

Sveučilište u Zagrebu
Filozofski fakultet
Odsjek za psihologiju

REGULACIJA RASPOLOŽENJA GLAZBOM

Diplomski rad

Marino Vinja

Mentor: dr. sc. Ana Butković

Zagreb, 2018.

Sadržaj

UVOD.....	1
Emocije, raspoloženje i afekt.....	1
Regulacija afektivnih stanja.....	3
Upravljanje raspoloženjem putem glazbe.....	5
Regulacija raspoloženja glazbom i afekt.....	7
Naše istraživanje.....	9
CILJ, PROBLEMI I HIPOTEZE.....	10
Cilj.....	10
Problemi.....	10
Hipoteze.....	10
METODOLOGIJA.....	11
Mjerni instrumenti.....	11
Postupak.....	13
Sudionici.....	14
REZULTATI.....	15
Parametrijska provjera Ljestvice regulacije raspoloženja glazbom.....	15
Deskriptivna statistika.....	18
Individualne razlike u regulaciji raspoloženja glazbom s obzirom na rod i glazbeni angažman....	20
Povezanost dobi, važnosti glazbe, količine slušanja glazbe i afekta s Ljestvicom regulacije raspoloženja glazbom.....	22
RASPRAVA.....	23
Individualne razlike u regulaciji raspoloženja glazbom s obzirom na rod i glazbeni angažman....	23
Povezanost dobi, važnosti glazbe, količine slušanja glazbe i afekta s Ljestvicom regulacije raspoloženja glazbom.....	25
Doprinos istraživanja.....	28
Nedostaci i prijedlozi za buduća istraživanja.....	28
ZAKLJUČAK.....	30
LITERATURA.....	31
PRILOG A.....	35

Regulacija raspoloženja glazbom - Music in Mood Regulation

Marino Vinja

Sažetak:

Cilj istraživanja je bio ispitati razlike u regulaciji raspoloženja glazbom obzirom na rod i glazbeni angažman te utvrditi povezanost takvog tipa regulacije s dobi i temeljnim afektom. Ljestvica regulacije raspoloženja glazbom (Saarikallio, 2008) mjeri sedam strategija regulacije raspoloženja glazbom i općenitu sklonost takvoj regulaciji izraženu kao ukupan rezultat. Ljestvica je prevedena i istraživanje je provedeno *online*, uz $N=297$. Faktorska analiza pokazala je prisutnost generalnog faktora reguliranja raspoloženja glazbom. Dvije su čestice izbačene, a pouzdanost Ljestvice iznosi $\alpha=.93$. Nema rodnih razlika u općoj sklonosti regulaciji raspoloženja glazbom, ali žene više koriste strategiju zabave. Glazbeno angažirani sudionici više od neglazbenika reguliraju raspoloženje pomoću glazbe te preferiraju strategiju snažnih osjećaja. Nema interakcijskog efekta roda i angažmana na ukupan rezultat ili neku od podljestvica. Korištenje glazbe u svrhu reguliranja raspoloženja opada s dobi, kao i korištenje strategija zabave, otpuštanja ljutnje i premještanja. Količina slušanja glazbe pozitivno je povezana sa svim strategijama i ukupnim rezultatom na ljestvici, dok je važnost glazbe u životu pozitivno povezana s ukupnim rezultatom i svim strategijama osim otpuštanja ljutnje. Strategije mentalnog rada, premještanja, snažnih osjećaja i oporavka te ukupan rezultat na ljestvici pozitivno su povezani s razinom pozitivnog afekta, dok je strategija otpuštanja ljutnje jedina pozitivno povezana s razinom negativnog afekta. Prijedlozi oko budućeg korištenja prevedene ljestvice su spomenuti.

Ključne riječi: glazba, regulacija raspoloženja, afekt

Summary:

The aim of this research was to examine differences in mood regulation through music in relation to gender and musical engagement, as well as the relationship between this type of regulation, age, and base affect. Music in Mood Regulation Scale (Saarikallio, 2008) measures seven mood regulation strategies and general mood regulation through music affinity expressed as a total score. The scale was translated, and the research was conducted online, $N=297$. Factor analysis revealed a single factor presumed to be a general mood regulation through music affinity. Two items were excluded from further analyses and the reliability of the currently used scale is $\alpha=.93$. No gender differences were found in total score, but women used the entertainment strategy more often. Compared to nonmusicians, musically engaged participants regulated mood through music more often and preferred the strong sensations strategy. No interactions of gender and musical engagement were found for either total score or any of the subscales. Using music for mood regulation decreased with age, as well as using entertainment, discharge and diversion strategies. Amount of listening to music positively correlated with all subscales and total score, while importance of music was positively correlated to total score and all strategies, except discharge. Mental work, diversion, strong sensations, revival strategies, and total score positively correlated with positive affect, while the discharge strategy was the only one to positively correlate with negative affect. Suggestions concerning future use of the translated scale are noted.

Keywords: music, mood regulation, affect

Uvod

North, Hargreaves i Hargreaves (2004) predlažuda je tempo tehnološkog napretka u zadnjih nekoliko desetljeća znatno utjecao na načine na koje se glazba koristi. Tako smo, primjerice, mogli svjedočiti globalnoj “mobilizaciji” glazbe, čiji je uzrok prvenstveno popularnost i jednostavnost digitalnog formata. Glazba više nije bila vezana samo za određen trenutak u društvenom kontekstu (koncerti, festivali, trgovi itd.), već je putovala s publikom, počevši od prvih radio postaja, preko ploča, do digitalnog medija. Kako glazba postaje „pokretnija“, tako slušatelj zauzima viši stupanj kontrole nad audio materijalom. Od radija, koji je dolazio do publike u njihovim domovima i na mjestu društvenih okupljanja preko ploča koje po prvi put daju mogućnost slušatelju da samostalno odabere kakvu će glazbu slušati, naposljetku dolazi .mp3 kao prvi masovno korišteni digitalni audio format, koji uz sve mogućnosti prethodnih medija nudi i mogućnost odabira kada, gdje i pod kojim uvjetima će se glazba slušati.

North i sur. (2004) zaključuju da je u današnje vrijeme glazba resurs kojeg ljudi koriste da bi ostvarili određene psihološke dobrobiti te kako je percipirana važnost glazbenog doživljaja uvelike ovisna o potrebama njenog slušatelja, kao i kontekstu u kojem se slušanje odvija. Brojni autori (npr. Rentfrow i Gosling, 2003; DeNora, 2000; Laukka, 2007; Juslin i Sloboda, 2001), međutim, ističu kako je evidentan nedostatak teorijskih objašnjenja doživljavanja glazbe te kvantitativnih istraživanja koja bi potvrdila ili opovrgnula te teorije.

Emocije, raspoloženje i afekt

Da bismo uspješno odgovorili na pitanje na koje načine glazba utječe na naše raspoloženje, potrebno je definirati emocije i kako se one razlikuju od raspoloženja. Jedna od karakteristika zajednička svim emocijama je da se javljaju kada pojedinac procijeni neku situaciju relevantnom za njegove trenutne ciljeve. Ti ciljevi mogu biti prolazni ili trajni, svjesni ili nesvjesni, više ili manje važni (Lazarus, 1991). Nadalje, emocije su zamišljene kao višestrani fenomeni koji su široko povezani s promjenama u subjektivnom doživljaju, ponašanju i fiziologiji (Mauss, Levenson, McCarter, Wilhelm i Gross, 2005). Posljednja karakteristika koju dijele emocije je njihova fleksibilnost, u smislu da iako mogu biti

snažne i invazivne za osobu koja ih doživljava, svejedno se moraju „boriti“ s ostalim psihološkim procesima koje određena situacija izaziva u osobi kako bi se iskazale. Upravo ta plastičnost emocija omogućuje upravljanje emocijama.

Raspoloženje i emocije su srodni pojmovi, ali s bitnim razlikama između njih. Larsen (2000) uspoređuje emocije i raspoloženja po tome što su oba pojma iskustvene naravi i dijele afektivnu komponentnu, odnosno ugodni ili neugodni ton emocija ili raspoloženja. Emocije i raspoloženja imaju zajedničku ekspresivnu osnovu, iako se promjene u emocijama prvenstveno očituju na licu, a promjene u raspoloženju se lakše mogu iščitati iz govora tijela, gesti ili tona glasa. Posljednji zajednički faktor emocijama i raspoloženjima je fiziologija, po tome što su oboje događaji koji utječu na tjelesne reakcije pojedinca.

Međutim, raspoloženja su različita od emocija po tome što dulje traju i što ne zahtijevaju specifičan razlog za njihov nastanak (Oatley i Jenkins, 2003). Smatra se da su raspoloženja pokazatelji unutarnjeg stanja i utječu na kogniciju, dok su emocije odraz okolinskih uvjeta i utječu na ponašanje (Larsen, 2000). Regulacija raspoloženja se stoga više odnosi na iskustvo, a manje na samo ponašanje i može se definirati kao upravljanje pojavom i trajanjem ugodnog ili neugodnog raspoloženja (Saarikallio, 2007). Parkinson, Totterdell, Briner i Reynolds (1996) su identificirali više od 200 različitih strategija upravljanja raspoloženjem, podijelivši ih u kognitivne (npr. reinterpretacija događaja) i bihevioralne (npr. upuštanje u ugodnu aktivnost), od čega glazba spada u potonju kategoriju, iako ćemo vidjeti da velik dio regulacije raspoloženja glazbom uključuje kognitivne procese.

