst. Für indische Menschen steht die Stimmungsregulation zur Positivierung, Entspannung und Motivation im Vordergrund. In beiden Kulturen wird Musik jedoch als wichtiges soziales Bindemittel verstanden.

Der derzeitige Forschungsstand in der kulturvergleichenden Musikpsychologie weist zwar einige Gemeinsamkeiten in seiner Befundlage auf, wirkt jedoch an vielen Stellen ebenfalls widersprüchlich. Pluralistische Methodologien und die allgemein sehr komplexe Interaktion vieler zu berücksichtigender Faktoren könnten die Mehrdeutigkeit der unterschiedlichen Ansätze erklären und zeigen ferner die Dringlichkeit weiterer interkultureller Vergleiche auf.

Bisherige Untersuchungen deuten an, dass emotionsregulierende Prozesse stressreduzierende Effekte haben können. Wie sich jedoch gezieltes Musikhören zur Emotionsregulation auf das chronische Stresserleben auswirkt, ist nach heutigem Wissensstand unbekannt. Des Weiteren soll die Anwesenheit anderer Personen beim Musikhören positive Gefühle hervorrufen und das momentane Stresserleben reduzieren. Ungeklärt bleibt allerdings, ob und inwiefern diese soziale Art des Musikhörens mit dem *chronischen* Stresserleben in Zusammenhang stehen könnte. Die vorliegende Arbeit hat den Anspruch, diese Leerstellen der Forschung weiter zu füllen, indem ebengenannte Zusammenhänge aus einer kulturvergleichenden Perspektive beleuchtet werden sollen. Hierfür werden die Daten von Ländern unterschiedlicher Kulturmodelle (Deutschland und Japan) zur Analyse herangezogen.

2. Fragestellungen und Hypothesen

Fragestellung 1: Hat Musikhören zur Emotionsregulation allgemein und kulturabhängig einen Einfluss auf das (chronisch) subjektive Stresserleben?

- H1: Die Häufigkeit von Musikhören zur Emotionsregulation kann ein geringeres selbstberichtetes (chronisches) Stresserleben vorhersagen.
- H2: Die kulturelle Zugehörigkeit (individualistisch vs. kollektivistisch) moderiert den Zusammenhang zwischen der Häufigkeit von Musikhören zur Emotionsregulation und selbstberichteten (chronischen) Stresserleben.

Fragestellung 2: Hat die Häufigkeit von Musikhören unter Peers einen Einfluss auf das subjektive Stresserleben?

- H3: Die kulturelle Zugehörigkeit (individualistisch vs. kollektivistisch) moderiert den Zusammenhang zwischen der Häufigkeit von Musikhören unter Peers und selbstberichteten (chronischen) Stresserleben.

3. Methoden

3.1. Vorgehensweise der Erhebungen

3.1.1. Übersetzung der Fragebögen

Da nicht alle verwendeten Fragebögen in japanischer Fassung vorhanden waren, mussten vor der Datenerhebung manche Fragebögen (soziodemografischer Fragebogen, MPQ-R, Musik in der Öffentlichkeit, SSCS, RESPECT-Music) wort- und sinngemäß in die japanische Sprache übersetzt werden. Hierfür wurden zwei Japanisch-Lehrer*innen kontaktiert, die beide in Österreich leben und sowohl die deutsche, als auch japanische Sprache fließend beherrschen. Bei der Übersetzungsmethode handelte es sich um die in der Wissenschaft recht gängige Form der Vor- und Rückwärtsübersetzung (*engl. back-and-forth translation*). Hierbei wurden die deutschen Fragebögen zunächst vom ersten Übersetzer komplett ins Japanische übersetzt. Die daraus resultierte vorläufige japanische Version wurde anschließend der zweiten Übersetzerin weitergeleitet, damit diese von ihr wieder ins Deutsche übersetzt wurden. Entscheidend war hier, dass sie die Rückübersetzung ins Deutsche ohne die deutschen Originalfragebögen durchführte. Abschließend wurden die Originalfassung und die von der Übersetzerin übersetzte Fassung abgeglichen. Der komplette Übersetzungsprozess geschah im ständigen Austausch, damit sprachliche Unklarheiten oder Verständnisfragen bezüglich psychologischer Konstrukte oder Fachtermini direkt bearbeitet werden konnten. Sämtliche ins Japanische übersetzte Fragebögen wurden bisher noch nicht validiert, weshalb zum Zeitpunkt der Erhebung keine Gütekriterien oder Normwerte vorhanden waren.

3.1.2. *Datenerhebung in Deutschland und Japan*

Die Daten der deutschen Stichprobe wurden bereits 2015 im Rahmen einer interkulturellen Studie von Arce (2016) erhoben. Sie erfolgte online und über die Umfragen-Plattform „Unipark“. Über Mail-Verteiler für Studierende und Mitarbeiter*innen der Philipps-Universität Marburg, Social Media und Internetforen mit Themafokus auf Gesundheit und Psychologie, wurde der Umfrage-Link verteilt. Für die Teilnahme an der Umfrage wurde als Anreiz für teilnehmende Personen ein Tablet-PC im Wert von 150€ verlost. Vor der Umfrage konnten die Teilnehmer*innen einer Einverständniserklärung zustimmen und sofern sie an der Verlosung teilnehmen wollten, im Anschluss der Umfrage über einen separaten Link ihre E-Mail-Adresse angeben. Der Link wurde von der Umfrage gesondert gestellt, damit die Umfrage-Antworten der Teilnehmer*innen nicht mit der Mailadresse in Verbindung gebracht werden konnten, was datenschutztechnisch volle Anonymität bot.

Die Erhebung der japanischen Daten geschah über eine Kooperation mit MacroMill Inc., eine Firma mit Hauptsitz in Tokio, die sich auf globale und digitale Marketingforschung und -strategien konzentriert. Aufgrund der zahlreichen bisherigen Projekte und Kooperationen, besitzt die Firma Zugang zu einem eigenen Panel an Personen, die für Umfragen rekrutiert werden können. Zwischen der Firma und dem ausgedehnten Pool an potentiellen Teilnehmer*innen besteht eine Vereinbarung, dass MacroMill Umfragen (Titel und Thema) zur Verfügung stellt und die im Panel eingetragenen Personen dann selbst entscheiden können, ob sie an den zugesendeten Umfragevorschlägen teilnehmen wollen. Dies geschieht bei Zustimmung über eine zuvor gegebene Einverständniserklärung. Über das System „Airs“ können die rekrutierten Personen schließlich auf die Umfragen zugreifen. Für die Befragung der japanischen Population wurden alle Items der Fragebögen komplett randomisiert. Die Erhebung für die japanische Stichprobe wurde vom 12. Oktober 2020 bis zum 13. Oktober 2020 durchgeführt.

3.1.3. *Ethische Aspekte der Befragungen*

Die Daten aus der deutschen Stichprobe waren zum Zeitpunkt dieser Untersuchung bereits vorhanden und deren damalige Online-Erhebung für den interkulturellen Vergleich von Arce (2016) von der Ethik-Kommission des Fachbereichs Psychologie der Universität Marburg als unbedenklich eingestuft, weswegen zum damaligen Zeitpunkt kein Ethikantrag gestellt wurde. Gleichzeitig galten jedoch ähnliche Prämissen für die Erlaubnis der Umfrage (Einverständniserklärung, freiwillige Teilnahme, grundlose Abbruchmöglichkeit und Anonymität). Etwas anders verhielt es sich mit der Erlaubniseinholung für eine Online-

Befragung in Japan: Im Rahmen eines universitären Austausches wurde in Osaka mithilfe einer japanischen Supervisorin ein Ethikantrag an die dort zuständige Ethikkommission gestellt. Ursprünglich sollte im Rahmen der Befragung eine Verlosung unter allen Teilnehmer*innen stattfinden, um einen Anreiz für die Teilnahme zu stellen. Die Verlosung wurde jedoch gestrichen, nachdem beschlossen wurde, die Erhebung über die Firma MacroMill durchzuführen. Nach Abklärung nötiger Details inkl. ähnlicher Aspekte wie bei der deutschen Befragung (Einverständniserklärung, freiwillige Teilnahme, grundlose Abbruchmöglichkeit und Anonymität) wurde der Antrag für die Durchführung der Befragung in Japan schließlich genehmigt.

Vor jeder Teilnahme wurden alle Teilnehmer*innen umfassend über die ungefähren Inhalte und Ziele der Studie aufgeklärt. Hierbei wurde auch erwähnt, dass es sich bei der Studie um eine kooperierende Untersuchung der Universität Wien und der Osaka University handelt. Es wurde deutlich gemacht, dass die Teilnahme freiwillig ist, zu jedem Zeitpunkt abgebrochen werden konnte und durch das Weglassen von Namens- oder Adressangaben volle Anonymität garantiert wird. Außerdem werden die Daten ausschließlich von Zuständigen des wissenschaftlichen Teams zu Forschungszwecken und unter voller Diskretion verwendet. Drittparteien haben keinen Zugriff zu den Daten bzw. dürfen diese für ihre Zwecke nicht verwenden. Durch die Teilnahme entstehen keinerlei Nachteile oder Gefahren für die teilnehmenden Personen. Für etwaige Komplikationen oder Fragen wurde mein Kontakt (Mail-Adresse) am Ende des Einführungstextes angegeben.

3.2. Stichprobe: Einschlusskriterien der Befragungen

Die Teilnahmevoraussetzungen für die japanische Befragung waren folgende: Das Mindestalter von 18 Jahren und Partizipant*innen mussten in Japan geboren sein oder zumindest bis zum 18. Lebensjahr in Japan aufgewachsen sein. Für die Teilnahme an der deutschen Befragung waren die Voraussetzungen bis auf das Mindestalter von 16 dieselben (Geburtsort Deutschland oder bis zum 18. Lebensjahr aufgewachsen sein in Deutschland). Für eine detaillierte Stichprobenbeschreibung, siehe Tabelle 1 auf S.32.

3.3. Fragebögen und Messinstrumente

3.3.1. Music Preferences Questionnaire – Revised (MPQ-R) (Anhang B1 und B2)

Der von Nater, Krebs und Ehlert (2005) konzipierte Music Preferences Questionnaire – Revised (MPQ-R) versucht, verschiedene Aspekte rund um das Thema Musikhören und -präferenzen zu ermitteln, d.h. z.B. welche Musik die Teilnehmer*innen gerne hören oder in welchen Situationen sie das tun. Im ersten Teil des Fragebogens werden diverse Musikgenres

aufgelistet und nach ihrem Gefallen auf einer fünfstufigen Likert-Skala (1= „gar nicht“ bis 5= „sehr“) bewertet. Hierzu gehören bspw. Genres wie Pop, Rock, Hip Hop, elektronische Musik oder Jazz/Blues. Für die Datenerhebung in Japan wurden hier noch weitere Genres wie Musik aus Anime und Videospielen, J-Pop und -Rock hinzugefügt, da diese einen erheblich repräsentativen Anteil der Musikindustrie ausmachen. Es folgen offene Fragen zur Lieblingsmusik und -künstler*in bzw. -gruppe und eine ungefähre Angabe zur Musikhördauer pro Tag. Im Anschluss werden unterschiedliche Gründe und Zwecke des Musikhörens genannt und auf einer fünfstufigen Likertskala (1= „nie“ bis 5= „sehr häufig“) beantwortet. Hierzu gehören bspw. Entspannung, Aktivierung, Aggressionsabbau und die beiden für diese Arbeit bedeutenden Zwecke „um bestimmte Gefühle hervorzurufen“ bzw. „zu verstärken“ (Details zur Operationalisierung siehe 3.4.). Teilnehmer*innen können zusätzlich noch bis zu zwei weitere Zwecke hinzufügen, für die Häufigkeit ebenso einzuschätzen ist. Es folgt eine Frage zu den Anlässen bzw. Situationen, in denen Teilnehmer*innen Musik hören, mehrere Fragen, ob und wie (Gesang oder mit welchem/n Instrument/en) aktiv Musik gemacht wurde oder wird und eine Frage, bei der Teilnehmer*innen einschätzen sollen, wie wichtig ihnen Musik im Leben ist (1= „überhaupt nicht wichtig“ bis 5= „sehr wichtig“). Abschließend wird in kurzer Form erklärt, was sog. „Chills“ im musikwissenschaftlichen Kontext bedeuten und nach der Quantität (1= „gar nicht“ bis 5= „fast immer“) und Intensität (1= „kaum spürbar“ bis 5= „überwältigend stark“) dieser beim Musikhören gefragt.

3.3.2. *Screening-Skala zum Chronischen Stress (SSCS) (Anhang C1 und C2)*

Die Screening-Skala zum Chronischen Stress (kurz SSCS; Schulz et al., 2004) ist eine verkürzte Form des Trierer Inventar zum Chronischen Stress (kurz TICS; Schulz et al., 2004) und bietet ein Globalmaß zur Erfassung verschiedener Aspekte chronischen erlebten Stresses. Dieser wird als Oberbegriff für Zustände erhöhter Beanspruchung definiert und resultiert aus unterschiedlichen Formen inadäquater externer Anforderungen oder Ressourcen (Schulz et al., 2004). Der insgesamt 12 Items umfassende Fragebogen soll die subjektiv erlebte chronische Stressbelastung aus fünf verschiedenen Bereichen („chronische Besorgnis“, „arbeitsbezogene und soziale Überlastung“, „Überforderung“ und „Mangel an sozialer Anerkennung“) der letzten drei Monate erfassen. Die im Fragebogen angesprochenen Erfahrungen bzw. Situationen können mit einer Häufigkeitsangabe auf einer Skala von null bis vier („nie“, „selten“, „manchmal“, „häufig“ und „sehr häufig“) beantwortet werden. Der TICS/SSCS kann sowohl nach der klassischen Testtheorie unter Verwendung von Skalensummenscores, sowie nach ordinalem Raschmodell unter Verwendung von Personenparametern ausgewertet werden.

Testgütekriterien der deutschen Version des SSCS konnten als gut eingestuft werden: Die Reliabilität (nach Rasch-Modell) beträgt 0.89 und die Werte für die interne Konsistenz (Cronbach Alpha) der SSCS-Skalen lagen zwischen 0.84 und 0.91. Eine gute Konstruktvalidität des SSCS konnte bereits vielfach (u.a. Faktorenanalyse, Korrelationen mit diversen Stressfragebögen, Persönlichkeitsmerkmale, körperliche und psychische Beschwerden, Kortisol-Ausschüttung) bestätigt werden und Korrelationswerte befanden sich im mittleren bis höheren Bereich ($r = 0.29 - 0.75$). Für die Testung der Kriteriumsvalidität des SSCS wurden typische Kriterien von Belastungen in Berufsgruppen und Partnerschaften, sozialer Unterstützung, körperlicher und psychischer Beschwerden und Kortisol-Messungen herangezogen. Da die japanische Version des SSCS erst im Rahmen dieser Arbeit entstand, konnten die Testgütekriterien noch nicht bewertet werden.

3.3.3. *Values Survey Module 2013 (VSM 2013)*

Das Value Survey Module (Hofstede et al, 2013) ist ein 30-Item langer Fragebogen, der dazu dienen soll, verschiedene Länder bezüglich ihrer kulturellen Werte und Einstellungen zu vergleichen. Der VSM 2013 basiert auf einer Vergleichsstudie, für die die Daten von Mitarbeiter*innen der Firma International Business Machines Corporation (IBM) aus 40 verschiedenen Ländern heranzog. Daraus entstand eine der früheren Versionen des Value Survey Modules („VSM 82“), der u.a. Hofstedes (1980) vier Kulturdimensionen *Individualismus* vs. *Kollektivismus*, *Maskulinität* vs. *Feminität*, *Ungewissheitsvermeidung* und *Machtdistanz* erfragte. Jedoch galt der VSM 82 in seiner Anwendung lediglich Angestellten einer Firma, weshalb er bspw. für Unternehmer*innen, Studierende oder Personen ohne bezahlten Job nicht angewendet werden konnte (Hofstede, 2013). Im Rahmen der Forschungsarbeiten von Michael Harris Bond und seiner Chinese Value Survey (Bond, 1987) wurde eine weitere Dimension, *Langzeit-* vs. *Kurzzeitorientierung* (Hofstede & Bond, 1988; Hofstede, 2001), extrahiert und dem VSM hinzugefügt. Es folgten mehrere verschiedene versuchte Konzeptionsänderungen und Ergänzungen (siehe Hofstede, 2013). Der Vorschlag für die sechste Dimension *Genuss* vs. *Zurückhaltung* kam über das Buch „Cultures and Organizations: Software of the Mind“ (Hofstede, Hofstede & Minkov, 2010) und ist in der aktuellen Version des VSM (2013) inkludiert. Die vier für diese Arbeit entscheidenden Items zur Dimension *Individualismus* vs. *Kollektivismus* (Fragen 1, 2, 4 und 8) können auf einer fünfstufigen Likert-Skala von „von höchster Wichtigkeit“ (eins) bis „von niedriger bzw. keiner Wichtigkeit“ (fünf) beantwortet werden. Über eine Index-Formel kann der Unterschied in der Ausprägung der Dimension berechnet werden. Dabei beträgt der Index rund 100 Punkte, wenn

es sich bei den verglichenen Ländern jeweils um ein stark individualistisch und ein stark kollektivistisch geprägtes Land handelt (Hofstede, 2013). Ein Cronbachs Alpha = .770 für die Individualismus/Kollektivismus-Dimension liegt im akzeptablen Bereich. Darüber hinaus konnten mehrere Replikationsstudien die externe Validität bestätigen.

