

**Sekseverschillen in het Ervaren van  
Kleine Dagelijkse Stress en het Effect ervan op de Stemming**

**Sex Differences in Exposure and Reactivity  
To Daily Life stress**

J.F van de Werfhorst

Eerste begeleider: dr. Nele Jacobs

Tweede begeleider: dr. Viviane Thewissen

Datum: juni 2008

Faculteit Psychologie

Afstudeerrichting Gezondheidspsychologie

Open Universiteit Nederland

Naam: Joke van de Werfhorst  
Studentnummer: 837289469  
Adres: Larixweg 16  
Postcode/Plaatsnaam: 8084 HV 't Harde  
Telefoon: 0525 – 65 32 96  
E-mail: [j.vdwerfhorst@agape.nl](mailto:j.vdwerfhorst@agape.nl)

## **Inhoudsopgave:**

1. Inleiding .....	<b>Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.</b>
Stress en stressreacties .....	<b>Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.</b>
Stress, depressiviteit en sekseverschillen .....	<b>Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.</b>
Socialisatie en theorieën .....	<b>Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.</b>
De huidige samenleving .....	<b>Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.</b>
Het onderzoek.....	<b>Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.</b>
Hypothesen .....	<b>Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.</b>
2. Methode.....	<b>Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.</b>
2.1 Onderzoekspopulatie en onderzoeksgroep.....	<b>Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.</b>
2.2. Experience Sampling Methode .....	<b>Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.</b>
2.3 Metingen .....	<b>Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.</b>
Kleine dagelijkse stress .....	<b>Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.</b>
Stemming.....	<b>Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.</b>
2.4 Onderzoeksdesign.....	<b>Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.</b>
2.5 Analysemethoden.....	<b>Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.</b>
3. Resultaten.....	<b>Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.</b>
3.1 Beschrijvende statistiek .....	<b>Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.</b>
3.2 Sekseverschillen in de hoeveelheid stress.....	<b>Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.</b>
3.3 Impact van de stress op de stemming .....	<b>Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.</b>
3.4 Sekseverschillen in de impact van de stress op de stemming .....	<b>Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.</b>
4. Discussie .....	<b>Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.</b>
4.1 Sekseverschillen in de hoeveelheid stress.....	<b>Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.</b>
4.2 Sekseverschillen in positieve en negatieve gevoelens ....	<b>Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.</b>
4.3 Stress, positief affect en negatief affect .....	<b>Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.</b>
4.4 Sekseverschillen in de impact van stress op de stemming.....	<b>Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.</b>
4.5 Beperkingen van het onderzoek.....	<b>Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.</b>
4.6 Implicaties voor de praktijk en aanbevelingen voor verder onderzoek .	<b>Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.</b>
Literatuur:.....	<b>Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.</b>
Bijlage 1: ESM-vragenlijst.....	<b>Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.</b>

## **Samenvatting**

In dit onderzoek werd nagegaan of er sekseverschillen waren in ervaren kleine dagelijkse stress in verschillende contexten, te weten activiteit gerelateerd, sociaal gerelateerde en event gerelateerd. Daarnaast werd onderzocht of er sekseverschillen waren in de impact van deze kleine dagelijkse stress op de stemming. Het onderzoek werd uitgevoerd in het kader van het vinden van een verklaring voor sekseverschillen in prevalentie van depressieve symptomen. Wereldwijd komt depressiviteit twee maal zoveel voor onder vrouwen als onder mannen (o.a. Nolen-Hoeksema, 2001). Onderzoek heeft laten zien dat stress een van de factoren is die bijdraagt aan depressiviteit (Kendler et al., 1995).

Het onderzoek werd uitgevoerd bij een convenience sample van 25 personen uit de algemene bevolking. Gegevens werden verzameld met de Experience Sampling Methode. Gelijktijdig werden de verschillende soorten stress en de samengaande stemming gedurende 7 dagen, 10 maal op een dag bepaald. Als theoretisch kader werden genderroltheorieën, en de ruminatietheorie gebruikt. Genderroltheorieën voorspellen dat mannen meer activiteit gerelateerde stress ervaren en daar ook een sterkere stemmingsreactie op hebben en vrouwen meer sociaal gerelateerde stress ervaren en daar sterker op reageren met hun stemming. De ruminatietheorie voorspelt dat de stress bij vrouwen langer duurt en een langer effect heeft op de stemming.

Resultaten lieten zien dat er geen significante sekseverschillen waren in de hoeveelheid stress. Vrouwen hadden echter wel een significant sterkere afname van positieve gevoelens bij een toename van sociaal gerelateerde stress en event gerelateerde stress. Mannen en vrouwen reageerden met een gelijke zeer geringe toename van negatieve gevoelens bij een toename van stress. Mogelijk kan de sterkere stemmingsreactiviteit van vrouwen bijdragen aan de hogere prevalentie van depressieve symptomen. Nader onderzoek moet meer inzicht geven in een verklaring van de sterkere afname van positieve gevoelens bij stress bij vrouwen.

## **Summary**

This study explores genderdifferences in perceived daily stress in several contexts, namely activity related, social related and event related. A further exploration yielded genderdifferences in the impact of this daily stress on mood, namely positive affect and negative affect. The study was accomplished in the frame of finding an explanation for the genderdifference in the prevalence of depressive symptoms. Throughout the whole world women are twice as likely as men to experience depression (e.g. Nolen-Hoeksema, 2001). Research has showed that stress is one of the factors that contributes to depression (Kendler et al., 1995).

The sample included 25 persons of the general population. Data were gathered using the Experience Sampling Method. Stress and mood were assessed simultaneously during 7 successive days, 10 times a day.

As theoretic frame the genderrole theory and the rumination theory were used. The genderrole theory predicts that man should perceive more activity related stress and have stronger stress reactivity reactions. Otherwise women should perceive more social related stress and have stronger reactivity reactions. The rumination theory predicts that women should perceive more event related stress than men and that the impact of event related stress on the mood takes longer.

Results showed that there were no genderdifferences in the amount of perceived stress but women showed a significant decrease of positive affect with an increase of social related stress and of event related stress. Concerning the negative affect there were no gender differences, men and women reacted in the same way with a very small increase of negative affect with an increase of stress.

Possibly the stronger moodreactivity of women can contribute to the higher prevalence of depressive symptoms. Further investigation must gain more insight in the explanation of the stronger decrease of women's positive affect with an increase of stress.