Naposljetku dolazimo do afekta kao pojma koji je podloga emocijama i raspoloženjima. U ovom istraživanju afekt je definiran kao “ono neurofiziološko stanje koje je svjesno dostupno u obliku grubih (nereflektivnih) osjećaja prisutnih u raspoloženju i emocijama” (Russell, 2003; str. 147). Primjeri afekta uključuju stanja poput ugone i neugode, napetosti i opuštenosti te pobuđenosti i umora. Afekt kao crta neprestano utječe na doživljaje pojedinca, no intenzitet i smjer njegovog djelovanja se mijenjaju u vremenu i prostoru (Ekkekakis, 2012). Watson i Tellegen (1985) istražuju pozitivni i negativni afekt umjesto nerotiranih, do tada korištenih dimenzija pobuđenosti i ugodnosti. Pozitivni afekt opisuju

kao stanje pobuđenosti, aktivnosti i entuzijastičnosti, a negativni afekt se odnosi na opće stanje uzrujanosti i osobne nelagode te ga opisuju osjećaji ljutnje, straha i gađenja (Watson, Clark i Tellegen, 1988). Zbog konceptualne sličnosti, kao i činjenice da su pozitivni i negativni afekt dva faktora koji se opetovano pojavljuju u analizama samoprocjena raspoloženja, mnogi istraživači naizmjenično koriste termine “afekt” i “raspoloženje”. Afekt kao crta pokazuje stabilnu povezanost s crtama ličnosti, visoka razina negativnog afekta prediktivna je za anksioznost, a visoka razina negativnog i niska razina pozitivnog afekta prediktivna je za depresiju (Dyck, Jolly i Kramer, 1994).

Regulacija afektivnih stanja

Larsen (2000) tvrdi kako je regulacija afektivnih stanja ključni dio adaptivnog psihološkog funkcioniranja. Gross i Thompson (2007) predlažu procesni model regulacije emocija, gdje situacija izaziva kod osobe pažnju, zatim procjenu, a kao rezultat pažnje i procjene proizlazi emocionalni odgovor koji uključuje promjene u iskustvenim, ponašajnim i fiziološkim sustavima. Emocionalni odgovori mijenjaju okolnosti situacije pod kojima su se i odvijali, utječući na vjerojatnost ponovnog ponavljanja takvog odgovora kod pojedinca. U osnovi ovog modela je hedonističko načelo, odnosno traženje ugodnih, a izbjegavanje neugodnih (emocionalnih) iskustava. U skladu s time, Gross i Thompson (2007) razvijaju model strategija upravljanja emocijama koji se nadovezuje na procesni model tako da svaki čimbenik u modelu (situacija, pažnja, procjena, odgovor) predstavlja priliku za regulaciju. Grafički prikaz čimbenika modela i strategija regulacije (Gross, 2010) nalazi se u Slici 1.



Slika 1

Grafički prikaz modela regulacije emocija i pripadajućih strategija.

Prvi čimbenik po slijedu u modelu je situacija, pri čemu razlikujemo dvije strategije: odabir situacije i promjenu situacije. Odabir situacije kao strategija smještena je na samom početku modela regulacije i odnosi se na sklonost odabiru situacije za koju pretpostavljamo da dovodi do ugodnih emocija ili smanjuje mogućnost nastanka neugodnih emocija. Ako odabrana situacija iz nekog razloga ne zadovoljava pojedinačne psihološke potrebe, promjenom situacije će se pokušati izravno utjecati na njena vanjska obilježja. Naravno, do regulacije emocionalnog odgovora može doći i bez utjecaja na čimbenike situacije.

Treća strategija, usmjeravanje pažnje, stoga predstavlja internalni pandan odabiru situacije, pri čemu se misli na svojstvo pažnje da identificira aktivna unutarnja stanja u danom trenutku. Odnosi se na drugi čimbenik u modelu (pažnju), a Gross (2010) pritom navodi odvratanje pažnje i ruminaciju (pretjerana pažnja na događaje koji izazivaju određenu emocionalnu reakciju) kao dvije najčešće istraživane forme usmjeravanja pažnje. No, iako je situacija procijenjena kao relevantna za pojedinca i pažnja je usmjerena, do emocionalnog odgovora ne mora nužno doći.

Procjena, kao sljedeći čimbenik u modelu, se odnosi na pridavanje osobnog značenja vanjskim ili unutarnjim procesima. Strategija koja se odnosi na procjenu zove se kognitivna promjena i odnosi se na ocrtavanje određene situacije kao emocionalno (i)relevantne, a može utjecati na način na koji pojedinac gleda na situaciju ili na vlastite mogućnosti nošenja sa situacijom (Gross, 2010).

Ponovna procjena (eng. *reappraisal*) je najviše istraživana vrsta kognitivne promjene, a odnosi se na mijenjanje viđenja karakteristika određene situacije, što dovodi do promjene u emocionalnom reagiranju pojedinca na tu situaciju, a povezana je sa smanjenim doživljajem neugodnih emocija (Gross, 1998). Posljednja strategija regulacije emocija je promjena odgovora, a odnosi se na izravno oblikovanje fizioloških, iskustvenih i ponašajnih odgovora i povezana je s posljednjim čimbenikom u generativnom sklopu emocija, odnosno odgovorom.

Grossov i Thompsonov model pretpostavlja mogućnost aktivacije više strategija u istoj situaciji, pri čemu su prve četiri strategije (odabir situacije, promjena situacije, usmjerenje pažnje i kognitivna promjena) usmjerene na antecedente, odnosno na sve one procjene koje su u modelu smještene prije javljanja emocionalnog odgovora, a posljednja strategija (promjena odgovora) usmjerena je na upravljanje već postojećom emocijom.

Upravljanje raspoloženjem putem glazbe

Brojna istraživanja potvrdila su značajan učinak glazbe na raspoloženje i emocije, kao i na njihovu regulaciju (npr. Juslin, Ljiljestrom, Vastfjall, Barradas i Silva, 2008; van Goethem i Sloboda, 2011; Saarikallio, 2010; Krahe i Bieneck, 2012). Thayer, Newman i McClain (1994) navode slušanje glazbe kao drugu najpopularniju strategiju popravljivanja raspoloženja, odmah iza tjele vježbe, a DeNora (2000) tvrdi kako glazba ima potencijal pobuditi kod slušatelja širok raspon afektivnih reakcija. Zentner i Kagan (1996) su uočili prve afektivne reakcije na glazbu u dobi od 4 mjeseca, a Laukka (2007) tvrdi kako regulacija raspoloženja ostaje među glavnim razlozima za slušanje glazbe i u starijoj dobi. Istraživanja uglavnom navode ugodne emocije kao glavni psihološki dobitak od slušanja glazbe (North i sur., 2004; Saarikallio, 2007), čak i kada je glazba procijenjena tužnom (Garrido i Schubert, 2013).

Ispitivanja korištenja glazbe u svakodnevnom životu većinom se oslanjaju na teoriju koristi i zadovoljstva (eng. *uses and gratifications theory*) (North i sur., 2004), koja tvrdi da pojedinac bira medijski sadržaj koji odgovara njegovim trenutnim potrebama i osobinama poput ličnosti, afekta i inteligencije. (Papacharissi, 2008). Iako su takva istraživanja većinom kvantitativne prirode ili provedena u laboratorijskim uvjetima, North i sur. (2004) ističu kako su nalazi takvih istraživanja često proturječni u slučaju ispitivanja regulacije raspoloženja glazbom. Iz tog razloga je bitno dalje razvijati postojeće ljestvice i metode ispitivanja uloge glazbe u upravljanju emocijama i raspoloženjima.

Saarikallio (2008) je kroz niz istraživanja razvila ljestvicu regulacije raspoloženja glazbom, temeljenu na njenim prijašnjim radovima gdje opisuje model regulacije raspoloženja glazbom (Saarikallio, 2007; Saarikallio i Erkillä, 2007) koji se teorijski oslanja

na procesni model regulacije emocija. Saarikallio je istraživanja provodila na adolescentima zbog pretpostavljene važnosti glazbe u tom životnom periodu. Počevši od provođenja meta-analize prijašnjih istraživanja o važnosti glazbe u adolescenciji, autorica je u drugom dijelu rada kroz nestrukturirane grupne intervjuje ispitala glazbene navike (glazbene aktivnosti, ukusi, emocionalni doživljaji itd.) osmero mladih u dobi od 14-18 godina. Potom je zatražila od sudionika da svaki put kada stupe u aktivnost povezanu s glazbom ispune upitnik koji opisuje vrstu aktivnosti, afektivne doživljaje i razmišljanja o toj aktivnosti. Analizom upitnika Saarikallio je otkrila dva glavna cilja koja adolescenti žele postići reguliranjem svojih raspoloženja putem glazbe (*popravljanje raspoloženja i kontrola raspoloženja*) te sedam regulacijskih strategija za ostvarenje tih ciljeva.

Te strategije regulacije raspoloženja glazbom su: *zabava, oporavak, snažni osjećaji, mentalni rad, otpuštanje ljutnje, premještanje i utjeha*. Zabava se odnosi na stvaranje ugodne atmosfere uz pomoć glazbe kako bi se održalo trenutno ugodno raspoloženje. Oporavak predstavlja opuštanje i dobivanje nove energije kroz slušanje glazbe. Snažni osjećaji odnose se na traženje intenzivnih emocionalnih doživljaja u glazbi, a mentalni rad na korištenje glazbe kao alata za reinterpretaciju emocionalno nabijenih događaja. Pod otpuštanjem ljutnje se misli na izražavanje neugodnih emocija kroz glazbu koja predstavlja takve osjećaje i razlikuje se po tome što je usmjerena na neugodne osjećaje i raspoloženja. Premještanje se odnosi na skretanje pažnje s neželjenih misli pomoću glazbe, a utjeha na traženje emocionalne potpore u glazbi tijekom teških trenutaka.

Saarikallio (2007) napominje kako sve strategije u konačnici služe kako bi se istovremeno popravilo raspoloženje i ovladalo neugodnim iskustvima. Ljestvica reguliranja raspoloženja glazbom je značajno, ali nisko pozitivno korelirala s drugim strategijama upravljanja emocija (ponajprije s ponovnom procjenom), što upućuje na zaključak da, iako Ljestvica reguliranja raspoloženja glazbom dijeli određeni dio varijance s drugim mjerama regulacije emocija, ipak je usmjerena na konkretan regulacijski medij – glazbu (Saarikallio, 2008). Svaka od podljestvica, kao i ljestvica u cjelini, usmjerena je na slušanje glazbe kao primarnu glazbenu aktivnost jer, iako postoje brojni načini na koje glazba može služiti kao emocionalno-regulacijsko sredstvo, slušanje se pokazalo najčešćim (Saarikallio, 2007).