3.3.4. *Ratings of Experienced Social, Personal and Cultural Themes of Music functions (RESPECT-Music)*

Der RESPECT-Fragebogen (Boer et al., 2012) wurde konzipiert, um die Funktionen der Musik über diverse Kulturen hinweg zu untersuchen und basierte urspr. auf qualitativen Daten (Boer & Fischer, 2012) zum Thema Musikhören im alltäglichen Leben. Der Fragebogen kam bereits in vielen verschiedenen kulturellen Kontexten zur Anwendung und trug maßgeblich dazu bei, dass die zugrundeliegenden Motive für das Musikhören aufgedeckt werden konnten. Zwei Hauptmotive scheinen vordergründig: Zum einen hören Menschen Musik zum Genuss, um ihren Affektzustand zu regulieren oder um sich auszudrücken. Zum anderen hören Menschen in verschiedenen Kontexten Musik, entweder alleine (intrapersonell), mit Peers und der Familie (sozial) oder in größeren kulturellen Kontexten (soziokulturell) (Boer et al., 2012). Jede der angegebenen Funktionen konnte auf einer siebenstufigen Likert-Skala (1= „trifft überhaupt nicht zu“ bis 7= „trifft voll und ganz zu“) beantwortet werden. Die interne Konsistenz kann in den meisten Samples als adäquat bewertet werden (Cronbachs Alpha = .57 - .93) und ein Tuckers Phi = .85 für die meisten der Musikfunktionen zeigt an, dass über die Kulturen hinweg die untersuchten faktoriellen Strukturen überwiegend kongruent und robust sind. Die deutsche Version des RESPECT-Music-Fragebogens weist eine akzeptable bis exzellente interne Konsistenz mit Cronbachs Alpha = .75 bis = .93 auf. Die japanische Version des Fragebogens wurde (nach Einholung der Erlaubnis der Autorin) für diese Arbeit erst erstellt, weswegen noch keinerlei Testgütekriterien vorliegen.

3.3.5. *Soziodemografische Daten (Anhang A1 und A2)*

Die Fragen zu Beginn der Studie umfassten soziodemografische Angaben zu Geschlecht, Alter, Familienstand, Geburtsort (Stadt/Land), derzeitigem Wohnort, Land, in dem man bis zum 18. Lebensjahr lebte, aktuelle Wohnsituation, höchster erreichter Schulabschluss, Berufsausbildung, derzeitige Erwerbstätigkeit, beruflicher Stellung, monatlichem Haushaltsnetto-Einkommen und zwei abschließenden Fragen, die zusätzlich zum Value Survey Module (Hofstede, 2013) eine tendenzielle Zuordnung entweder zum individualistischen oder kollektivistischen Kulturmodell erlauben sollen. Bei der ersten Frage sollten die

Teilnehmer*innen den Satz „In dem Land, in dem ich aufgewachsen bin...“ mit entweder „Ist der Zusammenhalt und Respekt von Gruppen (z.B. der Familie) wichtig“ oder „Ist die Individualität und Unabhängigkeit des Einzelnen wichtig“ ergänzen. Für die zweite Frage konnte man sich entscheiden zwischen „Meiner Meinung nach sollen Eltern und Kinder so stark wie möglich zusammenhalten“ oder „Ich mache mich weniger von anderen abhängig und bin stärker von mir selbst abhängig als andere.“ Dabei sprechen die jeweils ersten Wahloptionen für kollektivistische und die zweiten für individualistische Werte. Beide Fragen wurden von einer vergangenen Studie, in der die psychischen Folgen von Adipositas in Deutschland und Mexiko verglichen wurden (Geppert, 2014), übernommen. Da beide Items zu keinem separaten Fragebogen zugehörig waren, wurden sie für beide Erhebungen an das Ende der Soziodemografischen Fragen gesetzt.

3.3.6. *Musikhören in der Öffentlichkeit*

Die Wichtigkeit des sozialen oder Ortskontextes in Bezug auf positive Effekte des Musikhörens diente Arce (2016) als Basis für die Erstellung dieses Fragebogens. Es wurde gefragt, wie oft bzw. gerne sie in der Öffentlichkeit (hierzu gehören sowohl sämtliche öffentliche Verkehrsmittel, als auch Straßen und Geschäfte) Musik hören. Auf einer fünfstufigen Likert-Skala („nie“ bis „sehr häufig“ bzw. „sehr unangenehm“ bis „sehr angenehm“) konnten die Teilnehmer*innen antworten. Allerdings ist hier nicht das eigene aktive Musikhören gemeint, sondern passive Musik, die z.B. im Hintergrund läuft, während man sich an den jeweiligen Orten befindet.

3.4. Statistische Herangehensweise

Für sämtliche statistische Datenanalysen wurde die Software „Statistical Package for the Social Sciences 23“ (SPSS v23) der Firma IBM („International Business Machines Corporation“) verwendet. Die Hypothesen wurden zweiseitig getestet und es wurde ein Signifikanzniveau von $\alpha = .05$ gewählt.

3.4.1. *Einordnung Japans und Deutschlands entlang der Kulturdimension*

Individualismus vs. Kollektivismus

Die Zuordnung der beiden Länder zu entweder dem individualistischen oder kollektivistischen Kulturmodell konnte anhand drei Optionen geprüft bzw. abgesichert werden: Die wohl schnellste geschieht über einen Blick auf die offizielle Webseite von Geert Hofstede (www.hofstede-insights.com), auf der zahlreiche Länder entlang sämtlicher von Hofstedes und

Kolleg*innen (2010) erstellten Kulturdimensionen anhand eines Scores (0 bis 100) zugeordnet und im Direktvergleich angezeigt werden können.

Zudem können die beiden hinzugefügten Fragen aus Gepperts (2014) vergangener kulturvergleichenden Studie (siehe 3.3.5.) Anhaltspunkte für eine Zuordnung liefern. Da beide Fragen dichotom gestellt und jede Option jeweils entweder individualistische oder kollektivistische Werte repräsentieren, kann über eine simple Häufigkeitsanalyse bei beiden Fragen eine Tendenz ermittelt werden.

Die dritte und wohl valideste Methode wäre das Berechnen des Individualismus-Index über die Index-Formel, die Daten aus dem VSM 2013 verwendet. Die Formel lautet wie folgt:

$$IDV = 35(m04 - m01) + 35(m09 - m06) + C(ic)$$

Dabei werden die Antworten von vier Items (Frageitems 1, 4, 6, 9) des VSM 2013 in die Berechnung miteinbezogen und die Mittelwerte aus den zusammengerechneten Item-Scores verglichen bzw. über einen t-Test auf signifikanten Unterschied geprüft.

3.4.2. *Testung der Hypothese 1*

Für die Testung der ersten Hypothese wird eine einfache (lineare) Regressionsanalyse durchgeführt. Diese Methode wird verwendet, wenn geprüft werden soll, ob ein Zusammenhang zwischen der unabhängigen (UV; in diesem Kontext auch „Prädiktorvariable“) und der abhängigen Variable (AV; „Kriteriumsvariable“) besteht. Als UV (Prädiktor) gilt die Häufigkeit des Musikhörens zur Emotionsregulation. Dies wird operationalisiert durch das Item 4 des MPQ-R (Nater et al., 2005) „Zu welchem Zweck hören Sie Musik?“, konkret durch die Häufigkeitsangaben bei den Optionen „um bestimmte Gefühle hervorzurufen“ und „um bestimmte Gefühle zu verstärken“, für die ein gemeinsamer Mittelwert berechnet wird. Als AV (Kriterium) dient der Summenscore sämtlicher Items des SSCS (Schulz, Schlotz & Becker, 2004). Für die erste Hypothese wurde ein globales Maß für den Zusammenhang zwischen der Häufigkeit von Musikhören zur Emotionsregulation und chronischem Stresserleben errechnet, d.h. dass zunächst keine Unterscheidung zwischen den Kulturen stattfand. Grund hierfür ist die Untersuchung allgemein existierender musikpsychologischer Wirkmechanismen des Musikhörens.

Die Voraussetzungen für die Durchführung einer einfachen linearen Regressionsanalyse sind folgende (siehe Bortz & Schuster, 2010): (1) Der modellierte Zusammenhang ist linear (*Linearität*), d.h. die in der Population vorliegende Abhängigkeit zwischen den erwarteten Prädiktor- und Kriteriumswerten bilden eine Gerade ab. (2) Die Varianz der Kriteriumswerte (y-Werte), die an einer bestimmten Stelle des Prädiktors vorliegt, ist für alle Werte des

Prädiktors gleich (*Homoskedastizität*). Das Vorliegen von Homoskedastizität lässt sich auf zwei Arten zeigen: Entweder über das Prüfen auf eine multivariate Normalverteilung oder über grafische Inspektion. Da die Prüfung auf ersteres über SPSS nicht möglich ist (außer über einen Kolmogoroff-Smirnoff-Test, dessen Ergebnis allerdings stark abhängig von der Stichprobengröße ist), wird anhand eines Streudiagramms auf Homoskedastizität geprüft (Bühner & Ziegler, 2009). (3) Die Residuen sind normalverteilt, d.h. dass die Vorhersagefehler oder die Verteilung der Kriteriumswerte an einer bestimmten Stelle des Prädiktors einer Normalverteilung folgt (Bortz & Schuster, 2010). Die Unabhängigkeit der Beobachtungen kann als Voraussetzung für die Testung aller Hypothesen im Vorfeld bejaht werden, da die Datenerhebungen an verschiedenen Populationen (Teilnahmebedingung des Geburtsortes schließen eine wiederholte Teilnahme grundsätzlich aus) durchgeführt wurden.

3.4.3. *Testung der Hypothese 2*

Hypothese 2 testet, ob die Kulturzugehörigkeit (Japan oder Deutschland) einen moderierenden Effekt auf den Zusammenhang zwischen der Häufigkeit des Musikhörens zur Emotionsregulation und des chronisch subjektiven Stresserlebens hat. Hierfür wird eine moderierende Regressionsanalyse angewendet, bei der die Kultur, also die Zugehörigkeit entweder zum deutschen oder japanischen Sample, als Moderatorvariable (MV) in das statistische Modell inkludiert wird. Als Interaktionsterm wurde die UV (Häufigkeit von Musikhören zur Emotionsregulation) und die MV (Herkunftsland) multipliziert und in die Regressionsanalyse eingefügt.

Da eine Moderatoranalyse zu den multiplen Regressionen gehört, gelten dieselben Voraussetzungen wie bei einer multiplen Regression, d.h., dass zu den Voraussetzungen der einfachen Regression (siehe 9.2?) noch folgende hinzukommen: (1) Die Prädiktoren korrelieren nicht zu hoch miteinander (keine Multikollinearität). Multikollinearität würde vorliegen, wenn zwei oder mehr Variablen perfekt oder äußerst hoch miteinander korrelieren würden (Bühner & Ziegler, 2009). Über SPSS kann der Variance Inflation Factor (VIF) und Toleranzwerte ($=1/VIF$) ausgegeben werden. Diese können Hinweise auf zu hohe Interkorrelationen geben (Bortz & Schuster, 2010). (2) Alle wesentlichen Prädiktoren sind im Modell berücksichtigt.

3.4.4. *Testung der Hypothese 3*

Ähnlich wie bei Hypothese 2 wird eine moderierende Regressionsanalyse angewendet, da wieder ein Vergleich zwischen beiden Kulturen (GER und JP als moderierende Variablen) angestrebt wird. Musikhören unter Peers wird anhand der Häufigkeitsangabe (1= "nie" bis 5=

„sehr häufig“) des Items 5 („Zu welchen Anlässen bzw. in welchen Situationen hören Sie Musik?“) des MPQ-R gemessen. Konkret werden die Werte des Sub-Items „wenn ich unter Freund*innen bin“ in die Analyse inkludiert. Als AV fungiert wieder der Summenscore des SSCS und die Zugehörigkeit zum japanischen oder deutschen Sample als MV. Als Interaktionsterm wurde die UV (Häufigkeit von Musikhören mit Freund*innen) und die MV (Herkunftsland) multipliziert und in die Regressionsanalyse eingefügt.

Da wieder eine moderierende Regressionsanalyse durchgeführt wird, gelten die gleichen Voraussetzungen wie zuvor bei Hypothesentestung 2.

4. Ergebnisse

4.1. Voranalysen und deskriptive Statistik

4.1.1. Stichprobenbeschreibung

Die deutsche Stichprobe bestand aus 414 Personendatensätzen, eine Person wurde im Vorfeld exkludiert, da bei dieser die Antwort auf zahlreiche Items gefehlt hatten. 66% der Teilnehmer*innen waren Frauen und das Alter lag bei der deutschen Umfrage zwischen 16 und 74 Jahren mit einem niedrigeren Mittelwert als in der japanischen Stichprobe ($M=26.94$, $SD=9.31$). Mehr als $\frac{3}{4}$ der Befragten waren ledig (76.6%), 11.4% verheiratet und 8.9% in einer Partnerschaft. Der Großteil lebte alleine (37.7%), 22.9% mit dem/der Partner*in, 20.8% in einer Wohngemeinschaft, 9.7% bei den Eltern und 6.3% mit Partner*in und Kind/ern. 41.6% verfolgten eine akademische Laufbahn (davon 39.9% an der Universität/Hochschule und 1.7% an einer Fachhochschule), 26.7% haben keine abgeschlossene Berufsausbildung, 17.4% befanden sich zum Zeitpunkt der Erhebung noch in beruflicher Ausbildung und 9.3% waren inmitten einer Lehre oder beruflichen Ausbildung. Ein überwiegender Teil der deutschen Stichprobe (69.6%) waren Studierende, 22.9% angestellt, 2.2% verbeamtet und 1.2% selbstständig. Zum Netto-Haushaltseinkommen: 71.5% der Befragten verdienten weniger als 1.250€ im Monat, 11.6% zwischen 1.251 und 1.750€, 4.6% zwischen 1.751 und 2.250€, 4.3% zwischen 2.251 und 3.000€ und 3.2% mehr als 4.000€. 41.3% der deutschen Befragten machten aktiv Musik, davon waren es 34.3%, die ein Instrument spielten und 9.2%, die in einem Chor sangen.

In der japanischen Stichprobe ($n= 312$) waren 49,7% Frauen, was eine annähernd ausgeglichene Geschlechterbeteiligung anzeigt. Ebenso gleichmäßig verteilt war die Teilnahme über alle Altersgruppen hinweg: Das Alter lag hier zwischen 19 und 69 Jahren ($M=44.77$, $SD=14.19$). 29.5% waren ledig, 60.6% verheiratet und 2.2% in einer Partnerschaft. 99.7% lebten zum Zeitpunkt der Befragung in Japan, lediglich eine Person lebte außerhalb

(Indonesien). Der Großteil der japanischen Befragten lebte in einer familiären Wohnsituation, also mit Partner*in und Kind/ern (31.1%). 24% lebten mit ihren Partner*innen, 18.9% alleine und 13.8% bei ihren Eltern. Wohngemeinschaften sind in Japan weniger üblich und sind vermutlich in „andere Wohnsituation“ (7.1%) inbegriffen. 30.8% absolvierten einen Schulabschluss auf Maturaniveau und insgesamt 41% durchliefen eine akademische Berufslaufbahn. 40.4% der japanischen Teilnehmer*innen waren angestellt, 20.5% Arbeitgeber*innen und 6.7% selbstständig. Der Studierendenanteil war 7.1%. Die Einkommensverteilung der japanischen Stichprobe wird in Netto-Angaben (pro Person) dargelegt und war folgende: Fast die Hälfte (46.5%) verdienten 150.000 Yen oder weniger, 23.1% zwischen 160.000 und 250.000 Yen, 20.8% zwischen 260.000 und 400.000 Yen, 7.3% zwischen 410.000 und 600.000 Yen und 2.2% 610.000 Yen oder mehr. 88.8% der japanischen Teilnehmer*innen machten zum Zeitpunkt der Erhebung keine aktive Musik, 9.3% spielten ein Instrument und 1.3% sangen in einem Chor.

Hinsichtlich der Altersverteilung unterscheiden sich beide Stichproben signifikant voneinander ($t(724) = 19.287, p < .001$). Ähnlich verhielt es sich mit der Geschlechterverteilung, die sich ebenso signifikant voneinander unterschied ($\chi^2(1, N=726) = 19.445, p < .001$).

Tabelle 1: Ergebnisse der soziodemografischen Befragung

	Deutschland (*n= 414)		Japan (*n= 312)	
	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%
Geschlecht				
Weiblich	273	65.9	155	49.7
Männlich	141	34.1	157	50.3
Alter				
16-25	248	60.0	36	11.5
26-35	110	26.6	59	18.9
36-45	25	6.0	60	19.2
45+	31	7.4	157	50,4
Familienstand				
Ledig	317	76.6	92	29.5
Verheiratet	47	11.4	189	60.6
Verwitwet	1	0.2	3	1
Geschieden/Getrennt	8	1.9	21	6.7
Partnerschaft	37	8.9	7	2.2
Berufliche Stellung				
Schüler*in	2	0.5	0	0
Studierende*r	288	69.6	22	7.1
Arbeiter*in	97	23.4	190	60.9
verbeamtet	9	2.2	10	3.2
Selbstständig	5	1.2	21	6.7
Andere	0	0	69	22.1

4.1.2. Skalenkorrelation

Music Preferences Questionnaire-Revised

Für den MPQ-R wurde für die Befragung in Deutschland eine akzeptable interne Konsistenz (Cronbach's $\alpha = .79$) errechnet. Offene Fragen wurden von der Analyse ausgenommen. In Japan wies der MPQ-R eine hohe interne Konsistenz vor (Cronbach's $\alpha = .89$).

SSCS

Die Screening Skala zum Chronischen Stress (SSCS; Schulz et al., 2004) ergab sowohl in Japan (Cronbach's $\alpha = .92$), als auch in Deutschland (Cronbach's $\alpha = .91$) jeweils exzellente interne Konsistenzen.

VSM 2013

Die interne Konsistenz des VSM 2013 (Hofstede, 2013) erwies sich in den beiden Ländern als sehr unterschiedlich: Während sie in Japan als akzeptabel (Cronbach's $\alpha = .79$) interpretiert werden kann, so liegt sie in Deutschland im niedrigen (Cronbach's $\alpha = .24$) Bereich.

4.2. Zuordnung der Länder zu den Kulturmodellen Individualismus oder

Kollektivismus

Anhand dreier Methoden können die hier untersuchten Länder entlang der Kulturdimension Individualismus/Kollektivismus (Hofstede, 1980) tendenziell zugeordnet werden:

(1) Auf der Webseite von Geert Hofstede und seinem Forscher*innen-Team (www.hofstede-insights.com) sind über die Ländervergleichs-Funktion sämtliche Werte/Ausprägungen der jeweiligen Dimension von den bisher untersuchten Ländern einseh- und vergleichbar. Deutschland wird laut dieser Übersicht (Stand: 2015) auf der Dimension Individualismus mit einem Wert von 67 beziffert, was durchaus für eine individualistische Prägung spricht. Im Falle Japans scheint eine klare Zuordnung eher schwieriger, denn mit einem Score von 46 bewegt sich Japan nur knapp im Bereich kollektivistischer Kulturen. Die Gesellschaft Japans zeigt tatsächlich viele Attribute kollektivistischer Länder, z.B. dass Harmoniebedürfnis vor individuellen Meinungs Ausdruck gestellt wird und Menschen den Verlust des Ansehens mit Schamgefühlen verbinden. Interessant ist hier, dass die Zuordnung eine Frage des Blickwinkels scheint: Aus Perspektive eines westlichen Perspektive kann Japan durchaus als kollektivistisch gesehen werden, jedoch wird Japan aus Sicht der meisten Länder im asiatischen Raum eher als individualistisch wahrgenommen (siehe <https://www.hofstede-insights.com/country-comparison/japan/>).

(2) Die Auswertung der beiden Frage-Items zur individualistischen bzw. kollektivistischen Ausprägung (Geppert, 2014) ergaben folgendes: 73,1% der japanischen Teilnehmer*innen wählten die kollektivistische Aussage („In dem Land, in dem ich aufgewachsen bin, ist der Zusammenhalt und Respekt von Gruppen (z.B. der Familie) wichtig.“) während 78% der deutschen der individualistischen Antwortoption („...ist die Individualität und Unabhängigkeit des Einzelnen wichtig.“) zustimmten. Ein statistisch

signifikanter Unterschied unterstreicht diese Tendenzen ($\chi^2(1, N=726) = 188.58, p < .05$). Auch die Untersuchung der zweiten Frage ergab einen signifikanten Unterschied zwischen den beiden Ländern ($\chi^2(1, N=726) = 19.64, p < .05$), jedoch genau in umgekehrter Richtung: 57,7% der japanischen Befragten stimmten der individualistischen Aussage („Meiner Meinung nach mach ich mich weniger von anderen abhängig und bin stärker von mir selbst abhängig als andere“) zu und die Mehrheit der deutschen Befragten (58,5%) stimmte der eher kollektivistischen Aussage „...sollen Eltern und Kinder so stark wie möglich zusammenhalten“ zu. Dies widerspricht obigen Ergebnissen und macht die klare Zuordnung der Länder weniger eindeutig.

(3) Der statistische Vergleich der errechneten Individualismus-Indices über die IDV-Formel (Hofstede, 2013) ergab für Japan einen Score von 31 und für Deutschland einen Wert von 58. Die Konstante „c“ musste hierfür nicht adjustiert werden, da beide Werte bereits zwischen 0 und 100 lagen. Ein Mittelwertsvergleich ergab, dass sich die beiden Länder signifikant unterscheiden ($t(721) = -6.10, p < .001$) und spricht wiederum für die Zuordnung Japans zum kollektivistischen und Deutschlands zum individualistischen Kulturmodell.

4.3. Hypothese 1

Für die Testung der ersten Hypothese wurde eine einfache lineare Regression durchgeführt. Die Voraussetzungen für die Durchführung einer solchen sind: (1) Linearität, (2) Homoskedastizität und (3) eine Normalverteilung der Residuen. (1) Linearität konnte über die grafische Analyse (Verteilung folgt eher einer Linie als z.B. einer Kurve) eines Streudiagrammes der Werteverteilung bejaht werden. (2) Ebenso grafisch analysiert wurde das Vorliegen von Homoskedastizität: Sämtliche Werte streuten halbwegs gleichmäßig um die durch die Punktwolke gezogene Gerade. (3) Eine Normalverteilung der Residuen ist i.d.R. bei großen Stichproben wie dieser gegeben jedoch hilft eine zusätzliche grafische Analyse über ein Histogramm oder ein PP-Diagramm. Beide können die Normalverteilung bestätigen: Das Histogramm zeigt eine annähernd normalverteilte Glocke und das PP-Diagramm die Werteverteilung auf der Diagonalen an.

Die einfache lineare Regression mit *Häufigkeit von Musikhören zur Emotionsregulation* als UV und dem *selbstberichteten (chronischen) Stresserleben* als AV ist signifikant ($F(1,724) = 13.35, p < .001$). Das errechnete Regressionsmodell erklärt 1,8% der Varianz des selbstberichteten (chronischen) Stresserlebens. Der Regressionskoeffizient des Prädiktors ist signifikant ($t(724) = 3.65, p < .001$), jedoch mit einem Wert von .09 positiv ($\beta = .09, p < .001$). Somit war, entgegen der Hypothesenstellung, kein negativer Zusammenhang zu finden, aber

ein positiver Zusammenhang zwischen der Häufigkeit von Musikhören zur Emotionsregulation und selbstberichteten (chronischen) Stresserleben. Hypothese 1 wurde folglich nicht bestätigt.

Prädiktoren	<i>B</i>	<i>SE</i>	β	<i>t</i>
(Konstante)	2.61	.07		35.91
Häufigkeit MH zur ER (UV)	.09	.02	.14**	3.65

Anmerkungen: *B*= unstandardisierter Regressionskoeffizient; *SE*= Standardfehler des Schätzers; β = standardisierter Regressionskoeffizient; R^2 = Determinationskoeffizient; * $p < .05$; ** $p < .01$

4.4. Hypothese 2

Hierfür wurde eine moderierende Regressionsanalyse durchgeführt. Die Bejahung der oben geschilderten Voraussetzungen (Linearität, Homoskedastizität und Normalität) kann auf diese Hypothesentestung übertragen werden, da (bis auf die Hinzunahme der Länderzugehörigkeit) dieselben Variablen untersucht werden. Hinzu kommen (4) keine Multikollinearität und (5) alle wesentlichen Prädiktoren müssen gegeben sein. (4) Multikollinearität ist nicht gegeben, da die Toleranzwerte über 0.1 liegen und (5) von der Annahme, alle Prädiktoren seien bei der Auswertung berücksichtigt, wird im Rahmen dieser Arbeit ausgegangen.

Die moderierende Regressionsanalyse mit *Häufigkeit von Musikhören zur Emotionsregulation* als UV, dem *selbstberichteten (chronischen) Stresserleben* als AV und die Länder-/Kulturgehörigkeit als moderierende Variable (MV) ergab folgendes: 6,4% der Varianz der AV können durch das Regressionsmodell vorhergesagt werden. Die Häufigkeit von Musikhören zur Emotionsregulation (UV) kann das selbstberichtete (chronische) Stresserleben vorhersagen ($\beta = .40$, $p < .001$). Das Herkunftsland wirkt sich jedoch nicht direkt auf das Stresserleben aus ($\beta = .11$, $p = .49$). Der Interaktionsterm (MV*UV) war statistisch signifikant. Das Stresserleben verändert sich in der japanischen Stichprobe um .40 Standardabweichungseinheiten, wenn die Häufigkeit von Musikhören zur Emotionsregulation um eine Standardabweichung stieg ($\beta = .40$, $p < .001$). Das Stresserleben der deutschen Teilnehmer*innen lag .11 Standardabweichungseinheiten über dem Stresserleben der japanischen Stichprobe, wenn die Häufigkeit von Musikhören zur Emotionsregulation durchschnittlich war, jedoch war dieser Effekt nicht signifikant ($\beta = .11$, $p = .49$). Der Effekt der Häufigkeit des Musikhörens zur Emotionsregulation auf das Stresserleben verringerte sich in der deutschen Stichprobe um .16 Standardabweichungseinheiten im Vergleich zur japanischen Stichprobe ($\beta = -.16$, $p < .001$). Ein Interaktionseffekt war somit signifikant, die

Kulturzugehörigkeit fungiert als moderierende Variable und Hypothese 2 kann somit bestätigt werden.

Prädiktoren	<i>B</i>	<i>SE</i>	β	<i>t</i>
(Konstante)	2.28	.24		9.60
Häufigkeit MH zur ER (UV)	.40	.09	.63**	4.39
Kulturzugehörigkeit (MV)	.11	.15	.07	.69
UV x MV	-.16	.05	-.58**	-3.01

Anmerkungen: *B*= unstandardisierter Regressionskoeffizient; *SE*= Standardfehler des Schätzers; β = standardisierter Regressionskoeffizient; R^2 = Determinationskoeffizient; * $p < .05$; ** $p < .01$

4.5. Hypothese 3

Hierfür wurde ebenso eine moderierende Regressionsanalyse durchgeführt. Die Überprüfung der Voraussetzungen muss jedoch von Grund auf neu geprüft werden, da eine andere UV (soziale Bindung mit Freund*innen durch Musikhören) als in vorherigen Hypothesen inkludiert wird. (1) Linearität ist gegeben und wurde wie in Hypothese 1 anhand eines Streudiagramms grafisch bestätigt. (2) Homoskedastizität kann auch angenommen werden, da die Werteverteilung um die Gerade herum halbwegs gleichmäßig streut. (3) Normalverteilung der Residuen konnte über ein P-P-Diagramm ebenfalls bejaht werden. (4) Multikollinearität kann wieder ausgeschlossen, da die Toleranzwerte wieder über 0.1 liegen.

Die moderierende Regressionsanalyse mit *Häufigkeit von Musikhören mit Freund*innen* als UV, dem *selbstberichteten (chronischen) Stresserleben* als AV und die *Länder-/Kulturzugehörigkeit* als moderierende Variable (MV) ergab: 1,9% der Varianz der AV können durch das Regressionsmodell vorhergesagt werden. Die Häufigkeit von Musikhören mit Freund*innen kann das selbstberichtete (chronische) Stresserleben nicht vorhersagen ($\beta = .18$, $p = .05$) und das Herkunftsland wirkt sich nicht auf das Stresserleben aus ($\beta = .04$, $p = .82$). Der Interaktionsterm (MV*UV) war hier nicht signifikant. Das Stresserleben verändert sich in der japanischen Stichprobe um .18 Standardabweichungseinheiten, wenn die Häufigkeit von Musikhören mit Freund*innen um eine Standardabweichung stieg ($\beta = .18$, $p = .54$), allerdings war dieser Effekt nicht signifikant. Das Stresserleben der deutschen Teilnehmer*innen lag .04 Standardabweichungseinheiten über dem Stresserleben der japanischen Stichprobe, wenn die Häufigkeit von Musikhören mit Freund*innen durchschnittlich war, jedoch war dies ebenso nicht signifikant ($\beta = .04$, $p = .82$). Der Effekt der Häufigkeit des Musikhörens mit Freund*innen auf das Stresserleben verringerte sich in der deutschen Stichprobe um .09 Standardabweichungseinheiten im Vergleich zur japanischen Stichprobe ($\beta = -.09$, $p = .09$). Letzteres erwies sich auch nicht als signifikant. Die

Kulturzugehörigkeit fungiert hier somit nicht als moderierende Variable und Hypothese 3 kann nicht bestätigt werden.

Prädiktoren	<i>B</i>	<i>SE</i>	β	<i>t</i>
(Konstante)	2.73	.24		11.26
Häufigkeit MH mit Freund*innen (UV)	.18	.09	.26	1.93
Kulturzugehörigkeit (MV)	.04	.16	.02	.23
UV x MV	-.09	.06	-.33	-1.68

Anmerkungen: *B*= unstandardisierter Regressionskoeffizient; *SE*= Standardfehler des Schätzers; β = standardisierter Regressionskoeffizient; R^2 = Determinationskoeffizient

4.6. Explorative Datenanalyse

Zusätzliche Analysen des Datensets ergab folgende Ergebnisse: Das selbstberichtete (chronische) Stresserleben war in Japan signifikant höher als das in Deutschland ($t(724) = 3.17$, $p < .00$). Darüber hinaus wurde in der individualistischen Kultur häufiger Musik zur Emotionsregulation gehört als in der kollektivistischen ($t(724) = -11.46$, $p < .001$). In Deutschland hörten die Teilnehmer*innen signifikant mehr Musik mit Freund*innen ($t(724) = -12.44$, $p < .001$) und auch zur Entspannung ($t(724) = -6.56$, $p < .001$). Über beide Kulturen hinweg war zudem ein positiver ($\beta = .54$, $p < .001$) und stark signifikanter Zusammenhang zwischen der Überzeugung, Musik würde stressreduzierend wirken und der Häufigkeit des Musikhörens zur Emotionsregulation ($F(1, 724) = 157.57$, $p < .001$) aufzufinden.