Bitno je izdvojiti pretpostavku autorice da postoji mogućnost istodobnog korištenja više strategija, što podsjeća na Grossovu pretpostavku o istodobnosti strategija u procesnom modelu emocija.

Iako je Ljestvica namijenjena adolescentima, Saarikalio (2010) tvrdi da osnovna priroda regulacija raspoloženja glazbom ostaje slična kroz odraslu dob te predlaže da tijekom odrasle dobi veza između glazbe i njenih regulacijskih svojstava dobiva na snazi zbog osobne povijesti i iskustva pojedinca. Međutim, Saarikalio (2012) naknadno razvija skraćenu verziju Ljestvice koju validira na uzorku sličnom po dobi i rodu trenutnom istraživanju te ne nalazi povezanost između regulacije raspoloženja glazbom i dobi, kao ni razlike u ukupnom rezultatu s obzirom na rod. Budući da je istraživanje Saarikalio (2007) pokazalo da u adolescenciji djevojke prije počinju koristiti regulacijske metode, kao i da ih djevojke i stariji adolescenti općenito više koriste, čini se da u mladoj odrasloj dobi te razlike nestaju, što je potvrđeno i u istraživanju Thomson, Reece i Di Benedetto (2014).

Saarikallio (2008) je utvrdila da adolescenti koji više slušaju glazbu i smatraju ju važnijom karikom u životu češće koriste glazbu u emocionalno-regulativne svrhe. Prethodni je nalaz potvrdila i na uzorku mladih odraslih osoba (Saarikallio, 2012). Budući da adolescenti s bogatijim glazbenim iskustvom više koriste glazbu kako bi upravljali raspoloženjem (Saarikallio, 2007), istu razliku možemo očekivati i u odrasloj dobi s obzirom da Greasley i Lamont (2011) tvrde kako osobe koje se više bave glazbenim aktivnostima će više koristiti glazbu kako bi dozvali željeno raspoloženje. Upravljanje raspoloženjem je važan aspekt i u objašnjavanju motivacije glazbenikakod javnog nastupa (Persson, Pratt i Robson, 1992) ili pjevanja (Unwin, Kenny i Davis, 2002).

Regulacija raspoloženja glazbom i afekt

Istraživanje Thomson i sur. (2014) je otkrilo da je strategija otpuštanja ljutnje značajan prediktor za anksioznost, stres i depresiju kod mladih ljudi, čime se otvara mogućnost da za neke osobe određene strategije reguliranja raspoloženja glazbom nisu adaptivne. Dokazano je da neke osobe, suprotno hedonističkom aksiomu, koriste glazbu kako bi utvrdile ili pojačale trenutno neugodno raspoloženje (Laiho, 2004). Takav način korištenja glazbe može

biti psihološki povoljan za osobe koje takvo stanje mogu nadići (McFerran, 2010; prema Thomson i sur., 2014). Međutim, za osobe kod kojih je prisutna depresivna simptomatika, tužna glazba može produljiti ruminaciju i negativno afektivno stanje (Garrido i Schubert, 2013). Saarikallio i Erkillä (2007) također izdvajaju strategiju otpuštanja ljutnje kao jedinu koja se odnosi na izražavanje neugodnih emocija i jedina je od strategija usmjerena na upravljanje već postojećim, nužno neugodnim odgovorom, za razliku od drugih koje su usmjerene prema popravljaju raspoloženja prije trenutka nastanka emocionalnog odgovora. Saarikallio i Erkillä (2007) u slučaju strategije otpuštanja ljutnje povlače paralelu s ventilacijom ljutnje koja se smatra neadaptivnom regulacijskom strategijom.

Zanimljivo je da u istraživanju Saarikallio (2008) strategija otpuštanja ljutnje jedina od sedam strategija u Ljestvicini je bila povezana ili je pak bila negativno povezana s drugim mjerama regulacije raspoloženja, što upućuje na zaključak da je korištenje te strategije tipično za one koji koriste druge neadaptivne strategije regulacije emocija i raspoloženja. Carlson i sur. (2015) su utvrdili povezanost korištenja strategije otpuštanja ljutnje s višim rezultatom na mjerama anksioznosti i neuroticizma, posebno kod muškaraca. Prethodno je istraživanje kod muškaraca koji često koriste tu strategiju zabilježilo i smanjenu razinu aktivnosti medijalnog prefrontalnog korteksa, dijela mozga koji je aktivan kada strategija regulacije raspoloženja pozitivno djeluje.

S obzirom da je kod mladih ljudi depresivno-anksioznih tendencija potvrđeno negativno djelovanje strategije otpuštanja ljutnje na psihološku dobrobit, na nekliničkom je uzorku za očekivati da će postojati povezanost između te strategije i negativnog afekta, za kojeg Watson, Clark i Carey (1988) utvrđuju da je u podlozi depresije i anksioznosti, ali i prediktor psihopatologije. Ova je pretpostavka logična i s gledišta teorije potreba i udovoljavanja; osobe koje imaju izražen negativni afekt će se češće osjećati srdito pa će stoga i više slušati glazbu koja ocrta te osjećaje. S obzirom da je slušanje glavna aktivnost kroz koju se odvija regulacija raspoloženja glazbom, možemo očekivati da će značajni dio sudionika s izraženim negativnim afektom koristiti strategiju otpuštanja. Iako strategija otpuštanja ljutnje, kao i ostale, služi kako bi se popravilo i ovladalo raspoloženjem, moguće

je da kod nekih osoba neće doći do katarzične ventilacije ljutnje što će pak dodatno povisiti razinu negativnog afekta kod osobe.

S druge strane, budući da visok rezultat na upitnicima upravljanja raspoloženjem uobičajeno prati i izraženi pozitivni afekt te općenito psihofizičko blagostanje (Thomson i sur., 2014) te s obzirom da je razina pozitivnog afekta pozitivno povezana s korištenjem strategije ponovne procjene (Brans, Koval, Verduyn, Lim i Kuppens, 2013), za pretpostaviti je da će sklonost prema regulaciji raspoloženja glazbom odražavati razinu pozitivnog afekta kod osobe. Kada pričamo o strategijama, pozitivne i značajne povezanosti strategija (osim otpuštanja ljutnje) s ponovnom procjenom upućuju nas na pretpostavljanje pozitivnog odnosa između tih strategija i razine pozitivnog afekta. Iako strategije poput premještanja ili utjehe naglašavaju afektivna stanja kao što su tuga ili stres, očekujemo da će te strategije biti povezane s pozitivnim afektom zbog pozitivne promjene u raspoloženju uslijed takvog korištenja glazbe u regulacijske svrhe.

Naše istraživanje

Ovo istraživanje će pokušati razjasniti ulogu nekih individualnih razlika u regulaciji raspoloženja glazbom. Uključili smo varijable količine slušanja glazbe i percipirane važnosti glazbe kako bismo utvrdili prije spomenute nalaze iz istraživanja Saarikalliove (2008, 2012). Međutim, nas zanima i na koji način aktivno bavljenje glazbom u vidu sviranja instrumenta ili pjevanja utječe na konstrukt kojeg istražujemo. U skladu s Rickard i McFerran (2012; prema Greasley, 2013) koji predlažu da se na glazbeno iskustvo treba gledati kao na kontinuum, a ne samo kao na formalno obrazovanje, u istraživanje smo uvrstili samoprocjenu dosadašnjeg glazbenog angažmana. Odgovorom na pitanje postoje li razlike u regulaciji raspoloženja glazbom na temelju dosadašnjeg glazbenog angažmana, odnosno ispitujući ponašanje vezano uz glazbu koje je do sad neistraživano, nastojat ćemo dopuniti literaturu o emocionalnoj regulaciji. Slično tome, povezanost regulacije raspoloženja glazbom s temeljnim afektom skoro pa uopće nije istraživana. Prije spomenuta istraživanja tek dajunaslutiti kakav bio mogao biti odnos između ta dva konstrukta, a empirijskih

saznanja svakako nedostaje. Spoznaje na razini strategija regulacije raspoloženja glazbom mogle bi biti od koristi psiholozima u savjetodavnom radu te u području terapije glazbom.

Cilj, problemi i hipoteze

Cilj

Istražiti individualne razlike u regulaciji raspoloženja glazbom te proučiti odnos temeljnog afekta i regulacije raspoloženja glazbom.

Problemi

1. Postoje li individualne razlike u regulaciji raspoloženja glazbom s obzirom na rod i glazbeni angažman?
2. Postoji li povezanost dobi, količine slušanja glazbe, važnosti glazbe i afekta s regulacijom raspoloženja glazbom?

Hipoteze

1. A) U skladu s istraživanjem Saarikallio (2012) ne očekujemo rodne razlike u ukupnom rezultatu ni na podljestvicama Ljestvice regulacije raspoloženja glazbom.

B) Sudionici koji imaju glazbeničkog iskustva postići će viši rezultat na Ljestvici reguliranja raspoloženja glazbom od sudionika koji nemaju glazbeničkog iskustva.

C) Ne očekujemo interakcijski efekt glazbenog angažmana i roda na ukupni rezultat na Ljestvici regulacije raspoloženja glazbom, kao ni interakcijski efekt tih dviju varijabli na podljestvice regulacije raspoloženja glazbom.

2. A) U skladu s istraživanjima Saarikallio (2012) i Thomson i sur. (2014) ne očekujemo značajnu povezanost između dobi i ukupnog rezultata na Ljestvici, kao ni povezanost dobi i podljestvica regulacije raspoloženja glazbom.

B) Količina slušanja glazbe i percipirana važnost glazbe bit će pozitivno povezane s rezultatima na svih sedam podljestvica i ukupnim rezultatom na Ljestvici regulacije raspoloženja glazbom.

C) Rezultati na podljestvicama i ukupni rezultat bit će pozitivno povezani s rezultatom na ljestvici pozitivnog afekta, osim rezultata na podljestvici otpuštanja ljutnje koji će biti pozitivno povezan s rezultatom na ljestvici negativnog afekta.