5. Diskussion

5.1. Zusammenfassung der Hypothesentestungen

Die Auswertung der in dieser Arbeit gestellten Hypothesen ergab, dass (1) die Häufigkeit des Musikhörens zum Zweck der Emotionsregulation das selbstberichtete (chronische) Stresserleben vorhersagen konnte. Entgegen der auf vergangenen Forschungsbefunden basierenden Vermutungen, war jedoch ein positiver Zusammenhang zu finden. Ein weiteres Ziel dieser Arbeit war es, kulturvergleichende Forschungslücken der Musikpsychologie weiter zu füllen, indem die Datensätze zweier Länder aus unterschiedlichen Kulturmodellen (Deutschland als individualistisches und Japan als kollektivistisches Land) bez. des eben genannten Zusammenhanges verglichen werden. (2) Die Kulturzugehörigkeit moderiert signifikant die Stärke des Zusammenhangs zwischen der Häufigkeit des Musikhörens zur Emotionsregulation und dem Stresserleben. Außerdem wurde kulturvergleichend geprüft, ob und inwiefern die Häufigkeit des sozialen Musikhörens mit Freund*innen ein niedrigeres

Stresserleben vorhersagen kann. (3) Hier konnten weder Haupteffekte noch ein moderierender Effekt der Kultur bestätigt werden.

5.1.1. Hypothese 1

Dass bei Hypothese 1 ein positiver signifikanter Zusammenhang aufzufinden war, also eine steigende Häufigkeit der Musikknutzung zur Emotionsregulation mit einem erhöhten chronischen Stresserleben zusammenhängt, wirkt vor dem Hintergrund bisheriger musikpsychologischer Befunde eher widersprüchlich. Der gesundheitliche Profit über die erfolgreiche Regulation eigener Emotionen (siehe z.B. Saarikallio & Erikkilä, 2007; van Goethem, 2009; Thayer et al., 1994) würde bei einer hohen Häufigkeit des Musikhörens zur Emotionsregulation somit ein niedriges Level selbstberichteten Stresserlebens implizieren. Stattdessen wurde gegenteiliges, also ein positiver Zusammenhang gezeigt. Dies könnte einerseits so ausgelegt werden, dass Menschen Musik hören, um bestimmte Gefühle zu verstärken oder zu wecken und sich dadurch ihre Stresserfahrung, im Sinne eines stärkeren Stresserlebens, intensiviert. Das erscheint auf den ersten Blick eher irrational, allerdings sollte nicht außer Acht gelassen werden, dass die Wirkung von Emotionsausdruck als Coping-Strategie nicht immer dieselben Effekte zeigt (also nicht immer unbedingt stressreduzierend sein muss), sondern personen- und kontextabhängig ist (Stanton & Low, 2012). Hinzu kommt, dass Motivation und erzielte Wirkung nicht immer kongruent sein müssen: Dass eine Person ihre Emotionen über Musikhören regulieren möchte, bedeutet nicht zwangsläufig, dass ihr das im gewünschten Maße gelingt. Wie bereits dargelegt (siehe 1.1.2.), ist die Fähigkeit der Emotionsregulation eine Bewältigungsstrategie, die schon in frühem Kindesalter erlernt werden muss, damit u.a. keine negativen sozialen Konsequenzen erlitten werden müssen. Plausibel erscheint, dass die fehlende oder schlechtere Fähigkeit der Emotionsregulation folglich auch kein niedrigeres Stresserleben vorhersagen kann. Ob das jedoch auf die gesamte Stichprobe zutrifft, scheint eher unwahrscheinlich (auch wenn das Regressionsmodell tatsächlich nur 1.8% der Varianz erklären kann). Eine weitere mögliche Erklärung für die Ablehnung der Hypothese ist, dass das chronische Stresserleben als abhängige Variable untersucht wurde. Möglicherweise zeigte der subjektive Zugang des Musikhörens als Bewältigungsstrategie keine Auswirkungen auf das chronische, wohl aber auf das akute Stressempfinden. Dementsprechend war der erwartete (negative) Zusammenhang nicht auffindbar. Folgt man dieser Annahme, bleibt allerdings offen, weshalb der positive Zusammenhang zu chronischem Stresserleben tatsächlich signifikant ausfiel. Ein potentieller Erklärungsansatz ergibt sich, wenn die Variablen der Hypothese umgedreht werden: Möglicherweise greifen Menschen, die unter einer höheren chronischen Stressbelastung leiden, öfter zum Medium Musik, um stressbedingte negative

Emotionen zu regulieren. Einen Hinweis darauf konnte die explorative Datenanalyse bieten: Ein stark signifikanter positiver Zusammenhang ($F(1,724) = 157.57, p < .001$) zwischen der Häufigkeit des Musikhörens zur Emotionsregulation und der Überzeugung, Musik diene zum Stressabbau (Items RM_ven1 – 4; RESPECT-Music) war vorhanden ($\beta = .54, p < .001$) und stützt diese Erklärung. Je mehr Menschen folglich Musik zur Emotionsregulation hören, desto mehr glauben sie an die stressreduzierende Wirkung des Musikhörens.

5.1.2. Hypothese 2

Die zweite Hypothese überprüfte eine potentiell moderierende Wirkung der Kulturzugehörigkeit bezüglich des in der ersten Hypothese getesteten Zusammenhangs. Zumindest für die Unterscheidung zwischen japanischen und deutschen Teilnehmer*innen kann bestätigt werden, dass die Länderzugehörigkeit einen signifikanten Einfluss auf den Zusammenhang zwischen der Häufigkeit des Musikhörens zur Emotionsregulation und dem selbstberichteten (chronischen) Stresserleben hat. Konkret erscheint der Zusammenhang bei den japanischen Teilnehmer*innen stärker als bei den deutschen, d.h., dass bei gleichem Prädiktorwert das Stresserleben in der japanischen Stichprobe höher war als bei den deutschen Befragten. Mögliche Gründe dafür, dass in beiden Ländern ein positiver Zusammenhang vorzufinden war, können teilweise aus den diskutierten Aspekten der ersten Hypothese übertragen werden. Dass jedoch der Zusammenhang in den beiden Ländern signifikant unterschiedlich ausfiel, könnte mehrere Gründe haben. Zum einen ist es möglich, dass kulturbedingte Unterschiede durch ein (zum Zeitpunkt der Datenerhebung) allgemein unterschiedliches chronisches Stresserleben in beiden Kulturen bedingt werden. In Japan war das chronische Stresserleben signifikant höher ($t(724) = 3.17, p < .00$) als bei der deutschen Stichprobe, was evtl. dazu geführt hat, dass mehr Menschen in Japan Musik zur Emotionsregulation genutzt haben. Ein weiterer möglicher Teilgrund für den signifikanten Unterschied könnte die Popularität verschiedener Musikgenres in den beiden Ländern sein: Menschen in Japan hören bspw. vermehrt japanischen Rock und Pop („J-Rock“ / „J-Pop“) oder Musik aus Videospielen (beides Genres, die in Deutschland - zumindest im musikalischen Mainstream - eher weniger Beliebtheit genießen). Verschiedene Musikgenres können beim Hören wiederum unterschiedliche Wirkungen haben (Labbé et al., 2008), was den Unterschied teilweise erklärbar machen könnte. Generell bestätigt sich jedoch die Hypothese dass kulturelle Unterschiede in der Musikknutzung und -wirkung existieren.

5.1.3. Hypothese 3

Die dritte Hypothese zeigte, dass die Häufigkeit des Musikhörens mit Freund*innen (Peers) kein Stresserleben vorhersagen kann und sich die beiden untersuchten Kulturen darin auch nicht unterschieden. Zuvor wurde bereits angemerkt, dass die Anwesenheit Anderer beim Musikhören das momentane Stresserleben reduzieren kann (siehe 3.3.). Ob dies auch auf das chronische Stresserleben zutrifft ist noch weitgehend ungeklärt. Die Ergebnisse der dritten Hypothesentestung können hierauf jedoch eine Teilantwort geben und bezeugen, dass es anscheinend keinen Zusammenhang zwischen der Häufigkeit des Musikhörens mit Freund*innen und einer dadurch resultierenden Stressreduktion gibt. Dies scheint sich über Kulturen hinweg nicht zu unterscheiden. Ungeachtet der Tatsache, dass sich Moderation und Haupteffekte als nicht-signifikant entpuppten, war es dennoch überraschend, solch einen positiven Zusammenhang aufzufinden. Die Hypothesenformulierung in Richtung eines negativen Zusammenhanges basierte schließlich auf einer logisch erscheinenden Verkettung bisheriger Forschungsergebnisse: Musikhören und soziale Unterstützung haben stressreduzierende Effekte und das Sozialverhalten ist maßgeblich von der Kultur beeinflusst (siehe 1.3.3.). Dass ein positiver Zusammenhang ersichtlich war, könnte analog zu Hypothese 1 und 2 wieder so ausgelegt werden, dass Menschen mehr Musik im sozialen Kontext hören, gerade weil sie unter einem höheren Stresserleben leiden. Umgekehrt erscheint die Erklärung, dass sich Menschen in Japan, aufgrund des signifikant höheren chronischen Stresserlebens ($t(724) = 3.17, p < .001$), mehr mit Freund*innen (sofern unter Lockdown-Beschränkungen möglich) trafen, um gemeinsam zur Stressbewältigung Musik hören zu können, ebenfalls plausibel.

Nach Testung sämtlicher, in dieser Studie aufgestellten Hypothesen gilt, dass nach wie vor mehr Ressourcen in den Bereich der musikpsychologischen Forschung investiert werden sollten. Dies betrifft nicht nur allgemeine Wirkmechanismen des Musikhörens, wie den Einfluss emotionsbezogener oder sozialer Aspekte des Musikhörens, sondern ferner auch, ob und wie diese mit aktuellen Befunden aus der Stressforschung zusammenhängen. Hinzu kommt die Dringlichkeit des Transfers dieser Untersuchungen auf interkultureller Ebene, da sich hier der Forschungsstand noch im anfänglichen Stadium befindet.

5.2. Kritik an Hofstede's Kulturdimensionen

Grundsätzlich macht die Einordnung von zu vergleichenden Ländern innerhalb eines fundierten Kategoriensystems insofern Sinn, als dass durch diese neu generierte Erkenntnisse

besser erklärbar gemacht werden können. Erst durch die Einbettung anhand theoretisch begründeter und möglichst klar trennbarer Kriterien können soziale, kulturelle und gesellschaftliche Gemeinsamkeiten oder Unterschiede offengelegt werden. Aus Forschungsperspektive scheint das besonders sinnvoll, da hierdurch ein einheitliches Fundament gesetzt werden kann, um aufeinander abgeglichenen kulturvergleichenden Studien anstellen zu können. Darüber hinaus scheint eine homogene methodische Herangehensweise notwendig, um einen verständlichen und effizienten Austausch innerhalb der internationalen Forscher*innen-Community gestalten zu können.

Die hier in dieser Arbeit angewandten Methoden zur Kategorisierung Japans und Deutschlands entlang der Kulturdimension Individualismus und Kollektivismus von Hofstede (1980) scheint eine geeignete Unterscheidung möglich zu machen. Jedoch sollte auch diese nicht ohne kritische Reflektion hingenommen werden: Die Tatsache, dass sich Hofstedes Modell auf den Vergleich von Ländern konzentriert, legt folglich die Schwäche des Modells offen, dass es sich auf nationale, aber nicht auf regionale Unterschiede innerhalb der Ländergrenzen bezieht. Während internationale Forschung zwar immer interkulturell ist, muss interkulturelle Forschung nicht immer international sein (Beaton et al., 2000; Corless et al., 2001). Dass interregionale Unterschiede z.B. aufgrund geografischer Aspekte (Größe, Bevölkerungsdichte, Einwohnerzahl) oder kultureller Eigenheiten (Mehrsprachigkeit, Konfessionsvielfalt) existieren, ist allgemein bekannt. Ein weiterer Kritikpunkt an Hofstedes (1980) Dimensionen ist, dass die Extraktion dieser auf einer internen Befragung des Unternehmens IBM basiert (Hofstede, 1980) und ein Transfer der Erkenntnisse somit nur bedingt auf die Allgemeinbevölkerung möglich ist. Abschließend kann kritisiert werden, dass die Trennschärfe einzelner Dimensionen teils als unzureichend bewertet wurde, was eine valide Zuordnung zusätzlich erschwert (siehe Jones, 2007; Kutschker & Schmid, 2011; Reimer, 2005).

5.3. Deutschland und Japan zwischen Individualismus und Kollektivismus

Die Einordnung Deutschlands in das individualistische und die Japans in das kollektivistische Kulturmodell sollte im Rahmen dieser Arbeit anhand von drei Methoden validiert werden. Der methodisch unkomplizierteste Weg ging über die Einsicht der Dimensionswerten aus bereits angestellten Befragungen von Hofstede (2001), die über die Ländervergleichs-Funktion auf der Webseite von ihm und seinen Kolleg*innen (www.hofstede-insights.com) abrufbar waren. Auf der Dimension *Individualismus* wird Deutschland mit dem Score von 67 beziffert. Japan weist einen Wert von 46 auf. Die in dieser Studie durchgeführte Datenauswertung ergab für Deutschland einen Score von 58, für Japan

31. Das Zustandekommen der jeweiligen Scores sollte allerdings genauer betrachtet werden, um eine elaborierte Reflektion anschließen zu können: Zunächst wurden die Mittelwerte von vier ausgewählten Items des VSM 2013 (Hofstede, 2013) in den jeweiligen Ländern ermittelt und anschließend in eine Index-Formel für die Dimension Individualismus (siehe 9.1.) eingefügt. Die in der Formel inkludierte Konstante „c“ wird am Ende so gesetzt, dass sich die beiden Werte in einem bipolaren Intervall von 0 bis 100 (0 für das kollektivistische und 100 für das individualistische Extremum) befinden. Die errechneten Scores von 46 und 67 (Hofstede, 2001) bzw. 31 und 58 sollten aufgrund der nicht bekannten Konstante aus Hofstedes Berechnungen nicht direkt verglichen werden, jedoch wird in der Differenz der beiden Wertepaare (21 und 27) ein ähnlicher Unterschied ersichtlich. Es bleibt jedoch fraglich, ob der Score Japans von 46 (nach Hofstede, 2001) tatsächlich genug Aussagekraft für die Einordnung Japans im kollektivistischen Modell besitzt. Analog dazu sollte auch der im Rahmen dieser Studie errechnete IDV-Index Deutschlands von 58 für die Kategorisierung als individualistisches Land kritisch betrachtet werden.

Als zusätzliche Absicherung sollte deshalb die Auswertung der beiden dichotomen Items von Geppert (2014) dienen. Zwar konnte ein signifikanter Unterschied bei der ersten Aussage die Zuordnung Japans zum kollektivistischen und Deutschlands zum individualistischen Kulturmodell unterstreichen, jedoch verhielt es sich beim zweiten Item genau andersherum: Die Mehrheit der japanischen Teilnehmer*innen (57.7%) stimmten der individualistischen und die der deutschen (58.5%) der kollektivistischen Aussage zu. Die Mehrheiten können zwar nicht als übermäßig stark beurteilt werden, nichtsdestotrotz war der Unterschied statistisch signifikant. Eine mögliche Erklärung findet sich in der inhaltlichen Betrachtung der jeweiligen Items: Während die erste Frage darauf abzielte, welche Werte das jeweilige Land repräsentiere, wurde in der zweiten Frage eher eine persönliche Einstellung abgefragt. Dass z.B. die Mehrheit der deutschen Teilnehmer*innen die Option „Meiner Meinung nach sollten Eltern und Kinder so stark wie möglich zusammenhalten“ wählten, widerspricht nicht gänzlich den Werten des individualistischen Kulturmodells. Laut Hofstede (1980) sind Individuen in einem solchen Modell zwar selbstbezogener, jedoch wird auch die Wichtigkeit des nahen Familienkerns betont, also der unmittelbaren Familie, zu der auch Eltern und Kinder gehören. Folglich kann die Auswertung des zweiten Items nach Geppert (2014) leichter gewichtet werden.

Nach Anwendung dieser drei Methoden, lässt sich schlussfolgern, dass eine klare Zuordnung nicht uneingeschränkt möglich war. Da jedoch der überwiegende Teil der Analysen

für die bisherige Einordnung (Deutschland als individualistisch und Japan als kollektivistisch) spricht, wird sie im Rahmen dieser Arbeit für die theoretische Erklärung möglicher kultureller Unterschiede beibehalten.