Metodologija

Mjerni instrumenti

Ljestvicaregulacije raspoloženja glazbom

Ljestvicu je bilo potrebno prevesti s engleskog jezika. Zato je autor istraživanja preveo izvorni upitnik s engleskog na hrvatski jezik pa dao neovisnom stručnjaku, profesoru engleskog jezika, na ponovni prijevod. Izvornitekst i prijevod stručnjaka su bili pretežno isti, pa su u suradnji s mentoricom čestice koje je preveo autor istraživanja naknadno usklađene s duhom hrvatskog jezika.

Ljestvica regulacije raspoloženja glazbom (eng. *Music in Mood Regulation Scale - MMR*, Saarikallio, 2008) sastoji se od 40 čestica Likertovog tipa u rasponu od 1 (uopće se ne slažem), preko 3 (niti se slažem, niti se ne slažem) do 5 (u potpunosti se slažem) i mjeri korištenje sedam različitih strategijareguliranja raspoloženja glazbom. Strategije i primjeri čestica su: zabava (*Redovito puštam neku glazbu kako bi atmosfera bila ugodnija*), oporavak (*Slušam glazbu kako bih živnuo nakon napornog dana*), snažni osjećaji (*Ponekad je glazba toliko dobra da me prođu trnci*), premještanje (*Za mene je glazba način kako zaboraviti na brige*), otpuštanje ljutnje (*Kada sam stvarno ljut/a, želim slušati ljutitu*

glazbu), mentalni rad (*Glazba mi je pomogla prebroditi teške trenutke*) i utjeha (*Kada me nešto muči, nalazim utjehu u glazbi*). Zbroj rezultata na podljestvicama strategija čini ukupni rezultatna Ljestvici i predstavlja mjeru općenite sklonosti regulaciji raspoloženja glazbom. Po uzoru na izvorno istraživanje, redosljed čestica je nasumičan.

Ljestvica je razvijana u odnosu na širu literaturu regulacije emocija i raspoloženja, čiji je dio opisan u uvodu ovoga istraživanja. U izvornom istraživanju uočene pozitivne i značajne korelacije među svim strategijama (.31 – .81, $p < .01$). Valja naglasiti kako je svaka od podljestvica podobna za samostalno korištenje (Cronbachov α od .76 za strategiju zabave do .92 za strategiju otpuštanja ljutnje), ali i da je cijela ljestvica vrlo kohezivna, o čemu svjedoči i visok koeficijent unutarnje konzistencije od .96 (Saarikallio, 2008). Ljestvica uključuje pet obrnuto kodiranih čestica, svaka čestica za jednu strategiju osim za podljestvice zabave i mentalnog rada. Saarikallio (2012) razvija i kratku verziju upitnika (eng. *Brief Music in Mood Regulation Scale*) nešto slabijih psihometrijskih svojstava.

Glazbeni angažman

Da bismo opisali ulogu praktičnog glazbeničkog iskustva u regulaciji raspoloženja glazbom bilo je potrebno operacionalizirati varijablu glazbenog angažmana. Htjeli smo zahvatiti iskustvenu stranu takvog angažmana pa nas je zanimalo najviši dosadašnji stupanj aktivnog bavljenja glazbom. Zadatak je glasio: „*Odaberite odgovor koji najbolje opisuje razinu Vašeg dosadašnjeg glazbenog angažmana*”. Ponuđeni odgovori su bili „neglazbenik“, „početnik“, „amater“, „polu-profesionalac“ i „profesionalac“. S obzirom da nas zanima glazbeni angažman neovisno o njegovom stupnju, odnosno na općenitoj razini, podijelili smo sudionike u dvije grupe: neglazbenici i glazbenici. Neglazbenicima se smatraju svi sudionici koji su se tako izjasnili, dok su glazbenici svi sudionici koji su odabrali odgovor „početnik“, „amater“, „polu-profesionalac“ ili „profesionalac“.

Količina slušanja i važnost glazbe

Za ispitivanje povezanosti regulacije raspoloženja glazbom skoličinom slušanja glazbei važnosti glazbe ispitali smo trajanje dnevnog slušanja glazbe operacionalizirano brojem sati u danu (*Procijenite koliko sati dnevno slušate glazbu*). Percipiranu važnost glazbe smo ispitali pitanjem „*Koliko je glazba važan faktor u Vašem životu?*”, a ponuđeni odgovori bili su na ljestvici od 1 (Uopće nije ili vrlo malo) do 5 (Jako).

Ljestvica pozitivnog i negativnog afekta – PANAS

Ljestvice pozitivnog i negativnog afekta (eng. *Positive and Negative Affect Schedule*) razvili su Watson, Clark i Tellegen (1988). Jedne su od najčešće korištenih ljestvica afekta, s 20 pridjeva koji opisuju razne emocije. Deset ih se odnosi na pozitivni, a deset na negativni afekt. Zadatom sudioniku u ovom istraživanju bio je navesti u kojoj se mjeri osjećao kako opisuje pojedini pridjev u proteklih nekoliko tjedana, na ljestvici od 1 (Uopće ne ili nimalo) do 5 (Izrazito). Vremensko razdoblje može varirati ovisno o tome želi li se ispitati crta ili stanje, trenutno nas zanima afekt kao crta. Zbrojem odgovora na česticama koje se odnose na određeni afekt dobiva se ukupni rezultat na ljestvici tog afekta. Primjeri čestica pozitivnog afekta su *uzbuđeno* i *nadahnuo*, a negativnog afekta *uplašeno* i *nervozno*.

Watson, Clark i Tellegen (1988) ističu konvergentnu i diskriminativnu valjanost kod dužih upitnika raspoloženja, kao i zadovoljavajuću test-retest pouzdanost u periodu od osam tjedana, a za vremenski period od nekoliko tjedana navode Cronbachov alfa koeficijent od .87 za obje ljestvice afekta, dok je u našem istraživanju taj koeficijent .86 za pozitivni te .89 za negativni afekt. Iako su faktori u podlozi pozitivnog i negativnog afekta u teoriji ortogonalni, mnoga istraživanja pokazuju slabu negativnu povezanost. Interkorelacije dviju ljestvica u izvornom istraživanju variraju od -.12 do -.24, ovisno o vremenskoj uputi, a slična povezanost od $r(243) = -.22$, $p = .001$ nađena je i u našem istraživanju.

Postupak

Istraživanje je provedeno individualno putem interneta na stranici https://eSurv.org?s=MILEKL_9c93b1f2. Autor istraživanja je poveznicu podijelio na

društvenoj mreži, a prikupljanje podataka je trajalo tijekom prve polovice lipnja 2017. godine. Uputa i objašnjenje istraživanja prezentirani su prije početka ispitivanja, a klikom na sljedeću stranicu sudionici su davali svoju suglasnost, uz jamstvo anonimnosti rezultata te naglasak na dobrovoljnosti sudjelovanja. Na početku istraživanja sudionici su davali podatke o dobi, rodu, količini slušanja i važnosti glazbe te glazbeničkom iskustvu. Zatim su odgovarali na Ljestvicu reguliranja raspoloženja glazbom pa na ljestvicu pozitivnog i negativnog afekta. Svi sudionici su istim redom rješavali upitnike.

Sudionici

Iako su istraživanju pristupila 303 sudionika, da bismo izdvojili utjecaj drugih dobnih skupina izdvojili smo iz analize šest sudionika starijih od 46 godina. 46 je određena kao gornja granica dobi jer time zahvaćamo 99% sudionika ($M_{dob} \pm 3SD$), a s obzirom da najstariji sudionik u tom slučaju ima 43 godine, uglavnom ostajemo vjerni teorijskoj definiciji mladih odraslih ljudi kao onih od 20 do 40 godina života. Uzorak je prigodan.

Za Ljestvicu reguliranja raspoloženja glazbom, demografske i glazbeničke podatke $N=297$, sudionici su imali od 18 do 43 godine ($M=25.31$, $SD=5.08$), od kojih su 198, odnosno 66.7%, žene. Tablica 1 prikazuje distribuciju sudionika s obzirom na rod i glazbeni angažman. 59.3% sudionika se u nekom trenutku u životu bavilo glazbom.

Tablica 1

Frekvencije sudionika ($N=297$) s obzirom na rod i glazbeni angažman

	Žene	Muškarci	Ukupno	Postotak uzorka
Neglazbenici	103	18	121	40.7
Počelnici	28	7	35	11.8
Amateri	45	31	76	25.6

Poluprofesionalci	17	30	47	15.8
Profesionalci	5	13	18	6.1
Ukupno	198	99	297	100

S obzirom da je PANAS bio smješten pri kraju istraživanja, 52 sudionika nije dalo odgovore na ljestvice afekta. Skupina sudionika koja je odgovorila na ljestvice afekta ne razlikuje se značajno od skupine sudionika koja nije odgovorila i to po rodu ($\chi^2(1, N=297) = 2.98, p = .084$), glazbenom angažmanu ($\chi^2(1, N=297) = .13, p = .713$) i dobi ($t(295) = 1.84, p = .067$).

Rezultati

Parametrijska provjera Ljestvice reguliranja raspoloženja glazbom

U svrhu utvrđivanja konstruktne valjanosti Ljestvice, na prije opisanom uzorku od $N=297$ sudionika je provedena faktorska analiza metodom glavnih osi, koristeći oblimin rotaciju. Kaiser-Meyer-Olkinova mjera pogodnosti korelacijske matrice za faktorizaciju iznosi $KMO=.91$, što je adekvatna vrijednost prema Kaiseru (1974), a Bartlettov test sferičnosti je značajan ($\chi^2(780) = 6021.335; p < .001$). Faktorska analiza pokazuje osam komponenti karakterističnog korijena većeg od 1, što prema Kaiser-Guttmanovom kriteriju indicira osam različitih faktora, kojima se objašnjava 51,41% varijabiliteta rezultata. Međutim, gledanjem *screeplot* dijagrama kao dodatne metode određivanja faktora, možemo vidjeti kako prva komponenta objašnjava većinu varijance (29.03%, Eigen vrijednost 12.05), dok ostale komponente bilježe strmi pad u postotku objašnjene varijance u odnosu na prvu – karakteristični korijen druge komponente iznosi 2.89, treće 2.53, četvrte 1.97, pete 1.60, šeste 1.26, sedme 1.13 i osme 1.05. Prilog A pokazuje kako je velika većina čestica adekvatno zasićena prvim faktorom za kojeg pretpostavljamo da je regulacija raspoloženja glazbom, a po uzoru na izvorno istraživanje Saarikallio (2008), granična vrijednost zasićenja čestice faktorom je .30, odnosno .20 za obrnuto kodirane čestice.