5.4. Limitationen und Stärken dieser Studie

Die in der vorliegenden Arbeit gewählte Herangehensweise einer Gegenüberstellung zweier Länder aus mutmaßlich verschiedenen Kulturmodellen lässt sich ambivalent diskutieren. Auch wenn die Einbettung innerhalb Hofstede (1980) Kulturdimensionen einen Vergleich methodisch sinnvoll erscheinen lässt, so können die extrahierten Erkenntnisse nur auf ebendieser theoretischen Ebene reflektiert werden. Für die Analyse kultureller Unterschiede bedarf es jedoch eines wesentlich stärkeren Fokus auf multifaktorielle Analysen, deren Messungen wohl weit über die Kulturdimensionen von Hofstede hinausgehen. Forschung in der kulturvergleichenden Psychologie muss demnach der Forderung nachgehen, ein ganzheitliches Verständnis kultureller Feinheiten, Unterschiede und Gemeinsamkeiten zu fördern, auch wenn diese Forderung zum Zeitpunkt der Studie unangemessen wirkt. Ein wissenschaftlicher Konsens bezüglich methodischer Herangehensweisen für die Erhebung unterschiedlicher Aspekte einer Kultur und die Möglichkeit des simultanen Vergleichs mehrerer Länder (und nicht nur von zweien) anhand zuvor validierter Fragebögen, wären folgerichtige Schritte in Richtung der Erfüllung dieses hohen Anspruchs.

Eine weitere Limitation dieser Untersuchung ist, dass die Erhebungen für die Daten beider Stichproben mit einem zeitlichen Abstand von fünf Jahren stattfanden (Deutschland 2015, Japan 2020) und sich beide Stichproben in ihrer Charakteristik als grundlegend unterschiedlich konstatierten, denn nicht nur der zeitliche Unterschied sollte kritisch betrachtet werden: Die beiden Stichproben unterschieden sich ebenso in ihrer Alters- und Geschlechterverteilung signifikant voneinander. Der große Anteil junger Menschen und v.a. Studierender in der deutschen Stichprobe (siehe Tabelle 1) ist besonders auffällig und könnte zu einer Verzerrung in der Gegenüberstellung mit der vergleichsweise repräsentativeren japanischen Stichprobe (gleichmäßige Alters- und Geschlechterverteilung) beigetragen haben. Querschnittsstudien haben grundsätzlich zwar den Vorteil, dass sie kosten- und zeitsparend sind und einen - bei guter soziodemografischer Verteilung - hohen Repräsentativitätscharakter besitzen, jedoch sind die einzelnen Momentaufnahmen nicht auf andere Zeitpunkte übertragbar, nicht zuletzt aufgrund zeitunabhängig stattfindender gesellschaftlicher und wirtschaftlicher Veränderungsprozesse innerhalb jeder Kultur. Beispielsweise könnte das signifikant höhere Stresserleben in Japan auf Auswirkungen der COVID-19-Pandemie zurückzuführen zu sein.

Die gesundheitlichen Folgen einer Ansteckung durch das Virus, die Sorgen um ihre Auswirkungen auf die soziale Umwelt (Hamel et al., 2020; Nelson et al., 2020) und „Lockdown“-Effekte wie die Sorge über Lebens- und Haushaltsmittelverfügbarkeit und die soziale Isolation (Brooks et al., 2020; Garfin et al., 2020; Hamel et al., 2020), stellen substantielle Quellen von Stress dar und verzerren somit potentiell den Vergleich mit deutschen Daten aus Prä-Pandemiezeiten in 2015.

Eine weitere Einschränkung dieser Arbeit ist die unterschiedliche Setzung des Mindestalters für beide Studien. Für die Durchführung der Befragung in Japan mussten die Teilnehmer*innen mind. 18 Jahre sein, in Deutschland konnte man ab 16 Jahren bereits teilnehmen. Die japanische Ethikkommission gab aufgrund strikterer, rechtlich geltender Rahmenbedingungen erst eine Erlaubniszustimmung, nachdem einer Erhöhung des Mindestalters auf 18 Jahre zugestimmt wurde. Die Differenz von zwei Jahren wirkt zwar hinsichtlich der breiten erhobenen Altersspanne vernachlässigbar, könnte jedoch vor dem Hintergrund, dass besonders junge Menschen mehr Musik über neue Medien konsumieren, einen Unterschied hervorgerufen haben.

Während die Datenerhebung in Deutschland über die private Rekrutierung durch soziale Netzwerke, gesundheitsbezogene Foren und universitäre E-Mail-Verteiler (Arce, 2016) stattfand, wurden die Daten in Japan über die Firma MacroMill gesammelt (siehe 8.2.). Dies hatte insbesondere einen Vorteil: Die japanische Stichprobe war hinsichtlich der soziodemografischen Verteilung (Alter, Geschlecht, soziale Stellung, etc.) annähernd normalverteilt, was für eine gute Repräsentation der japanischen Population spricht. Als eine weitere Stärke dieser Studie können die Stichprobengrößen hervorgehoben werden: Laut Van de Vijver und Leung (2000) sollten die Stichproben für kulturvergleichende Studien eine Mindestgröße von 250 vorweisen können. Dies kann sowohl für die deutsche ($n > 400$), als auch die japanische Stichprobe ($n > 300$) bestätigt werden.

5.5. Bedeutung für die zukünftige Forschung und praktische Implikationen

Die Relevanz der vorliegenden Studie kann anhand von zwei Aspekten bewertet werden: Zum einen sollten die Ergebnisse mit dem aktuellen Forschungsstand abgeglichen werden und darüber hinaus neue Erkenntnisse bezüglich potentieller Effekte des Musikhörens zu generieren. Beides gelang stellenweise nur bedingt, weshalb weitere Untersuchungen von musikpsychologischen Wirkmechanismen nötig sind, um einen stärkeren Fokus auf die bis dato schwächer beleuchteten Fragen dieses Forschungsbereiches zu legen. Ein möglicher Grund für

diese Diskrepanz ist ein grundlegend unterschiedliches Studiendesign: Während viele Untersuchungen im Feld der Musik- und Stressforschung im Laborkontext stattfanden, wurden die Daten dieser Studie querschnittlich über Fragebögen erhoben. Letzteres fragt im Allgemeinen ein globaleres Maß ab und ist nicht spezifisch kontext- oder situationsgebunden, wie bei Laborexperimenten. Weitere Teilergebnisse in dieser Domäne könnten folgenreiche gesellschaftliche Erkenntnisse mit sich bringen, da Musikhören nicht nur im Alltag, sondern auch in der klinisch-therapeutischen Praxis eine günstige und methodisch unkomplizierte Alternative zur Behandlung von stressbezogenen Erkrankungen sein kann.

Zum zweiten hatte diese Studie durch Gegenüberstellung von zwei unterschiedlichen Kulturen den Anspruch, die Rolle bzw. Relevanz der Kultur in der musikpsychologischen Forschung aufzuzeigen. Eine signifikante Moderation über die Kulturzugehörigkeit kann dies stützen und erleichtert womöglich die Motivation für zukünftige interkulturelle Vergleiche. Gleichzeitig deuten die im Rahmen dieser Arbeit angestellten Reflexionen an, dass die aktuelle Landschaft kulturvergleichender Bemühungen methodisch noch zu heterogen ist, um übergreifende, kausale Schlussfolgerungen ziehen zu können. Zwar tragen theoretische Modelle, wie Hofstede's (1980) Kulturdimensionen, zu einer Vergleichbarkeit unterschiedlicher Kulturstudien bei, jedoch sollte ihre Verwendung stets im Kontext des aktuellen und interdisziplinären Forschungsstands kritisch überprüft werden.

Ideal wäre die Bildung einer Forschungsinstitution, bestehend aus einem globalen Zusammenschluss unabhängiger Forscher*innen, die über ständigen Austausch und mit Konsens über eine sowohl einheitliche, als auch multidimensionale Methodik, also neben Umfragen auch noch alltagsnahe Assessments wie EMAs (*engl.* Ecological Momentary Assessments) in regelmäßigen Zeitabständen (z.B. jährlich) Daten erhebt, die dann tatsächlich vergleichbar und somit erkenntnisbringender wären. Die Vorstellung davon scheint noch utopisch, allerdings könnte die vermehrte Präsenz bzw. Publikation interkultureller Studien in Zukunft das Bewusstsein für die Dringlichkeit ebensolcher Zielsetzungen fördern.

Literatur

- Allen, K., Golden, L. H., Izzo, J. L., Ching, M. I., Forrest, A., Niles, C. R., Niswander, P. R., & Barlow, J. C. (2001). Normalization of hypertensive responses during ambulatory surgical stress by perioperative music. *Psychosomatic Medicine*, 63(3), 487–492. doi: 10.1097/00006842-200105000-00019
- Almeida, D. M. (2005). Resilience and vulnerability to daily Stressors assessed via diary methods. *Current Directions in Psychological Science*, 14(2), 64–68. <https://doi.org/10.1111/j.0963-7214.2005.00336.x>
- Alpert, M., & Rosen, A. (1990). A semantic analysis of the various ways that the terms “affect,” “emotion,” and “mood” are used. *Journal of Communication Disorders*, 23(4–5), 237–246. [https://doi.org/10.1016/0021-9924\(90\)90002-g](https://doi.org/10.1016/0021-9924(90)90002-g)
- Anisman, H., & Merali, Z. (1999). Understanding stress: characteristics and caveats. *Alcohol Research & Health: The Journal of The National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism*, 23(4), 241–249.
- Arce, F. (2016). *Interkultureller Vergleich zwischen einer individualistischen und einer kollektivistischen Kultur im Hinblick auf positive Effekte von Musikhören auf das Stresserleben* (unveröffentlichte Diplomarbeit, Universität Marburg).
- Arnett, J. J. (1995). Adolescents’ uses of media for self-socialization. *Journal of Youth and Adolescence*, 24(5), 519–533. <https://doi.org/10.1007/bf01537054>
- Batson, C. D., Shaw, L. L., & Oleson, K. C. (1992). Differentiating affect, mood, and emotion. In M. S. Clarke (Hrsg.), *Emotion* (294–326). Newbury Park, CA: Sage.
- Baste, V., & Gadkari, J. (2014). Study of stress, self-esteem and depression in medical students and effect of music on perceived stress. *Indian Journal of Physiology and Pharmacology*, 58, 298–301.
- Beaton, D. E., Bombardier, C., Guillemin, F., & Ferraz, M. B. (2000). Guidelines for the process of cross-cultural adaptation of self-report measures. *Spine*, 25(24), 3186–3191. <https://doi.org/10.1097/00007632-200012150-00014>
- Blacking, J. (1974). *How musical is man?*. Seattle, WA: University of Washington Press.
- Bless, H., & Schwarz, N. (1999). Mood, its impact on cognition and behavior. In S. R. Manstead, M. Hewstone, S. T. Hogg, H. T. Reis, & G. R. Semin (Hrsg.), *Blackwell Encyclopaedia of Social Psychology* (391–396). Oxford, UK: Blackwell.
- Blood, A. J., & Zatorre, R. J. (2001). Intensely pleasurable responses to music correlate with activity in brain regions implicated in reward and emotion. *Proceedings of the National Academy of Sciences U.S.A*, 98, 11818–11823.

- Boer, D., Fischer, R., Strack, M., Bond, M. H., Lo, E., & Lam, J. (2011). How shared preferences in music create bonds between people: Values as the missing link. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 37, 1159–1171.
- Boer, D., Fischer, R., Tekman, H. G., Abubakar, A., Njenga, J., & Zenger, M. (2012). Young people's topography of musical functions: personal, social and cultural experiences with music across genders and six societies. *Int. J. Psychol.*, 47, 355–69. doi: 10.1080/00207594.2012.656128
- Boer, D., & Fischer, R. (2012). Towards a holistic model of functions of music listening across cultures: a culturally decentred qualitative approach. *Psychol. Music*, 40, 179–200. doi: 10.1177/0305735610381885
- Boer, D., Fischer, R., González Atilano, M. L., de Garay Hernández, J., Moreno García, L. I., Mendoza, S., Gouveia, V. V., Lam, J., & Lo, E. (2013). Music, identity, and musical ethnocentrism of young people in six Asian, Latin American, and Western cultures. *Journal of Applied Social Psychology*, 43(12), 2360–2376. <https://doi.org/10.1111/jasp.12185>
- Boer, D., & Abubakar, A. (2014). Music listening in families and peer groups: benefits for young people's social cohesion and emotional well-being across four cultures. *Front. Psychol.*, 5, 392.
- Bond, M. H., & Tornatzky, L. G. (1973). Locus of control in students from Japan and the United States: Dimensions and levels of response. *Psychologia: An International Journal of Psychology in the Orient*, 16(4), 209–213.
- Bond, M. (1988). Finding universal dimensions of individual variation in multicultural studies of values: The Rokeach and Chinese value surveys. *Journal of Personality and Social Psychology*, 55, 1009–1015. 10.1037//0022-3514.55.6.1009.
- Bortz, J., & Schuster, C. (2010). *Statistik für Human- und Sozialwissenschaftler* (7. Auflage). Springer-Verlag.
- Bronfenbrenner, U. (1979). *The Ecology of Human Development*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Bronfenbrenner, Urie (1981): *Die Ökologie der menschlichen Entwicklung*. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Bronfenbrenner, U., & Morris, P. A. (2006). The bioecological model of human development. In W. Damon & R. M. Lerner (Hrsg.), *Handbook of child psychology: Vol. 1. Theoretical models of human development* (793–828). New York, NY: Wiley-Blackwell Publishing.

- Brooks, A. W. (2014). Get excited: Reappraising pre- performance anxiety as excitement. *Journal of Experimental Psychology: General*, 143, 1144–1158.
<https://doi.org/10.1037/a0035325>
- Buchwald, P. (2009). Ressourcenorientierte Beratung im interkulturellen Kontext von Schule und Weiterbildung. In T. Ringeisen, P. Buchwald & C. Schwarzer (Hrsg.), *Interkulturelle Kompetenz in Schule und Ausbildung* (51 – 62). Münster: LIT-Verlag.
- Buchwald, P., & Ringeisen, T. (2009). Intercultural conflicts at school: A theory-driven analysis of stressors and related coping behaviour. In Moore, K. A. & Buchwald, P. (Hrsg.), *Stress and Anxiety – Application to Adolescence, Job Stress and Personality* (49 – 76). Berlin: Logos.
- Buchwald P., & Hobfoll S. (2013). Die Theorie der Ressourcenerhaltung: Implikationen für den Zusammenhang von Stress und Kultur. In Genkova P., Ringeisen T., Leong F. (Hrsg.), *Handbuch Stress und Kultur*. Springer, Wiesbaden.
https://doi.org/10.1007/978-3-531-93449-5_8
- Bühner, M., & Ziegler, M. (2009). *Statistik für Psychologen und Sozialwissenschaftler*. Pearson.
- Calkins, S. D. (1994). Origins and outcomes of individual differences in emotion regulation. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59, 53–72.
- Cannon, W. B. (1932). *The wisdom of the body*. W W Norton & Co.
- Chanda, M. L., & Levitin, D. J. (2013). The neurochemistry of music. *Trends in Cognitive Sciences*, 17, 179-193. doi:10.1016/j. tics.2013.02.007
- Chin, T. C., & Rickard, N. S. (2013). Emotion regulation strategy mediates both positive and negative relationship between music uses and well-being. *Psychology of Music*, 42(5), 692-713. doi:10.1177/0305735613489916.
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98, 310–357.
- Corless, I. B., Nicholas, P. K., & Nokes, K. M. (2001). Issues in cross-cultural quality-of-life research. *Journal of Nursing Scholarship*, 33(1), 15-20.
- Cross, I. (2001). Music, mind, and evolution. *Psychology of Music*, 29, 95–102.
- DeNora, T. (1999). Music as a technology of the self. *Poetics*, 27, 31–56. doi:10.1016/S0304-422X(99)00017-0
- Dissanayake, E. (2006). Ritual and ritualization: musical means of conveying and shaping