Iz prethodnog je vidljivo kako Ljestvica na našim podacima ima jednofaktorsku strukturu, odnosno faktorska analiza ne pokazuje podljestvice kao zasebne faktore, iako Saarikallio (2007) pretpostavlja njihovo postojanje. Obrnuto kodirane čestice u podljestvicama snažnih osjećaja (čestica 7) i utjehe (čestica 6) su izbačene iz daljnjih analiza zbog nedovoljne zasićenosti faktorom te nezadovoljavajućih korelacija čestica s ukupnim rezultatom ($r_{pb} < .20$) i niskih korelacija s ostalim česticama. Moguće je da nisu svi sudionici primijetili negaciju u česticama. Izbačene čestice su u prilogu A označene kurzivom.

Dvije čestice zabave (čestice 8 i 15) i čestica mentalnog rada (čestica 35) također demonstriraju nedovoljnu zasićenost. Smatramo da i u njihovom trenutnom obliku sporne čestice zabave i mentalnog rada doprinose sadržajnoj i konstruktnoj valjanosti njihovih podljestvica, no prijedlozi za drukčije oblikovanje tih čestica će biti naknadno navedeni. U slučaju čestica zabave, korelacije tih čestica s ukupnim rezultatom su iznad preporučene vrijednosti od .30 te izbacivanjem bilo koje od te dvije čestice gubimo na pouzdanosti podljestvice. Povezanost čestice 35 s ukupnim rezultatom na podljestvici mentalnog rada iznosi $r_{pb} = .26$, a njenim izbacivanjem bismo marginalno dobili na pouzdanosti podljestvice, koja bi u tom slučaju iznosila $\alpha = .78$. Međutim, obzirom da podljestvica mentalnog rada ima manje čestica od ostalih podljestvica te da je pouzdanost podljestvice ionako iznad zadovoljavajuće vrijednosti od .70, smatramo da bi više bilo štetno nego korisno izbaciti spornu česticu jer time gubimo dio varijabiliteta kojeg ona objašnjava.

Tablica 2 prikazuje vrijednosti unutarnje konzistencije kao mjeru pouzdanosti Ljestvice i podljestvica. Možemo primijetiti da su koeficijenti pouzdanosti podljestvica u našem istraživanju općenito zadovoljavajući te dodati da su za ljestvice od 5 čestica koeficijenti pouzdanosti iznad .60 prihvatljivi (Cronbach, 1949; prema Chamorro-Premuzic, Goma-i-Freixanet, Furnham i Muro, 2009). Pouzdanost podljestvica u našem istraživanju sustavno je malo niža od onih u izvornom istraživanju, što bi mogao biti odraz činjenice da je Ljestvica prvenstveno namijenjena za adolescente, ali nije isključeno ni da je razlog tome prijevod. Jedina podljestvica koja pokazuje veći koeficijent pouzdanosti od onog u

izvornom istraživanju je premještanje, dok je pouzdanost cijele Ljestvice reguliranja raspoloženja glazbom $\alpha = .93$, što je visoko i blizu pouzdanosti izvorne verzije upitnika.

S obzirom da smo faktorskom analizom otkrili samo jedan faktor za kojeg pretpostavljamo da je regulacija raspoloženja glazbom, da bismo opravdali korištenje podljestvica u tablici 3 smo razmotrili povezanosti između strategija da bismo provjerili je li odnos među njima sličan onome iz izvornog istraživanja Saarikalliove (2008).

Tablica 2

Vrijednosti Cronbachovih alfa koeficijenata za prevedeni upitnik i izvorni upitnik (*MMR*) te broj čestica za podljestvice i Ljestvicu regulacije raspoloženja glazbom

Mjera	<i>Ljestvica</i>		<i>MMR</i>	Broj čestica
	<i>regulacije raspoloženja glazbom</i>	Broj čestica		
Ukupan rezultat	.93	38	.96	40
Zabava	.61	4	.76	4
Oporavak	.79	7	.86	7
Snažni osjećaji	.81	6	.86	7
Premještanje	.80	5	.77	5
Otpuštanje ljutnje	.84	6	.92	6
Mentalni rad	.75	5	.85	5
Utjeha	.90	5	.91	6

Tablica 3

Pearsonovi koeficijenti povezanosti između strategija Ljestvice reguliranja raspoloženja glazbom, za naše istraživanje ($N=297$, iznad dijagonale) i izvorno istraživanje ($N=1515$, ispod dijagonale)

	1	2	3	4	5	6	7
(1) Zabava	-	.53	.31	.45	.24	.33	.39
(2) Oporavak	.64	-	.46	.74	.33	.52	.60
(3) Snažni osjećaji	.52	.61	-	.46	.24	.56	.50
(4) Premještanje	.54	.72	.60	-	.31	.59	.69
(5) Otpuštanje ljutnje	.31	.31	.32	.41	-	.47	.47
(6) Mentalni rad	.54	.66	.73	.71	.39	-	.74
(7) Utjeha	.52	.68	.65	.78	.40	.81	-

Napomena: Sve su povezanosti značajne uz $p < .01$.

Odnosi među strategijama u ovom istraživanjusličnisu onima u izvornom istraživanju, s umjerenim do snažnim korelacijama između strategija. Takav nalaz opravdava i teorijsko postojanje faktora višeg reda, odnosno korištenja glazbe za upravljanje raspoloženjem (Saarikallio, 2008). Povezanost podljestvice otpuštanja ljutnje s drugim podljestvicama u oba je istraživanja niža od međusobne povezanosti ostalih podljestvica.

Deskriptivna statistika

Deskriptivni podaci za cijeli uzorak nalaze se u tablici 4. Prije obrade podataka trebali smo ispitati distribucije kontinuiranih varijabli kako bismo se odlučili za valjanu statističku analizu. Pregledom histograma i Q-Q grafa kao vizualnih pomagala možemo odrediti distribucije varijabli, što je i prikladnije kod velikih uzoraka od statističkih pokazatelja (Tabachnick i Fidell, 2013). Izuzev podljestvica zabave i snažnih osjećaja, čije su distribucije negativno asimetrične i leptokurtične, gledanjem grafova možemo reći da se rezultati na ljestvicama afekta i regulacije raspoloženja glazbom distribuiraju normalno. Negativno asimetrične tendencije podljestvica zabave i snažnih osjećaja zabilježene su i u istraživanju Thomson i sur. (2014) te smatramo da, ukoliko se odlučimo za parametrijsku

statistiku, takva svojstva neće imati značajni utjecaj na rezultate obzirom na dovoljno velik uzorak sudionika.

Norman (2010) podsjeća kako parametrijski postupci zahtijevaju normalnu distribuciju prosjeka rezultata iz x uzoraka, a ne normalnost distribucije samih rezultata te tvrdi da u slučaju parametrijskih postupaka empirijski podaci i teorija podupiru valjanost zaključaka o značajnosti razlike između grupa kada rezultati nisu normalno distribuirani, ako u grupama imamo više od pet rezultata. Drugim riječima, često se podcjenjuje robusnost parametrijskih postupaka. Norman (2010) navodi i kako Pearsonova korelacija uz dovoljan N daje praktički iste rezultate kao i Spearmanova korelacija, Pearsonov neparametrijski pandan, čak i u slučaju iznimno asimetričnih varijabli. Tabachnick i Fidell (2013) navode da ni statistički značajne vrijednosti asimetrije i kurtičnosti rezultata ne rade značajnu razliku u analizi, ako je uzorak dovoljno velik. Iz prethodno navedenih razloga smatramo da je korištenje parametrijskih metoda opravdano ako su drugi zahtjevi zadovoljeni. Određena razina značajnosti za daljnje analize iznosi $p < .01$.

Tablica 4
Deskriptivna statistika

<i>Mjera</i>	<i>N</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>min</i>	<i>max</i>	<i>Mogući raspon</i>	<i>Spljoštenost</i>	<i>Asimetrija</i>
Ljestvica	297	147.74	22.56	86	188	38-190	-0.331	-0.447
Zabava	297	16.82	2.82	6	20	4-20	1.177	-1.125
Oporavak	297	27.85	5.01	9	35	7-35	0.492	-0.737
Snažni osjećaji	297	26.82	3.84	10	30	6-30	2.298	-1.564
Premještanje	297	18.36	4.23	5	25	5-25	0.096	-0.666
Otpuštanje ljutnje	297	19.04	6.10	6	30	6-30	-0.738	-0.113
Mentalni rad	297	19.82	3.70	8	25	5-25	-0.046	-0.537
Utjeha	297	19.03	4.70	5	25	5-25	0.183	-0.784
Slušanje	297	3.99	3.46	0	20	0-24	6.073	2.197
Važnost	297	4.30	0.85	2	5	1-5	0.079	-0.977

PA	245	32.57	6.88	14	50	10-50	0.178	-0.164
NA	245	25.57	8.43	10	49	10-50	-0.215	0.504

Legenda: *N* - broj sudionika; *M* - aritmetička sredina; *SD* - standardna devijacija; *min* - minimalni postignuti rezultat; *max*- maksimalni postignuti rezultat; Ljestvica - Ljestvica regulacije raspoloženja glazbom; Slušanje – količina slušanja glazbe; Važnost - percipirana važnost glazbe; PA -Ljestvica pozitivnog afekta; NA -Ljestvica negativnog afekta

Naše istraživanje je pokazalo da sudionici u prosjeku slušaju glazbu oko četiri sata dnevno, a koliko je važna glazba u životu pokazuje i činjenica da je 51.2% sudionika odgovorilo da im je glazba jako bitna u životu, dok niti jedan sudionik nije odgovorio da im je glazba potpuno nebitna. Očekivano, glazbenici ($M = 4.46$, $SD = 3.65$) više slušaju glazbu od neglazbenika ($M = 3.31$, $SD=3.05$), $t(295) = 2.84$, $p = .005$, uz umjerenu veličinu učinka od $d = .34$. Isto tako, glazbenicima ($M = 4.57$, $SD = 0.65$) je glazba važnija nego što je neglazbenicima ($M = 3.89$, $SD = 0.94$), $t(196,67) = 6.94$, $p < .001$, $d = .84$. Veličina učinka za prethodnu razliku je velika.

Kada podijelimo prosječni rezultat na podljestvici regulacije raspoloženja glazbom s brojem čestica u toj podljestvici vidimo da su najviše korištene strategije za sve sudionike snažni osjećaji ($M = 4.47$, $SD = 0.19$) i zabava ($M = 4.21$, $SD = 0.35$), što podsjeća na rezultate istraživanja Saarikalliove (2008) na adolescentima, dok je strategija otpuštanja ljutnje najmanje korištena za regulaciju raspoloženja ($M = 3.17$, $SD = 0.47$).

Individualne razlike u regulaciji raspoloženja glazbom s obzirom na rod i glazbeni angažman

Kako bismo odgovorili na pitanje postoji li rodna razlika u općenitoj sklonosti reguliranja raspoloženja glazbom, kao i postoje li takve razlike u korištenju specifičnih strategija, proveli smo niz dvosmjernih analiza varijance (Tablica 5). Žene i muškarci se ne razlikuju po ukupnom rezultatu na Ljestvici ($F(1,293) = 4.47$, $p = .035$). Tablica jasno pokazuje kako jedina rodna razlika postoji za strategiju zabave; žene više od muškaraca koriste tu

strategiju kako bi regulirale raspoloženje ($F(1,293) = 12.16, p=.001, \eta_p^2 = .040$). Veličina učinka za prethodnu razliku je mala.

Možemo vidjeti kako glazbeno angažirani sudionici više reguliraju raspoloženje glazbom od neglazbenika ($F(1,293) = 6.96, p = .009, \eta_p^2 = .023$). Veličina učinka za prethodnu razliku je mala. Na razini strategija, glazbeno angažirani sudionici više od glazbeno neangažiranih sudionika koriste strategiju snažnih osjećaja.

Prema rezultatima u tablici 5, ne postoji interakcijski efekt roda i glazbenog angažmana na ukupan rezultat na Ljestvici regulacije raspoloženja glazbom ($F(1,293)=1.72, p=.191$). Nema interakcijskog efekta roda i angažmana ni u jednoj od podljestvica (svi $p \geq .040$).

Žene

Muškarci

Tablica 5

Rezultati dvosmjerne analize varijance obzirom na rod i glazbeni angažman

	Glazbenice		Neglazbenice		Glazbenici		Neglazbenici		F	p	η_p^2
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD			
Ukupni rezultat	150.95	21.71	146.54	23.82	148.28	21.47	135.17	21.05	$F_r = 4.47$ $F_a = 6.96$.035 .009*	.023
									$F_i = 1.72$ $F_r = 12.16$.191 .001*	.040
Zabava	17.35	2.80	16.99	2.76	16.36	2.75	15.11	2.74	$F_a = 3.80$ $F_i = 1.17$ $F_r = 4.12$.052 .280 .043	
Oporavak	28.07	5.24	27.97	5.19	28.10	4.38	24.94	4.86	$F_a = 4.85$ $F_i = 4.26$ $F_r = .81$.028 .040 .363	
Snažni osjećaji	27.39	3.48	25.41	4.40	28.24	2.55	25.56	4.30	$F_a = 18.30$ $F_i = .41$ $F_r = 3.59$	< .001* .523 .059	.059
Premještanje	18.54	4.50	18.56	4.29	18.33	4.02	16.39	3.03	$F_a = 2.33$ $F_i = 2.46$ $F_r = 1.16$.127 .117 .281	
Otpuštanje ljutnje	19.54	5.75	19.05	5.95	18.68	6.59	17.94	6.68	$F_a = .45$ $F_i = .01$ $F_r = 3.13$.501 .892 .078	
Mentalni rad	20.37	3.65	19.55	3.84	19.88	3.52	18.11	3.68	$F_a = 5.57$ $F_i = .75$ $F_r = 4.32$.019 .385 .038	
Utjeha	19.69	4.51	19.01	4.80	18.70	4.70	17.11	4.76	$F_a = 2.68$ $F_i = .42$.102 .514	

* $p < .01$; *Legenda*: M= aritmetička sredina; SD= standardna devijacija; $F_r = F$ omjer za rod; $F_a = F$ omjer za angažman; $F_i = F$ omjer za interakciju; p = razina značajnosti; η_p^2 = veličina učinka

Povezanost dobi, količine slušanja glazbe, važnosti glazbe i afekta s Ljestvicom regulacije raspoloženja glazbom

Naše istraživanje usmjereno je na mlade odrasle ljude, što odražava i činjenica da 75% sudionika ima 27 godina ili manje, što je dobno sličan uzorak onom iz istraživanja Saarikallio (2012). Iz tablice može se vidjeti kako sklonost prema regulaciji raspoloženja pomoću glazbe opada s dobi ($r(295) = -.17, p=.004$). Na razini podljestvica, strategije zabave ($r(295) = -.21, p<.001$), premještanja ($r(295) = -.16, p=.005$) i otpuštanja ljutnje ($r(295) = -.20, p<.001$) bilježe značajan pad u korištenju što su sudionici stariji. Navedene povezanosti su niske, negativne i značajne. Ostale strategije nisu povezane s dobi uz $p<.01$.

Tablica 6

Pearsonovi koeficijenti korelacije

* $p < .01$; *Legenda:* Slušanje – količina slušanja glazbe; Važnost - percipirana važnost glazbe;

Mjera	Dob	Slušanje	Važnost	PA	NA
Ljestvica regulacije raspoloženja glazbom	-.17*	.31*	.40*	.24*	.04
Zabava	-.21*	.18*	.27*	.13	.03
Oporavak	-.11	.27*	.36*	.20*	.04
Snažni osjećaji	.13	.20*	.51*	.31*	.05
Premještanje	-.16*	.22*	.28*	.21*	.06
Otpuštanje ljutnje	-.20*	.21*	.09	.06	.17*
Mentalni rad	-.14	.26*	.33*	.24*	.03
Utjeha	-.14	.24*	.30*	.16	.02

PA – ljestvica pozitivnog afekta; NA – ljestvica negativnog afekta

Iz tablice 6 možemo iščitati povezanosti između količine slušanja i važnosti glazbe te pojedinih strategija za cjelokupni uzorak. Količina slušanja glazbe u danu pozitivno je povezana s korištenjem svih strategija i ukupnim rezultatom na Ljestvici, dok je procjena važnosti glazbe pozitivno povezana s ukupnim rezultatom i svim strategijama osim otpuštanja ljutnje ($r(295) = .09, p = .11$). Strategija snažnih osjećaja pokazuje najizraženiju povezanost s važnosti glazbe, dok ukupni rezultat, strategija oporavka i strategija mentalnog rada najbolje odražavaju količinu slušanja glazbe.

Razina pozitivnog afekta je pozitivno povezana s ukupnim rezultatom na Ljestvici ($r(295) = .24, p < .001$). Pozitivni afekt je značajno i pozitivno povezan s svim strategijama osim strategija zabave ($r(295) = .13, p = .049$), otpuštanja ljutnje ($r(295) = .06, p = .35$) i utjehe ($r(295) = .16, p = .015$) s kojima nema značajne povezanosti. Rezultati na ljestvici negativnog afekta pozitivno su povezani s rezultatima na podljestvici otpuštanja ljutnje ($r(295) = .17, p = .007$).

Rasprava

Provedeno istraživanje ispitalo je individualne razlike u regulaciji raspoloženja glazbom i povezanost temeljnog afekta s reguliranjem raspoloženja glazbom, a pritom je prevedena Ljestvica reguliranja raspoloženja glazbom koju smo po prvi put koristili na hrvatskom uzorku.

Individualne razlike u regulaciji raspoloženja glazbom s obzirom na rod i glazbeni angažman

Muškarci i žene se ne razlikuju u općenitoj sklonosti prema regulaciji raspoloženja glazbom. Prethodno istraživanje na dobno sličnom uzorku (Saarikallio, 2012) koje je koristilo Ljestvicu reguliranja raspoloženja glazbom također nije pronašlo rodne razlike u ukupnom rezultatu. Međutim, žene više od muškaraca koriste strategiju zabave kako bi popravile i kontrolirale raspoloženje. Takav je nalaz neočekivan, stoga samo

djelomičnomožemo prihvatiti hipotezu 1A. Moguće je da je prije spomenuta razlika djelomično odraz rodne pristranosti u česticama 8 i 15. Naime, obje tvrdnje bi mogle odražavati spremnost na čišćenje i kućanske poslove što se tradicionalno vidi kao ženska uloga, a tu mogućnost ocrtavaju i nezadovoljavajući koeficijenti zasićenosti faktorom.

Potvrdili smo hipotezu 1B i dokazali da sudionici s glazbeničkim iskustvom više reguliraju raspoloženje glazbom nego što to čine neglazbenici. Ovakav nalaz je očekivan i ako uzmemo u obzir tvrdnju China i Rickardove (2012) kako osobe koje se više upuštaju u glazbene aktivnosti i slušanje glazbe češće koriste regulacijsku strategiju ponovne procjene, čiju smo povezanost s strategijama reguliranja raspoloženja glazbom utvrdili u uvodu ovog istraživanja. Moguće je da glazbenici zbog većeg vremena provedenog slušajući glazbu imaju pri ruci šarolikiji izbor glazbe u svrhu regulacije raspoloženja od neglazbenika, čime glazba postaje još učinkovitiji način upravljanja raspoloženjem jer ju glazbenici mogu primijeniti u više situacija.

Glazbenici već u ranijoj dobi doživljavaju intenzivne ugodne emocije vezane uz slušanje glazbe (Lehmann, Sloboda i Woody, 2007), što bi moglo objasniti zašto preferiraju strategiju snažnih osjećaja, koja se temelji na traženju dubokih emocionalnih iskustava u glazbi. Nalaz da kod neglazbenika imamo veće raspršenje rezultata na podljestvici snažnih osjećaja nam također govori nešto; možda neki neglazbenici traže snažne osjećaje u glazbi za razliku od drugih neglazbenika, dok je ta razlika manje osjetna kod onih koji se bave glazbom. Pošto je veličina učinka za razliku u ukupnom rezultatu s obzirom na glazbeni angažman mala, preporučujemo daljnja istraživanja na temu regulacije raspoloženja glazbom i glazbenog angažmana.