- emotions in animals and humans. In S. Brown & U. Voglstein (Hrsg.), *Music and Manipulation: On the Social Uses and Social Control of Music* (31-56). New York, NY: Berghahn Books.
- Dwairy, M., & Achoui, M. (2006). Introduction to three cross-regional research studies on parenting styles, individuation, and mental health in Arab societies. *J. Cross. Cult. Psychol.* 37, 221–229. doi: 10.1177/0022022106286921
- Eisenberg, N., Fabes, R. A., Bernzweig, J., Karbon, M., Poulin, R., & Hanish, L. (1993). The relations of emotionality and regulation to preschoolers' social skills and sociometric status. *Child Development*, 64, 1418–1438.
- Ekman, P., & Davidson, R. J. (1994). *The nature of emotion: Fundamental questions*. New York: Oxford University Press.
- Escher J., Höhmann, U., Anthenien, L., Dayer, E., & Bosshard, C. (1993). Music during gastroscopy. *Swiss Medical Weekly*, 123, 1354-1358.
- Everly, G. S., Jr., & Lating, J. M. (2002). *The Plenum series on stress and coping. A clinical guide to the treatment of the human stress response* (2. Auflage). Kluwer Academic/Plenum Publishers.
- Feneberg, A., & Nater, U. M. (2020). Stressforschung. in U. T. Egle, C. Heim, B. Strauß, & R. V. Känel (Hrsg.), *Psychosomatik - neurobiologisch fundiert und evidenzbasiert: ein Lehr- und Handbuch* (1 Aufl., S. 155-170). Kohlhammer.
- Fink, G. (2016) Stress: Concepts, Definition, History. *Encycl. Neurosci*, 2017, 549-555.
- Folkman, S., & Moskowitz, J. T. (2000). Positive affect and the other side of coping. *American Psychologist*, 55(6), 647–654. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.6.647>
- Gabrielsson, A. (1991). Experiencing music. *Canadian Journal of Research in Music Education*, 33, 21-26.
- Garfin, D. R., Silver, R. C., & Holman, E. A. (2020). The novel coronavirus (COVID- 2019) outbreak: Amplification of public health consequences by media exposure. *Health Psychology*, 39, 355–357. <https://doi.org/10.1037/hea0000875>
- Geppert, M. (2014). *Adipositas im Kulturvergleich Mexiko - Deutschland: Werden psychische Folgen von empfundener gewichtsbezogener Diskriminierung durch Selbstwirksamkeit, Selbststigmatisierung und kulturell bedingte Krankheitsverantwortung beeinflusst?*. Marburg.
- Gillen, E., Biley, F., & Allen, D. (2008). Effects of music listening on adult patients' pre-procedural state anxiety in hospital. *International Journal of Evidence-Based Healthcare*, 6, 24–49. doi:10.1111/j.17441609.2007.00097.x

- Hahn, S. E., & Smith, C. S. (1999). Daily hassles and chronic stressors: Conceptual and measurement issues. *Stress Medicine, 15*(2), 89-101.
[https://doi.org/10.1002/\(SICI\)1099-1700\(199904\)15:2<89::AID-SMI789>3.0.CO;2-O](https://doi.org/10.1002/(SICI)1099-1700(199904)15:2<89::AID-SMI789>3.0.CO;2-O)
- Hafen, B., Frandsen, K. J., Karren, K., & Hooker, K. R. (1992). *The health effects of attitudes, emotions and relationship*. Provo UT: EMS Associates.
- Hamel, L., Lopes, L., Muñana, C., Kates, J., Michaud, J., & Brodie, M. (2020). KFF coronavirus poll: March 2020.
- Hargreaves, D. J., & North, A. C. (1999). The functions of music in everyday life: redefining the social in music psychology. *Psychol. Music, 27*, 71–83.
doi:10.1177/0305735699271007
- Hellhammer, D. H., Wust, S., & Kudielka, B.M. (2009). Salivary cortisol as a biomarker in stress research. *Psychoneuroendocrinology, 34*, 163–171.
- Hobfoll, S. (1989). Conservation of resources. A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist, 44*, 513-24.
- Hofstede, G. (1980). *Culture's consequences: International differences in work-related values*. Beverley Hills, CA: Sage.
- Hofstede, G., & Bond, M. (1988). The Confucius connection: From cultural roots to economic growth. *Organizational Dynamics, 16*, 4-21.
- Hofstede, G. (1991). *Cultures and Organizations: Software of the Mind*. London, UK: McGraw-Hill.
- Hofstede, G. (2001). *Culture's consequences: Comparing values, behaviors, institutions, and organizations across nations* (2. Auflage). Sage Publications, Inc.
- Hofstede, G. (2010). The GLOBE debate: Back to relevance. *Journal of International Business Studies, 41*, 1339-46.
- Hofstede, G., Hofstede, G. J., & Minkov, M. (2010). *Cultures and organizations: software of the mind: intercultural cooperation and its importance for survival* (3. Auflage). New York; London: McGraw-Hill.
- Hofstede, G. (2011). Dimensionalizing cultures: The Hofstede model in context. *Online Readings in Psychology and Culture, 2*(1). <https://doi.org/10.9707/2307-0919.1014>
- Hofstede, G., Hofstede, G. J., Minkov, M., & Vinken, H. (2013). Values survey module 2013. URL: <http://www.geerthofstede.nl/vsm2013>.
- Huebner, H. S. (1992). Burnout among school psychologists: An exploratory investigation into its nature, extent and correlates. *School Psychol Quart, 7*, 129-36.
- International Federation of the Phonographic Industry (2019). *Music Consumer Insight*

- Report 2019*. Retrieved from IFPI Website:
<https://www.ifpi.org/wp-content/uploads/2020/07/Music-Listening-2019-1.pdf>
- Jones, M. (2007). *Hofstede – Culturally questionable?*. Oxford Business & Economics Conference, Oxford, UK.
- Juslin, P. N., & Laukka, P. (2004). Expression, perception, and induction of musical emotions: A review and a questionnaire study of everyday listening. *Journal of New Music Research*, 33(3), 217–238.
- Juslin, P. N., & Västfjäll, D. (2008). Emotional responses to music: The need to consider underlying mechanisms. *Behavioral and Brain Sciences*, 31, 559–575.
doi:10.1017/S0140525X08005293
- 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, 668–683.
- Juslin, P. N., & Sloboda, J. (2010). *Handbook of music and emotion*. New York, NY: Oxford University Press.
- Juslin, P. N., Barradas, G. T., Ovsianikow, M., Limmo, J., & Thompson, W. F. (2016). Prevalence of emotions, mechanisms, and motives in music listening: A comparison of individualist and collectivist cultures. *Psychomusicology*, 26, 293–326.
- Kickbusch, I., Leung, G. M., Bhutta, Z. A., Matsoso, M. P., Ihekweazu, C., & Abbasi, K. (2020). Covid- 19: How a virus is turning the world upside down. *BMJ*, 369, m1336.
<https://doi.org/10.1136/bmj.m1336>
- Kissel, S. (1965). Stress-reducing properties of social stimuli. *J. Pers. Soc. Psychol.* 2, 378–384.
- Kitayama, S., Karasawa, M., Curhan, K., Ryff, C., & Hazel, M. (2010). Independence and interdependence predict health and wellbeing: Divergent patterns in the United States and Japan. *Frontiers in psychology*, 1, 163. doi:10.3389/fpsyg.2010.00163.
- Kessler, R. C. (2000). Posttraumatic stress disorder: the burden to the individual and to society. *J Clin Psychiatry*, 61, Suppl 5, 4-12, discussion, 13-4.
- Ketai, R. (1975). Affect, mood, emotion, and feeling: Semantic considerations. *American Journal of Psychiatry*, 132, 1215-1217.
- Koelsch, S. (2012). *Brain and music*. Oxford: John Wiley.
- Koelsch, S. (2013). From social contact to social Cohesion - The 7 Cs. *Music Med.* 5, 204–209.
- Koelsch, S. (2015). Music-evoked emotions: Principles, brain correlates, and implications for

- therapy. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1337, 193–201.
doi:10.1111/nyas.12684
- Krantz, D., & McCeney, M. (2002). Effects of psychological and social factors on organic disease: A critical assessment of research on coronary heart disease. *Annual Review of Psychology*, 53, 341-69. doi:10.1146/annurev.psych.53.100901.135208.
- Kupfer, D. J. (2005). The increasing medical burden in bipolar disorder. *JAMA*, 293(20), 2528–2530.
- Kutschker, M., & Schmid, S. (2011). *Internationales Management* (7. Auflage). München: Oldenbourg.
- Labbé, E., Schmidt, N., Babin, J., & Pharr, M. (2008). Coping with stress: The effectiveness of different types of music. *Applied psychophysiology and biofeedback*, 32, 163-8. doi:10.1007/s10484-007-9043-9.
- Lazarus, R. S. (1966). *Psychological stress and the coping process*. McGraw-Hill.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*.
- Lazarus, R. S. (1999). *Stress and emotion: A new synthesis*. Springer Publishing Co.
- Lazarus, R. S. (1993). From psychological stress to the emotions: A history of changing outlooks. *Annual Review of Psychology*, 44, 1-21.
<https://doi.org/10.1146/annurev.ps.44.020193.000245>
- Laiho, S. (2004). The psychological functions of music in adolescence. *Nord.J.Music Ther.* 13, 47–63. doi:10.1080/08098130409478097
- Lam, S., Dickerson, S.S., Zoccola, P.M., & Zaldivar, F. (2009). Emotion regulation and cortisol reactivity to a social-evaluative speech task. *Psychoneuroendocrinology*, 34, 1355–1362.
- Lane, A., Beedie, C., & Terry, P. (2005). Distinctions between emotion and mood. *Cognition and Emotion*, 19(6), 847-878.
Doi:10.1080/02699930541000057.
- Larson, R. (1995). Secrets in the bedroom: Adolescents' private use of media. *Journal of Youth and Adolescence*, 24(5), 535–550.
- Laukka, P. (2007). Uses of music and psychological well-being among the elderly. *J. Happiness Stud.* 8, 215-241. Doi: 10.1007/s10902-006-9024-3
- Lefcourt, H. M. (1991). Locus of control. In J. P. Robinson, P. R. Shaver, & L. S. Wrightsman (Hrsg.), *Measures of social psychological attitudes, Vol. 1. Measures of personality and social psychological attitudes* (413–499). Academic. Press.
- Lewis, S. J. (2001). *A Crisis State Assessment Scale: Development and validation of a new*

- instrument* (Dissertation) Florida State University.
- 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. doi:10.1016/j.psyneuen.2015.06.008
- Linnemann, A., Strahler, J., & Nater, U.M. (2016). The stress-reducing effect of music listening varies depending on the social context. *Psychoneuroendocrinology*, *72*, 97-105. Doi:10.1016/j.psyneuen.2016.06.003.
- List, G. (1971). On the non-universality of musical perspectives. *Ethnomusicology*, *15*, 399–402.
- Loewenstein, G. (2007). Affective regulation and affective forecasting. In J. J. Gross (Hrsg.), *Handbook of emotion regulation* (180–203). New York, NY: Guilford Press.
- Lomax, A. (1968). *Folk song style and culture*. American Association for the Advancement of Science, Washington, DC.
- Lormand, E. (1985). Toward a theory of moods. *Philosophical Studies*, *47*, 385-407.
- Maddock, C., & Pariante, C. M. (2011). How does stress affect you? An overview of stress, immunity, depression and disease. *Epidemiologia e Psichiatria Sociale*, *10*(03), 153-162. Doi:10.1017/s1121189x00005285
- Markus, H., & Kitayama, S. (1991). Culture and the self: implications for cognition, emotion, and motivation. *Psychol. Rev.* *98*, 224–253. Doi: 10.1037/0033-295X.98.2.224
- Martínez-Molina, N., Mas-Herrero, E., Rodríguez-Fornells, A., Zatorre, R. J., & Marco-Pallarés, J. (2016). Neural correlates of specific musical anhedonia. *Proc. Natl. Acad. Sci*, *113*, 7337– 7345.
- Matsumoto, D., Yoo, S. H., & Nakagawa, S. (2008). Culture, emotion regulation, and adjustment. *Journal of Personality and Social Psychology*, *94*, 925–937.
- Mattlin, J. A., Wethington, E., & Kessler, R. C. (1990). Situational determinants of coping and coping effectiveness. *Journal of Health and Social Behavior*, *31*(1), 103-122. <https://doi.org/10.2307/2137048>
- McEwen, B. S. (1998). Stress, adaptation, and disease: Allostasis and allostatic load. In S. M. McCann, J. M. Lipton, E. M. Sternberg, G. P. Chrousos, P. W. Gold, & C. C. Smith (Hrsg.), *Annals of the New York Academy of Sciences: Vol. 840. Molecular aspects, integrative systems, and clinical advances* (33–44). New York Academy of Sciences.
- McEwen, Bruce. (1999). Stress and hippocampal plasticity. *Annual review of neuroscience*,

- 22, 105-22. Doi:10.1146/annurev.neuro.22.1.105.
- Merriam, A.P. (1964). *The anthropology of music*. Chicago: Northwestern University Press.
- Miluk-Kolasa, B., Obminski, Z., Stupnicki, R., & Golec, L. (1994). Effects of music treatment on salivary cortisol in patients exposed to presurgical stress. *Exp Clin Endocrinol*, 102, 118-120. doi:10.1055/ s-0029-1211273.
- Morinville, A., Miranda, D., & Gaudreau, P. (2013). Music listening motivation is associated with global happiness in Canadian late adolescents. *Psychol. Aesthet. Creat. Arts*, 7, 384–390. doi:10.1037/a0034495
- Nater, U., Krebs, M., & Ehlert, U. (2005). Sensation seeking, music preference, and psychophysiological reactivity to music. *Musicae Scientiae*, 9, 239-254. doi:10.1177/102986490500900205.
- Nelson, L. M., Simard, J. F., Oluyomi, A., Nava, V., Rosas, L. G., Bondy, M., & Linos, E. (2020). US public concerns about the COVID- 19 pandemic from results of a survey given via social media. *JAMA Internal Medicine*.
<https://doi.org/10.1001/jamainternmed.2020.1369>
- Nettl, B. (2015). *The study of ethnomusicology: Thirty-three discussions*. University of Illinois Press, Urbana, IL.
- Nilsson, U., Unosson, M., & Rawal, N. (2005). Stress reduction and analgesia in patients exposed to calming music postoperatively: a randomized controlled trial. *Eur J Anaesthesiol*, 22, 96-102. doi:10.1017/ S0265021505000189. PubMed: 15816586.
- Nilsson, U. (2008). The anxiety- and pain-reducing effects of music interventions: A systematic review. *AORN Journal*, 87, 780–807.
- North, A. C., & Hargreaves, D. J. (1997). Experimental aesthetics in everyday life. In D. J. Hargreaves & A. C. North (Hrsg.), *The social psychology of music* (84-100). Oxford: Oxford University Press.
- Oei, N. Y., Everaerd, W. T., Elzinga, B. M., van Well, S., & Bermond, B. (2006). Psychosocial stress impairs working memory at high loads: an association with cortisol levels and memory retrieval. *Stress*, 9(3), 133-141. doi:10.1080/10253890600965773
- Olaf, R., & Buhl, H. (2008). Individuation during adolescence and emerging adulthood – five German studies. *Int. J. Behav. Dev.*, 32, 369–371. doi:10.1177/0165025408093653
- Pelletier, C. L. (2004). The effect of music on decreasing arousal due to stress: A meta-analysis. *Journal of Music Therapy*, 41, 192–214.

- Piazza, J. R., Charles, S. T., Stawski, R. S., & Almeida, D. M. (2013). Age and the association between negative affective states and diurnal cortisol. *Psychol. Aging* 28, 47–56. doi:10.1037/a0029983
- Pratt, L. I., & Barling, J. (1988). Differentiating between daily events, acute and chronic stressors: A framework and its implications. In Hurrell, J. R., Murphy, L. R., Sauter, S. L., & Cooper, C. L. (Hrsg.) *Occupational Stress: Issues and Development in Research*, Taylor and Francis (41-53), London.
- Rana, S. A., & North, A. C. (2007). The role of music in everyday life among pakistanis. *Music Perception*, 25(1), 59–73. doi:10.1525/mp.2007.25.1.59
- Regehr, C., & Bober, T. (2005). *In the line of fire: Trauma in the emergency services*. New York: Oxford University Press.
- Reimer, A. (2005). *Die Bedeutung der Kulturtheorie von Geert Hofstede für das internationale Management* (Weimarer Diskussionspapiere). Hochschule Wismar, Wismar Business School.
- Richardson, C. M. E. (2017). Emotion regulation in the context of daily stress: impact on daily affect. *Pers. Individ. Differ*, 112, 150–156. doi:10.1016/j.paid.2017.02.058
- Ringeisen, T., Buchwald, P., & Mienert, M. (2009). Lehrer-Schüler-Interaktion aus interkultureller Perspektive: Chancen und Probleme für Lehrkräfte. In T. Ringeisen, P. Buchwald & C. Schwarzer (Hrsg.), *Interkulturelle Kompetenz in Schule und Ausbildung* (25 – 38). Münster: LIT-Verlag.
- Ruud, E. (1997). Music and the quality of life. *Nordic Journal of Music Therapy*, 6(2), 86–97.
- Saarikallio, S., & Erkkilä, J. (2007). The role of music in adolescents' mood regulation. *Psychology of Music*, 35, 88–109.
- Saarikallio, S., Alluri, V., Maksimainen, J., & Toiviainen, P. (2020). Emotions of music listening in Finland and in India: Comparison of an individualistic and a collectivistic culture. *Psychology of Music*. doi:10.1177/0305735620917730.
- Schäfer, T., Tipandjan, A., & Sedlmeier, P. (2012). The functions of music and their relationship to music preference in India and Germany. *International Journal of Psychology*, 47, 370–380. doi:10.1080/00207594.2012.688133
- Schäfer, T., Sedlmeier, P., Städtler, C., & Huron, D. (2013). Psychological functions of music listening. *Frontiers in Psychology*, 4, Artikel 13. doi:10.3389/fpsyg.2013.00511
- Schulz, P., Schlotz, W., & Becker, P. (2004). Trierer Inventar zum chronischen Stress (TICS). Göttingen: Hogrefe.
- Schumm, J. A., Briggs-Phillips, M., & Hobfoll, S.E. (2006). Cumulative interpersonal

- traumas and social support as risk and resiliency factors in predicting PTSD and depression among inner-city women. *J Trauma Stress*, 19(6), 825-36. doi: 10.1002/jts.20159.
- Segall, M. H. (1984). More than we need to know about culture, but are afraid to ask. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 15(2), 153-162.
- Selfhout, M. H. W., Branje, S. J. T., ter Bogt, T. F. M., & Meeus, W. H. J. (2009). The role of music preferences in early adolescents' friendship formation and stability. *J. Adolesc.* 32, 95–107. doi: 10.1016/j.adolescence. 2007.11.004
- Silk, J. S., Steinberg, L., & Morris, A. S. (2003). Adolescents' emotion regulation in daily life: Links to depressive symptoms and problem behavior. *Child Development*, 74(6), 1869–1880.
- Sloboda, J. A., O'Neill, S. A., & Ivaldi, A. (2001). Functions of music in everyday life: An exploratory study using the experience sampling method. *Musicae Scientiae*, 5(1), 9–32.
- Srivastava, S., Tamir, M., McGonigal, K. M., John, O. P., & Gross, J. J. (2009). The social costs of emotional suppression: A prospective study of the transition to college. *Journal of Personality and Social Psychology*, 96, 883–897.
- Stanton, A. L., & Low, C. A. (2012). Expressing emotions in stressful contexts: Benefits, moderators, and mechanisms. *Current Directions in Psychological Science*, 21(2), 124–128. <https://doi.org/10.1177/0963721411434978>
- Steinberg, L., & Silverberg, S. B. (1986). The vicissitudes of autonomy in early adolescence. *Child Dev*, 57, 841–851. doi:10.2307/1130361
- Stansbury, K., & Gunnar, M. R. (1994). Adrenocortical activity and emotion regulation. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2–3), 108–134.
- Tarrant, M., North, A. C., & Hargreaves, D. J. (2000). English and American adolescents' reasons for listening to music. *Psychology of Music*, 28(2), 166–173.
- Thaut, M. H., & Hoemberg, V. (2014). *Handbook of neurologic music therapy*. Oxford: Oxford University Press.
- Thayer, R. E., Newman, J. R., & McCain, T. C. (1994). Self-regulation of mood: Strategies for changing a bad mood, raising energy and reducing tension. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67(5), 910-925.
- Thoma, M., Ryf, S., Ehlert, U., & Nater, U. (2006). Regulation of emotions by listening to music in emotional situations. *Cognition & Emotion*, 26, 550-560.
- Thoma, M., Scholz, U., Ehlert, U., & Nater, U. (2012). Listening to music and physiological

- and psychological functioning: the mediating role of emotion regulation and stress reactivity. *Psychol Health*, 27(2), 227-41. doi: 10.1080/08870446.2011.575225
- Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2-3), 25-52.
- Thompson, K. (2009). *Socio-Cultural Differences in Coping from Stressful Events as a Result of Hurricane Katrina* (Dissertation). University of South Carolina.
- Udris, I., & Frese, M. (1999). Belastung und Beanspruchung. In C. G. Hoyos & D. Frey (Hrsg.), *Arbeits- und Organisationspsychologie. Ein Lehrbuch* (pp. 429-445). Weinheim: Psychologie Verlags Union.
- Uedo, N., Ishikawa, H., Morimoto, K., Ishihara, R., & Narahara, H. (2004) Reduction in salivary cortisol level by music therapy during colonoscopic examination. *Hepatogastroenterology* 51, 451-453.
- van Goethem, A., & Sloboda, J. (2008). *Affect regulation skills with music: Insight and changes over time* (Präsentationspaper). Roehampton University, London.
- van Goethem, A., & Sloboda, J. (2011). The functions of music for affect regulation. *Music. Sci*, 15, 208-228.
- van de Vijver, F. J. R., & Leung, K. (2000). Methodological issues in psychological research on culture. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 31(1), 33-51.
- Ventura, T., Gomes, M. C., & Carreira, T. (2011). Cortisol and anxiety response to a relaxing intervention on pregnant women awaiting amniocentesis. *Psychoneuroendocrinology*, 37, 148-56.
- Vrshek-Schallhorn, S., Stroud, C. B., Mineka, S., Hammen, C., Zinbarg, R. E., Wolitzky-Taylor, K., & Craske, M. G. (2015). Chronic and episodic interpersonal stress as statistically unique predictors of depression in two samples of emerging adults. *J Abnorm Psychol*, 124(4), 918-932. doi:10.1037/abn0000088
- Wang, M., & Saudino, K. J. (2011). Emotion regulation and stress. *J. Adult Dev*, 18, 95-103.
- Wittchen, H. U., & Hoyer, J. (2011). *Lehrbuch Klinische Psychologie und Psychotherapie*. Heidelberg: Springer.
- World Health Organization. (1996). The global burden of disease. In Murray C.J.L., & Lopez A.D. (Hrsg.), *The Global burden of Disease. A Comprehensive Assessment of Mortality and Disability From Diseases, Injuries and Risk Factors in 1990 and Projected*. Cambridge, MA, Harvard School of Public Health.
- Youniss, J., & Smollar, J. (1985). *Adolescent Relations with Mothers, Fathers and Friends*. University of Chicago Press, Chicago.

Zatorre, R. J., & Peretz, I. (2001). *The Biological Foundations of Music*. New York, NY: New York Academy of Sciences.

Zatorre, R. J. (2015). Musical pleasure and reward: Mechanisms and dysfunction. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1337, 202–211. doi:10.1111/nyas.12677

Zentner, M., Grandjean, D., & Scherer, K. R. (2008). Emotions evoked by the sound of music: Characterization, classification, and measurement. *Emotion*, 8(4), 494–521.

Abstract

Numerous scientific efforts were already made in the research domain of music listening and its potential stress reducing effects. Within a complex interaction of various motives for music listening and emotional, social, and cultural factors, different implications can be concluded regarding the musical modes of action. Research consensus in music psychology suggests that music listening for emotion regulation and in the presence of friends/peers both seem to have health-promoting effects for the listeners. However, due to the fact that a majority of studies has been conducted in “Western” countries, cultural generalizability of these findings seems impeded.

Therefore and for this study, an online survey was conducted in both Japan (n=312), a collectivistic and Germany (n=414), an individualistic culture. Participants were asked about topics including music, stress, and cultural values. Results show that the frequency of music listening for the purpose of emotion regulation significantly predicts self-reported perceived (chronic) stress. However, against expectations, this correlation was positive. Further statistical analyses revealed that the strength of mentioned correlation was indeed significantly moderated by culture affiliation. A moderating effect of culture could not be confirmed for the connection between frequency of music listening in the presence of friends/peers and self-reported perceived (chronic) stress.

Despite a contradictory tendency in present results, it could be shown that culture affiliation can definitely play a key role within the connection of music listening and perceived stress. Embedding and discussing these given results in the context of the current state of cross-cultural psychology shall emphasize the growing relevance of future intercultural studies.

Key words: *chronic stress, music, emotion regulation, culture, individualism, collectivism, cross-cultural, social music listening, MPQ-R, SSCS*

Zusammenfassung

Musikpsychologische Untersuchungen zu potentiellen stressreduzierenden Effekten des Musikhörens lassen sich in der heutigen Forschungsliteratur bereits zahlreich finden. Verschiedene Motive des Musikhörens spielen in einer komplexen Interaktion emotionaler, sozialer und kultureller Faktoren zusammen und haben unterschiedliche Implikationen für die Wirkweisen der Musik. Ein Konsens in der Musikforschung scheint zu sein, dass Musikknutzung zur Emotionsregulation oder das Musikhören mit Freund*innen mit gesundheitsfördernden Effekten verbunden wird. Der Tatsache verschuldet, dass der Großteil dieser Studien in „westlichen“ Ländern stattfand, bleibt eine übergreifende Generalisierbarkeit bisher angestellter Forschungsbemühen jedoch erschwert.

Für diese Untersuchung wurden deshalb die Daten von Personen aus unterschiedlichen Kulturmodellen erhoben und analysiert. 312 japanische (kollektivistische Kultur) und 414 deutsche (individualistische Kultur) Teilnehmer*innen wurden hierfür über eine Online-Umfrage zu den Themen Musik, Stress und Kultur befragt. Überraschenderweise ging die Häufigkeit des Musikhörens zur Emotionsregulation kulturübergreifend mit einem erhöhten selbstberichteten (chronischen) Stresserlebens einher. Dabei konnte allerdings nachgewiesen werden, dass die Kulturzugehörigkeit tatsächlich eine signifikante Moderatorwirkung für ebengenannten Zusammenhang hat. Die moderierende Rolle durch die Kultur konnte allerdings nicht für den Zusammenhang zwischen der Häufigkeit des Musikhörens mit Freund*innen und dem selbstberichteten (chronischen) Stresserleben nachgewiesen werden.

Trotz teils widersprüchlich wirkender Ergebnisse wurde gezeigt, dass Kulturzugehörigkeit durchaus eine relevante Schlüsselrolle im Zusammenhang von Musikknutzung und Stresserleben spielen kann. Durch die Einbettung und Diskussion vorliegender Befunde im Kontext des aktuellen Forschungsstandes in der kulturvergleichenden Psychologie soll weiter die Dringlichkeit zukünftiger interkultureller Studien unterstrichen werden.

Schlüsselbegriffe: *Chronischer Stress, Musik, Musikhören, Emotionsregulation, Kultur, Individualismus, Kollektivismus, interkulturell, soziales Musikhören, MPQ-R, SSCS*

Danksagung

Zunächst ein ungemein großes Dankeschön an Prof. Nater für die Möglichkeit, überhaupt mein eigenes Masterarbeitsthema gewählt haben zu dürfen. Für Ihre ständige und außerordentlich kompetente Unterstützung von Punkt Null an werde ich Ihnen immer dankbar sein. Liebsten Dank an Nadine, Deine sehr herzliche Betreuung und v.a. schier unendliche Geduld mit meiner manchmal sehr chaotischen Art waren stets ein toller Anker. Danke Andi, ich kann nicht in Worte fassen, wie viel mir Deine Akuthilfen geholfen haben und danke Suzi, für die wundervolle Unterstützung bei all dem bürokratischen Stress, den ich Euch verursacht habe. Danke an das gesamte Team Stress, ohne das ich nie die Inspiration für diese Arbeit gefunden hätte.

Saori, Deine fürsorgliche und fast schon mütterliche Betreuung werden mir immer warm in Erinnerung bleiben. Dein positiver Zuspruch und die schönen Gespräche haben mir geholfen, Ruhe zu bewahren, wenn es mir sonst schwer fiel. Ich besuche Dich hoffentlich bald in Ōsaka mit vielen Süßigkeiten aus Europa! Auch besten Dank an das gesamte OUSSEP Programm in Ōsaka und all die wunderschönen Menschen, die ich darüber kennenlernen durfte. Größte Wertschätzung sende ich auch Q und seiner Music-Bar Bhanc - 本当にありがとうございます! ざいます!

Unbeschreiblichen Dank an meine Eltern, die mich immer wieder daran erinnern, wie schön es sein kann, bedingungslosen Halt und eine sichere Zuflucht zu haben. Ihr seid und bleibt meine größten Vorbilder. Danke an meine Geschwister Thanh und Markus – Eure Wege könnten unterschiedlicher nicht sein. Und doch sind sie beide zutiefst inspirierend.

Danke an Karsan für die wohl akademisch intensivsten Monate unserer Studienzzeit. Ohne unseren gegenseitigen Push wäre es mir sicherlich nie gelungen, so konsequent an der Arbeit zu schreiben – Bajan sei Dank. Auch eine warme Umarmung an die gesamte AFHPM-Gruppe und eine feste Umarmung an Jasi. Der Dank an Dich, Sara, ist von besonderer Art und fühlt sich für mich natürlich und irgendwie schön an.

An meine geliebte Tandler-WG: Ibrahim, Du bist und bleibst mein Held, Deine ruhige Art ist effektiver als jede Art von stressreduzierender Musik – shukran habibi. Immi, mein Sonnenschein, du hast die WG (und unser Leben) erhellt wie kein anderer Mensch zuvor. Dank dir hatten wir nicht nur schönes Wetter, sondern ein stabiles Tandlerklima - Sven will always be watching over us. Paul, in 1050 waren wir noch jung, spontan und ungestüm. In 1090 sind wir wohl genau das Gegenteil, aber das ist auch schön so – durch dick und dünn, in Ewigkeit.

Anhang

Anhang A1 – Soziodemografischer Fragebogen (Japanisch)

添付 社会統計学的設問（日本語）

以下の質問にお答えください。

性別

☐ 男性

☐ 女性

年齢をお答えください。（数字のみ）

・ 年齢 _____ 歳

現在のパートナーシップについてお答えください。

☐ 独身

☐ 既婚

☐ 死別

☐ 離婚・別居

☐ パートナーがいる

☐ その他 _____

生まれた場所をお答えください。

・ 国 _____

・ 都道府県 _____

・ 市町村 _____

今住んでいる国をお答えください。

今住んでいる国が出生地でない場合、18歳まで住んでいた国をお答えください。

現在の同居状況についてお答えください。

☐ 一人で住んでいる

☐ 子どもと住んでいる

☐ 配偶者と住んでいる

☐ 両親と住んでいる

☐ 配偶者と子供と一緒に住んでいる

☐ それ以外の状況 _____

あなたの最終学歴をお答えください

☐ 中学校

- ☐ 高等学校
- ☐ 専門学校
- ☐ 高等専門学校
- ☐ 短期大学
- ☐ 大学
- ☐ 修士課程
- ☐ 博士課

今までに受けた教育で職業のための実習をしましたか

- ☐ しなかった
- ☐ 見習い、修業的な実習
- ☐ 専修学校（工業・技術学校、職業・専門学校）
- ☐ 高等専門学校、工業学校、大学、高校
- ☐ 現在職業訓練課程を受けている
- ☐ その他の職業訓練教育 _____

現在職業を持っていますか

- ☐ フルタイム雇用
- ☐ パートタイム・アルバイト（週20時間以上）
- ☐ パートタイム・アルバイト（週20時間以内）
- ☐ 主婦・主夫
- ☐ 生徒・学生
- ☐ 無職・失業中
- ☐ 退職者
- ☐ 病気休職中
- ☐ その他 _____

現在の職業は何ですか

- ☐ 高校生
- ☐ 大学生
- ☐ 労働者
- ☐ 被雇用者
- ☐ 公務員
- ☐ 自営業
- ☐ その他 _____

月々の収入はいくらぐらいですか

- ☐ 15万円以下
- ☐ 16～20万円
- ☐ 21～25万円
- ☐ 26～30万円
- ☐ 31～40万円
- ☐ 41～50万円
- ☐ 51～60万円
- ☐ 61万円以上

Anhang A2 – Soziodemografischer Fragebogen (Deutsch)

Bitte, beantworten Sie die folgenden Fragen:

- Geschlecht:
 - ☐ männlich
 - ☐ weiblich

- Geben Sie Ihr Alter an: Bitte nur Zahlen eingeben!
 - ☐ Alter: _____

- Geben Sie Ihren derzeitigen Familienstand an.
 - ☐ ledig
 - ☐ verheiratet
 - ☐ verwitwet
 - ☐ geschieden/getrennt lebend
 - ☐ Lebenspartnerschaft
 - ☐ Anderer:

- Geben Sie Ihren Geburtsort an.
 - ☐ Land:
 - ☐ Stadt:

- Geben Sie an, in welchem Land Sie leben: _____

- Falls Sie nicht mehr in ihrem Heimatland leben, bitte geben Sie an, in welchem Land Sie bis zum 18. Lebensjahr gelebt haben: _____

- Wie ist Ihre aktuelle Lebenssituation? Bitte wählen Sie aus
 - ☐ Ich lebe allein
 - ☐ Ich lebe mit meinem/n Kind/Kindern
 - ☐ Ich lebe mit meinem/r Partner/in
 - ☐ Ich lebe bei den Eltern
 - ☐ Ich lebe mit Partner/in und Kind/Kindern
 - ☐ Keine der angeführten, und zwar: _____

- Bitte geben Sie Ihren höchsten **Schulabschluss** an. Bitte wählen Sie aus
 - ☐ Mittelstufenschule
 - ☐ High School
 - ☐ Fachschule
 - ☐ Fachhochschule
 - ☐ Collage
 - ☐ Universität
 - ☐ Master
 - ☐ Doktoratsstudium

• Bitte geben Sie Ihre höchste **abgeschlossene Berufsausbildung** an. Bitte wählen Sie aus

- ☐ keine Berufsausbildung
- ☐ Lehre/ beruflich-betriebliche Ausbildung
- ☐ Fachschule (Meister- Technikerschule, Berufs-Fachakademie)
- ☐ Fachhochschule, Ingenieurschule Universität, Hochschule
- ☐ noch in beruflicher Ausbildung
- ☐ andere Berufsausbildung: _____

• Sind Sie derzeit erwerbstätig?