Nismo utvrdili postojanje interakcijskog efekta na ukupnom rezultatu ni podljestvicama, odnosno rod i angažman neovisno djeluju na opću sklonost regulaciji raspoloženja glazbom i korištenje strategija. Možemo prihvatiti hipotezu 1C.

Povezanost dobi, količine slušanja glazbe, važnosti glazbe i afekta s Ljestvicom regulacije raspoloženja glazbom

Saarikallio (2010) navodi kako bi regulacija raspoloženja glazbom mogla biti i češća u odrasloj dobi s obzirom da glazba dobiva na važnosti zbog osobne povijesti pojedinca. Prethodna tvrdnja proizlazi iz kvalitativnog istraživanja i nije potvrđena u ovom istraživanju. Naše istraživanje pokazalo je da s dobi postoji općeniti pad u korištenju glazbe u emocionalno-regulativne svrhe, a taj se pad značajno očituje i u slučajevima strategija otpuštanja ljutnje, premještanja i zabave. Takvi nalazi nisu očekivani obzirom na istraživanja Saarikallio (2012) i Thomson i sur. (2014). Možemo odbaciti hipotezu 2A. Strategije poput otpuštanja ljutnje možda imaju vrijednost u adolescenciji kao burnom životnom razdoblju, ali moguće je da tijekom odrasle dobi nastaju neke nove strategije koje je potrebno ispitati. S druge strane, slaba povezanost između dobi i strategije snažnih osjećaja, iako nije značajna, jedina je pozitivnog predznaka i kao takva bi mogla biti poticaj daljnjim istraživanjima značenja te strategije za odrasle osobe.

Također je moguće da stariji sudionici koriste više različitih načina regulacije raspoloženja od mlađih sudionika, što, uspoređujući s adolescentima, stavlja glazbu kao regulacijsko sredstvo u drugi plan. Adolescenti, pak, često koriste glazbu kako bi utvrdili vlastiti identitet (Saarikallio, 2007), što je jedan od razvojnih ciljeva u tom životnom razdoblju.

Kao što je pokazala i Saarikallio (2012), percipirana važnost glazbe u životu pojedinca i količina slušanja glazbe u danu pozitivno su povezane s ukupnim rezultatom na Ljestvici regulacije raspoloženja glazbom, a utvrdili smo i njihovu povezanost s pojedinim strategijama. Većim dijelom možemo prihvatiti hipotezu 2B. Načelno gledano, oni koji više slušaju glazbu i percipiraju je bitnom će više koristiti glazbu za regulaciju raspoloženja. Značajna pozitivna povezanost između količine slušanja glazbe i ukupnog rezultata na Ljestvici odražava usmjerenost Ljestvice na slušanje kao primarnu načina putem kojeg glazba djeluje na raspoloženje.

Strategija otpuštanja ljutnje, iako je pozitivno povezana sa slušanjem glazbe, u našem istraživanju nije povezana s percipiranom važnošću glazbe. Drugim riječima, na temelju rezultata na ljestvici otpuštanja ljutnje ne možemo ništa reći o tome koliko osoba procjenjuje glazbu važnom. Takav rezultat nije očekivan s obzirom da je istraživanje Saarikalliove (2012) pokazalo da je percipirana važnost glazbe značajno povezana sa svim strategijama regulacije raspoloženja glazbom. Moguće je da su u našem istraživanju određene karakteristike uzorka poput dobi, broja glazbenog angažiranih sudionika ili kulture kojoj naš uzorak pripada utjecale na ovakav rezultat. Suprotno tome, strategija snažnih osjećaja umjereno je i najizraženije od svih strategija povezana s važnošću glazbe u životu, što je utvrdila i Saarikallio (2012). U našem istraživanju korištenje strategije snažnih osjećaja objašnjava oko 26% varijance rezultata procjenjene važnosti glazbe. Jedno od objašnjenja takvih nalaza može biti pretpostavka da osobe koje često koriste tu strategiju s lakoćom reguliraju raspoloženje prema ugodnom pa shodno tome i procjenjuju glazbu važnijom.

Strategije oporavka, snažnih osjećaja, premještanja, mentalnog rada i ukupni rezultat na Ljestvici su pozitivno povezani s razinom pozitivnog afekta, dok je strategija otpuštanja ljutnje pozitivno povezano s negativnim afektom. Djelomično prihvaćamo hipotezu 2C.

Saarikallio (2008, 2012) izdvaja strategiju otpuštanja kao jedinu koja se odnosi na moduliranje već postojećeg afektivnog stanja, dok se druge strategije više temelje na kognitivnoj reinterpretaciji događaja ili uspostavljanju ugodne atmosfere. Ako se sjetimo Grossovog modela upravljanja emocijama, možemo reći da je strategija otpuštanja jedina usmjerena na već postojeći emocionalni odgovor, odnosno na ljutnju i srdžbu. Kao takva ne dovodi do subjektivne promjene u doživljaju neugodnih emocija, već samo do modifikacije ponašanja (Chin i Rickard, 2014). Treba imati na umu da u našem istraživanju ne možemo govoriti o kauzalnosti budući da raspoložemo s korelacijama, stoga ne možemo reći dovodi li korištenje strategije otpuštanja do negativnog afekta kod osobe ili biraju li oni koji su negativnog afekta ljutitu glazbu pa kroz nju reguliraju raspoloženje. U svakom slučaju, sigurno je da se strategija otpuštanja ljutnje razlikuje od drugih kada govorimo o afektu.

Zanimljivo je da strategije zabave i utjehe nisu povezane s pozitivnim afektom. S obzirom da je strategija zabave usmjerena na kreiranje ugodne atmosfere i jedna je od najkorištenijih, čudi što nije dobivena značajna povezanost. Jedan od razloga tome može biti koeficijent unutarnje pouzdanosti za strategiju zabave koji je manji nego za druge strategije, kao i činjenica da podljestvica zabave ima samo četiri čestice. Postoji mogućnost da strategija zabave nije toliko psihološki blagotvorna kao ostale; emocionalna vrijednost glazbe je u drugom planu kada je glazba pozadinska, za razliku od situacije gdje smo potpuno posvećeni glazbi u nadi da ćemo riješiti unutarnje dileme.

Neznačajan odnos strategije utjehe i pozitivnog afekta također nije očekivan s obzirom na pozitivne korelacije te strategije s drugim adaptivnim emocionalno-regulativnim strategijama u istraživanjima Saarikalliove (2008, 2012). Moguće je da bismo dobili značajne korelacije u slučaju strategija zabave i utjehe da smo mjerili afekt s vremenskom uputom od proteklih godinu dana, s obzirom da su sudionici u istraživanju Watsona, Clarka i Tellegena (1988) izrazili višu razinu pozitivnog afekta za taj vremenski period nego što je to slučaj za vremensku uputu od proteklih nekoliko tjedana.

S druge strane, umjerene, pozitivne, ali i najizraženije povezanost podljestvice snažnih osjećaja s pozitivnom afektom upućuju na zaključak da je ta strategija možda učinkovitija od ostalih ako želimo promijeniti raspoloženje nabolje. Sama činjenica da je većina strategija, kao i općenita spremnost na korištenje glazbe u svrhu regulacije, pozitivno povezana s pozitivnim afektom govori o višeznačnoj ulozi glazbe u svakodnevnom životu, kao i njenom terapijskom potencijalu.

Kognitivna reinterpretacija je i u istraživanju Saarikallio (2008) pozitivno povezana sa svim strategijama osim otpuštanja ljutnje, odnosno sa svim strategijama kojima je zajednička usmjerenost na antecedente u generativnom sklopu emocija. Pošto je reinterpretacija povezana sa smanjenjem doživljaja neugodnih emocija (Gross, 2010), ne čudi što neke podljestvice, npr. utjeha ili premještanje, nisu povezane s negativnim afektom, iako u sebi

sadrže pridjeve poput “tužan”, “uznemiren” ili “stresno”, koje bi laički mogli povezati s negativnim afektom na isti način kao što smo srdžbu ili ljutnju u slučaju podljestvice otpuštanja ljutnje. Razlog tome je kognitivna reinterpretacija, odnosno mogućnost da kognitivno utječemo na trenutno raspoloženje u ugodnom smjeru, koja je izražena u svim strategijama osim kod otpuštanja ljutnje, a time objašnjavamo i povezanost strategija s pozitivnim afektom pošto je kognitivna promjena adaptivna metoda upravljanja emocijama (Brans i sur., 2013). Ipak, sve su povezanosti strategija i ljestvica afekta male do umjerene što znači da afekt ostavlja sobom velik dio neobjašnjene varijance u reguliranju raspoloženja glazbom.

Doprinos istraživanja

Ovo istraživanje prvo je, po autorovom saznanju, povezalo temeljni afekt s regulacijom raspoloženja glazbom. Takve spoznaje mogu uvelike pomoći drugim istraživačima pri izradi vlastitih istraživanja i odabiru varijablijer je temeljni afekt u podlozi brojnih drugih psiholoških konstrukata. Pored toga što imamo prevedenu verziju upitnika, po prvi smo ga put mogli koristiti na hrvatskom uzorku kako bismo utvrdili odnos regulacije raspoloženja glazbom s rodom i dobi. Utvrđivanjem odnosa između reguliranja raspoloženja glazbom i glazbenog angažmana nadopunjujemo literaturu o emocionalnoj regulaciji. Razlike u korištenju strategija s obzirom na afekt mogu pomoći, primjerice, u terapiji glazbom; za osobe koje imaju izražen negativni afekt možda nije uputno slušati srditu glazbu jer postoji mogućnost da neće doći do popravljivanja raspoloženja, već do produljivanja već aktiviranog neugodnog raspoloženja. Isto tako, ali na temelju odnosa s pozitivnim afektom, moguće je da strategija snažnih osjećaja ima izraženi terapijski potencijal.