- ☐ ja, ganztags
- ☐ ja, mindestens halbtags
- ☐ ja, weniger als halbtags
- ☐ nein, Hausfrau/-mann
- ☐ nein, in Ausbildung
- ☐ nein, arbeitslos/erwerbslos
- ☐ nein, Altersrente
- ☐ nein, krankgeschrieben
- ☐ Sonstiges: _____

• Geben Sie Ihre aktuelle berufliche Stellung an. Bitte wählen Sie aus

- ☐ Schüler/in
- ☐ Student/in
- ☐ Arbeiter/in
- ☐ Angestellte/r
- ☐ Beamtin/er
- ☐ Selbstständige/r
- ☐ Sonstiges: _____

• Geben Sie Ihr monatliches Haushaltsnetto-Einkommen an.

- ☐ weniger als 1250 Euro
- ☐ von 1251 bis 1750 Euro
- ☐ von 1751 bis 2250 Euro
- ☐ von 2251 bis 3000 Euro
- ☐ von 3001 bis 4000 Euro
- ☐ von 4001 bis 5000 Euro
- ☐ mehr als 5000 Euro

Anhang B1 – MPQ-R (Japanisch)

音楽嗜好についてのアンケート

アンケートに参加してくださっている皆様、ここからはどのような音楽を好まれるか、そしてどのようなシチュエーションで聞かれるかについてお答えいただきます。私たちは皆様の音楽の好みについて余すところなく把握しようと試みておりますが、完全にはカバーしきれないことは了承しております。お答えに際しまして大変大まかなジャンル分けであることをどうぞお許してください。それではよろしくご回答をお願いいたします。

1. 以下の音楽ジャンルをどのぐらい好んで聞かれますか。それぞれのジャンルについて1～5でお答えください。

	嫌い				好き
J-Pop	1	2	3	4	5
アニメ、ゲーム音楽、サウンドトラック	1	2	3	4	5
ロック（インディーズ、オルタネイティブなど）	1	2	3	4	5
ヒップホップ（ラップなど）	1	2	3	4	5
ラテン（タンゴ、サルサなど）	1	2	3	4	5
ソウル・ファンク（R&Bなど）	1	2	3	4	5
ハードロック（ヘヴィメタル、クロスオーバーなど）	1	2	3	4	5
エレクトロミュージック（テクノ、ハウスなど）	1	2	3	4	5
ニューエイジ（イーजीリスニングなど）	1	2	3	4	5
歌謡曲（カントリー、民族音楽、演歌など）	1	2	3	4	5
伝統音楽（邦楽、雅楽など）	1	2	3	4	5
クラシック音楽（バロック、ロマン派、オペラなど）	1	2	3	4	5
ジャズ、ブルース	1	2	3	4	5
その他：_____	1	2	3	4	5

2. 特に好きな音楽、グループは何ですか。また、それはどんなジャンルですか。（3つまで）

好きな音楽・グループ: _____

音楽ジャンル: _____

3. 平均的な日にどのくらい音楽を聞きますか。 _____時間 _____分

4. 音楽を何のために聞きますか。次の目的別に 1～5 で答えてください。

	全くない				非常によくある
リラックスのため	1	2	3	4	5
アクティブになるため	1	2	3	4	5
気晴らし	1	2	3	4	5
攻撃的な気持ちを静めるため	1	2	3	4	5
仕事の能率を上げるため	1	2	3	4	5
ある特別な感情を呼び起こすため	1	2	3	4	5
ある特別な感情を強めるため	1	2	3	4	5
退屈しのぎのため	1	2	3	4	5
寂しさを紛らわせるため	1	2	3	4	5
ただその音楽のため	1	2	3	4	5
その他の目的: _____	1	2	3	4	5

5. どんな機会、またはどんなシチュエーションの時に音楽を聞きますか。それぞれの項目について 1～5 で答えてください。

	全くない				非常によく
ある	1	2	3	4	5
ディスコ・クラブ	1	2	3	4	5
テクノパーティー	1	2	3	4	5
ライブ（ロック・ポップス）	1	2	3	4	5
コンサート（クラシック音楽・オペラなど）	1	2	3	4	5
BGMとして（スポーツ、家事、移動中など）	1	2	3	4	5
自分で演奏する時（歌うなど）	1	2	3	4	5
一人の時	1	2	3	4	5
友人という時	1	2	3	4	5
それ以外のシチュエーション・機会:	1	2	3	4	5

6. 現在自分で演奏をしていますか。当てはまるものにチェックしてください。

☐ いいえ

☐ 楽器を演奏する（何の楽器ですか、どれくらい演奏していますか）

☐ コーラスで歌っている（どのくらいの期間ですか）

☐ その他 _____

7. 今までに楽器などを演奏していましたか。

☐ いいえ

☐ 以前、楽器を演奏していた（何の楽器で、どのくらいの期間ですか）

☐ コーラスで歌っていた（どのくらいの期間）

☐ その他 _____

8. 音楽はあなたの人生でどのくらい重要ですか。1～5で教えてください。

全く重要ではない 1 2 3 4 5 非常に重要

9. 次の質問では皆様がいわゆるチル（Chills）をどのくらい強く体験したことがあるかについて伺います。チルとは身体的反応、頭から背中、そして体の他の部分に広がる身震いまたはゾクゾクするような感覚です。様々な経験、例えば不安、驚き、芸術体験などを通して起こります。但しここでは音楽体験によって引き起こされるチルについてのみお答えください。

音楽を聞いている時にどのくらいよくチルを感じますか。

全くない 1 2 3 4 5 ほぼいつも

チルを体感する場合、どのくらい強く感じますか。

ほとんど感じない 1 2 3 4 5 非常に強く感じる

Anhang B2– MPQ-R (Deutsch)

Name/Code:

Datum:

Musikpräferenz-Fragebogen (MPQ-R)

Liebe Teilnehmerin, lieber Teilnehmer, die folgenden Fragen beziehen sich darauf, welche Musik Sie gerne hören und in welchen Situationen Sie dies tun. Wir sind uns bewusst, dass wir Ihren Musikgeschmack mit diesem Fragebogen nicht umfassend erfassen können, da mit Sicherheit einige für Sie wichtige Punkte fehlen. Wir möchten Sie aber dennoch bitten, sich auf das Ausfüllen dieser groben Kategorien einzulassen. Viel Spass beim Ausfüllen!

1. Welche von den angegebenen Musikstilen bevorzugen Sie? Bitte *für jeden Musikstil* in der Skala von 1 bis 5 entsprechend ankreuzen:

Pop: (z.B. „Hitparade“)	gar nicht	1	2	3	4	5	sehr
Rock: (z.B. Indie, Alternative)	gar nicht	1	2	3	4	5	sehr
Hip Hop: (z.B. Rap)	gar nicht	1	2	3	4	5	sehr
Latin: (z.B. Tango, Salsa)	gar nicht	1	2	3	4	5	sehr
Soul/Funk: (z.B. R'n'B)	gar nicht	1	2	3	4	5	sehr
Hard Rock: (z.B. Heavy Metal, Crossover)	gar nicht	1	2	3	4	5	sehr
Elektronische Musik: (z.B. Techno, House)	gar nicht	1	2	3	4	5	sehr
New Age: (z.B. Meditationsmusik)	gar nicht	1	2	3	4	5	sehr
Volksmusik: (z.B. Country, Folklore, Schlager)	gar nicht	1	2	3	4	5	sehr
Klassische Musik: (z.B. Barock, Romantik, Oper)	gar nicht	1	2	3	4	5	sehr
Jazz/Blues:	gar nicht	1	2	3	4	5	sehr
andere: _____	gar nicht	1	2	3	4	5	sehr
_____	gar nicht	1	2	3	4	5	sehr

2. Welches ist Ihre Lieblingsmusik/Musikgruppe und welchem Musikstil ist diese zuzuordnen (max. 3)?

Lieblingsmusik/Gruppe: _____ Musikstil: _____

3. Wie lange hören Sie an einem typischen Tag Musik?

_____ Std. _____ Min.

4. Zu welchem Zweck hören Sie Musik? Bitte *bei jeder Möglichkeit* auf der Skala von 1 bis 5

entsprechend ankreuzen:

Entspannung:	nie	1	2	3	4	5	sehr häufig
Aktivierung:	nie	1	2	3	4	5	sehr häufig
Ablenkung:	nie	1	2	3	4	5	sehr häufig
Aggressionsabbau:	nie	1	2	3	4	5	sehr häufig
um besser zu arbeiten:	nie	1	2	3	4	5	sehr häufig
um bestimmte Gefühle hervorzurufen:	nie	1	2	3	4	5	sehr häufig
um bestimmte Gefühle zu verstärken:	nie	1	2	3	4	5	sehr häufig
gegen Langeweile:	nie	1	2	3	4	5	sehr häufig
gegen Einsamkeit:	nie	1	2	3	4	5	sehr häufig
der Musik wegen	nie	1	2	3	4	5	sehr häufig

anderer Zweck:

_____	nie	1	2	3	4	5	sehr häufig
_____	nie	1	2	3	4	5	sehr häufig

5. Zu welchen Anlässen bzw. in welchen Situationen hören Sie Musik? Bitte *bei jeder Möglichkeit* auf der Skala von 1 bis 5 entsprechend ankreuzen

Disco/Club:	nie	1	2	3	4	5	sehr häufig
Techno-Party:	nie	1	2	3	4	5	sehr häufig
Konzerte (Rock/Pop):	nie	1	2	3	4	5	sehr häufig
Konzerte (Klassik/Oper):	nie	1	2	3	4	5	sehr häufig
als Hintergrundaktivität, wenn ich etwas anderes mache (z.B. Sport, Hausarbeit, unterwegs sein)	nie	1	2	3	4	5	sehr häufig
zum selber Musizieren (z.B. Singen)	nie	1	2	3	4	5	sehr häufig
wenn ich alleine bin	nie	1	2	3	4	5	sehr häufig
wenn ich unter Freunden bin	nie	1	2	3	4	5	sehr häufig
andere Situationen/Anlässe							
_____	nie	1	2	3	4	5	sehr häufig
_____	nie	1	2	3	4	5	sehr häufig

6. Machen Sie *im Moment* aktiv Musik? Bitte entsprechend ankreuzen:

- ☐ nein
- ☐ ich spiele ein Instrument (welches und wie lange?): _____
- ☐ ich singe in einem Chor (wie lange?): _____
- ☐ anderes: _____

7. Haben Sie *früher* aktiv Musik gemacht?

- ☐ nein
- ☐ ich spielte ein Instrument (welches und wie lange?): _____
- ☐ ich war in einem Chor (wie lange?): _____
- ☐ anderes: _____

8. Wie wichtig ist Musik in Ihrem Leben? Bitte in der Skala von 1 bis 5 entsprechend ankreuzen:

überhaupt nicht wichtig 1 2 3 4 5 sehr wichtig

Anhang C1– SSCS (Japanisch)

ここからのページの質問は今までにどのくらいの頻度で以下の体験、状況があったか、
または経験したかについて判断して頂きます。
それぞれの体験について、全くない、ほとんどない、時々ある、よくある、非常によくある、
の中から選んでください。
今現在から 3 か月前までの期間中にそれぞれどのくらい体験したかお答えください。

全ての質問について抜かさず順番にお答えください。

いくつかの項目で似た内容のものもありますが、それについてもお答えください。

お手数ですがどうぞ時間をかけてじっくり考えてからお答えいただけますようお願いいたします。

▲設問文を折り
たたむ

項目リスト

- S1 何かよくないことが起こるのではないかと考えてしまう
- S2 称賛を受けようとよい成果を出す努力をするが上手く行かない
- S3 しなければならないことがたくさんある
- S4 何か心配せずにはいられない
- S5 最善を尽くしているが評価されない
- S6 しなければいけないことが多すぎる
- S7 心配事がありすぎて常にそのことを考えてしまう
- S8 期待されている結果を出すことができない
- S9 他者に対する責任が重圧になる
- S10 仕事が多すぎて手に余る
- S11 やるべきことをやり果せないのではないかと考えてしまう
- S12 心配ごとが多すぎる

選択肢リスト

- 1, 全くない
- 2, ほとんどない
- 3, 時々ある
- 4, よくある
- 5, 非常によくある

アンケートは以上で終わります。
ご協力ありがとうございました。
送信ボタンを押してください。

Anhang C2– SSCS (Deutsch)

SCSS

Auf den folgenden Seiten finden Sie einige Fragen, die Sie danach beurteilen sollen, wie häufig Sie die darin angesprochene Erfahrung bzw. Situation gemacht bzw. erlebt haben. Ihre Aufgabe ist es, anzugeben, ob Sie die darin angesprochenen Erfahrungen bzw. Situationen **nie**, **selten**, **manchmal**, **häufig** oder **sehr häufig** gemacht bzw. erlebt haben. Denken Sie bei der Beantwortung bitte an die, vom heutigen Tag aus gesehen, **vergangenen drei Monate** und versuchen Sie sich daran zu erinnern, wie oft Sie in diesem Zeitraum die jeweilige Erfahrung gemacht haben.

Bitte beantworten Sie **alle** Fragen der Reihe nach, ohne eine auszulassen. Einige Aussagen klingen ähnlich oder haben einen ähnlichen Sinn. Bitte beantworten Sie sie trotzdem. Es kommt bei der Beantwortung nicht auf Schnelligkeit an; nehmen Sie sich Zeit, über die Beantwortung nachzudenken.

Erfahrung	In den letzten drei Monaten wie oft erlebt?				
	nie	selten	manch- mal	häufig	sehr häufig
01 Befürchtung, dass irgendetwas unangenehmes passiert	①	②	③	④	⑤
02 Ich bemühe mich vergeblich, mit guten Leistungen Anerkennung zu erhalten	①	②	③	④	⑤
03 Zeiten, in denen ich zu viele Verpflichtungen zu erfüllen habe	①	②	③	④	⑤
04 Zeiten, in denen ich sorgenvolle Gedanken nicht unterdrücken kann	①	②	③	④	⑤
05 Obwohl ich mein Bestes gebe, wird meine Arbeit nicht gewürdigt	①	②	③	④	⑤
06 Erfahrung, dass alles zu viel ist, was ich zu tun habe	①	②	③	④	⑤
07 Zeiten, in denen ich mir viele Sorgen mache und nicht damit aufhören kann	①	②	③	④	⑤
08 Zeiten, in denen ich nicht die Leistung bringe, die von mir erwartet wird	①	②	③	④	⑤
09 Zeiten, in denen mir die Verantwortung für andere zur Last wird	①	②	③	④	⑤
10 Zeiten, in denen mir die Arbeit über den Kopf wächst	①	②	③	④	⑤
11 Befürchtung, meine Aufgaben nicht erfüllen zu können	①	②	③	④	⑤
12 Zeiten, in denen mir die Sorgen über den Kopf wachsen	①	②	③	④	⑤

Σ =

→

T-Wert =