Nedostatci i prijedlozi za buduća istraživanja

Neke od prednosti on-line istraživanja su njihova praktičnost i mogućnost prikupljanja većeg broja sudionika. S druge strane, sudionici nisu rješavali upitnike u kontroliranim uvjetima, što bi moglo nesistematično djelovati na rezultate, a upitna je i reprezentativnost uzorka budući da se radi samo o računalno pismenim osobama. Također, s obzirom da je

istraživanje vezano uz glazbu, moguće je da su istraživanju pristupali oni sudionici kojima je glazba važniji faktor u životu. Nešto niži koeficijenti unutarnje konzistencije nego što je to slučaj kod adolescentske populacije (Saarikallio, 2008) postavljaju pitanje je li uistinu valjano ispitivati regulaciju raspoloženja glazbom ovim upitnikom kod starije populacije. Valja naglasiti kako je opravdanje za postojanje podljestvica na temelju korelacija između strategija isključivo teorijsko pošto je faktorska analiza iskazala samo jedan, generalan faktor regulacije raspoloženja glazbom. Koeficijent pouzdanosti podljestvice zabave je prihvatljiv za mjeru od četiri čestice, no postoji očiti nesrazmjer između našeg koeficijenta pouzdanosti za tu podljestvicu s onim iz istraživanja Saarikallio (2008). Međutim, ne možemo sa sigurnošću reći je li razlog tome prijevod ili činjenica da je Ljestvica prvotno namjenjena adolescentima.

Jedan od nedostataka ovog istraživanja je neprovođenje pretestiranja koje bi nam pomoglo odrediti je li prijevod dobar i treba li neke čestice preoblikovati. Za buduće korištenje Ljestvice u svom punom obliku preporučuje se drukčiji prijevod dviju izbačenih čestica kako bi negacija bila vidljivija, kao i preoblikovanje dviju čestica zabave jer je moguće da je rodna razlika u korištenju strategije zabave zapravo odraz rodnih razlika u čišćenju kućanstva. Obzirom da je podljestvica mentalnog rada donekle pouzdanija ako izbacimo česticu 35, imali smo opravdani razlog izbaciti i tu česticu iz daljnjih analiza, ali nismo iz prije objašnjenih razloga. Pretpostavljamo da je ta čestica problematična jer ispituje dvije odvojene stvari; vraćanje u prošlost i poticanje na razmišljanje.

Prijedloga za buduća istraživanja ne nedostaje. Bilo bi zanimljivo ispitati povezanost strategija regulacije raspoloženja glazbom i ruminacije, kao i ispitati ulogu strategije otpuštanja ljutnje s nekim drugim ponašanjima, poput agresivnosti. Glazbeni angažman bi se bolje mogao operacionalizirati ako ispitamo i formalno glazbeno obrazovanje. Bilo bi zanimljivo provjeriti odnos afekta i regulacije raspoloženja glazbom u eksperimentalnoj situaciji kako bismo kauzalno objasnili odnos afekta i takve vrste regulacije. Dobne razlike bi bilo korisno istražiti longitudinalnim istraživanjem kako bismo preciznije odredili na koji način se upravljanje raspoloženjem putem glazbe mijenja tijekom života. Ostaje pitanje

povezanosti ličnosti i emocionalne regulacije putem glazbe, odnosno ispitati je li ličnost ili afekt jači prediktor regulacije raspoloženja glazbom. Moguće je da je regulacija raspoloženja glazbom fenomen koji se različito očituje ovisno o kulturi gdje se vrši ispitivanje, a procjenu te mogućnosti bi nam dala međukulturalna psihološka istraživanja.

Zaključak

U odnosu na postavljene probleme i hipoteze, zaključci ovog istraživanja su sljedeći:

1.A) Rodne razlike u ukupnom rezultatu na Ljestvici ne postoje, ali žene više koriste strategiju zabave.

1.B) Sudionici s glazbeničkim iskustvom više reguliraju raspoloženje glazbom od neglazbenika.

1.C) Nema interakcije roda i glazbenog angažmana u ukupnom rezultatu na Ljestvici regulacije raspoloženja glazbom, niti u njenim podljestvicama.

2.A) Korištenje glazbe u svrhu reguliranja raspoloženja opada s dobi, kao i korištenje strategija zabave, otpuštanja ljutnje i premještanja.

2.B) Količina slušanja glazbe i važnost glazbe pozitivno koreliraju sa svim strategijama i ukupnim rezultatom, izuzev strategije otpuštanja ljutnje koja nije povezana s važnosti glazbe.

2.C) Korištenje strategija oporavka, mentalnog rada, snažnih osjećaja i premještanja te ukupni rezultat pozitivno su povezani s razinom pozitivnog afekta. Korištenje strategije otpuštanja ljutnje pozitivno je povezano s razinom negativnog afekta.

Literatura

- Brans, K., Koval, P., Verduyn, P., Lim, Y. L. i Kuppens, P. (2013). The regulation of positive and negative affect in daily life. *Emotion, 13*(5), 926-939.
- Carlson, E., Saarikallio, S., Toiviainen, P., Bogert, B., Kliuchko, M., i Brattico, E. (2015). Maladaptive and adaptive emotion regulation through music: a behavioral and neuroimaging study of males and females. *Frontiers in Human Neuroscience, 9*, 466.
- Chamorro-Premuzic, T., Goma`-i-Freixanet, M., Furnham, A. i Muro, A. (2009). Personality, Self-Estimated Intelligence, and Uses of Music: A Spanish Replication and Extension Using Structural Equation Modeling. *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts, 3*(3), 149 –155.
- Chin, T. i Rickard, N. S. (2012). The Music USE (MUSE) Questionnaire: An instrument to measure engagement in music. *Music Perception, 29*, 429-446.
- Chin, T. i Rickard, N. S. (2014). Emotion regulation mediates both positive and negative relationships between music uses and well-being. *Psychology of Music, 42*(5), 692-713.
- DeNora, T. (2000). *Music in everyday life*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Dyck, M. J., Jolly, J. B. i Kramer, T. (1994). An evaluation of positive affectivity, negative affectivity, and hyperarousal as markers for assessing between syndrome relationships. *Personality and Individual Differences, 17*(5), 637-646.
- Ekkekakis, P. (2012). Affect, Mood and Emotion. U: G. Tenenbaum, R. C. Eklund, A. Kamata, (Ur.) *Measurement in Sport and Exercise Psychology* (str. 321-332). Champaign: Human Kinetics.
- Garrido S. i Schubert E. (2013). Adaptive and maladaptive attraction to negative emotion in music. *Musicae Scientiae, 17*(2), 147–166.
- Greasley, A. E. i Lamont, A. (2011). Exploring engagement with music in everyday life using experience sampling methodology. *Musicae Scientiae, 15*(1), 45-71.
- Greasley, A. E. (2013). Book Review: "Lifelong Engagement with Music: Benefits for Mental Health and Well-being," by Nikki S. Rickard and Katrina McFerran. *Psychomusicology: A Journal of Research in Music Cognition, 23*(2), 134-135.
- Gross, J. J. (1998). Antecedent and Response Focused Emotion Regulation: Divergent Consequences for Experience, Expression and Physiology. *Journal of Personality and Social Psychology, 74*(1), 224-237.

- Gross, J. J. (2010). Emotion Regulation. U: M. Lewis, J. M. Haviland-Jones, L. Feldman-Barrett, (Ur.) *Handbook of Emotions* (str. 497-512). New York: Guilford Press.
- Gross, J. J. i Thompson, R. A. (2007). Emotion Regulation: Conceptual Foundations. U: J. J. Gross (Ur.), *Handbook of Emotion Regulation* (str. 3-24). New York: Guilford Press.
- Juslin, P. N., Liljeström, S., Västfjäll, D., Barradas, G. i Silva, A. (2008). An experience sampling study of emotional reactions to music: Listener, music, and situation. *Emotion*, 8, 668-683.
- Juslin, P. N. i Sloboda, J. A. (2001). *Music and emotion: Theory and Research*. Oxford: Oxford University Press
- Kaiser, H. F. (1974). An index of factorial simplicity. *Psychometrika*, 39, 31–36.
- Krahe, B. i Bieneck, S. (2012). The Effect of Music-Induced Mood on Aggressive Affect, Cognition and Behavior. *Journal of Applied Social Psychology*, 42, 271–290.
- Laiho, S. (2004). The Psychological Functions of Music in Adolescence. *Nordic Journal of Music Therapy*, 13(1), 47-63.
- Larsen, R. J. (2000). Toward a Science of Mood Regulation. *Psychological Inquiry*, 11(3), 129-141.
- Laukka, P. (2007). Uses of music and psychological well-being among the elderly. *Journal of Happiness Studies*, 8, 215-241.
- Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and Adaptation*. New York: Oxford University Press.
- Lehmann, A. C, Sloboda, J. A. i Woody, R. H. (2007). *Psychology for Musicians: Understanding and Acquiring the Skill*. New York: Oxford University Press.
- Mauss, I. B., Levenson, R. W., McCarter, L., Wilhelm, F. H. i Gross, J. J. (2005). The Tie That Binds? Coherence Among Emotion Experience, Behavior and Physiology. *Emotion*, 5(2), 175-190.
- Norman, G. (2010). Likert scales, levels of measurement and the “laws” of statistics. *Advances in Health Sciences Education: Theory and Practice*, 15(5), 625-632.
- North, A. C., Hargreaves, D. J. i Hargreaves, J. J. (2004). Uses of music in everyday life. *Music perception: An Interdisciplinary Journal*, 22 (1), 41-77.
- Oatley, K. i Jenkins, J. M. (2003). *Razumijevanje emocija*. Jastrebarsko: Naklada Slap

- Papacharissi, Z. (2008). Uses and Gratifications. U: Michael Salwen, Don Stacks (Ur.) *An Integrated Approach to Communication Theory and Research*. New York: Routledge.
- Parkinson, B., Totterdell, P., Briner, R .B. i Reynolds, S. (1996). *Changing moods: The psychology of mood and mood regulation*. Harlow: Longman.
- Persson, R. S., Pratt, G. i Robson, C. (1992). Motivational and Influential Components of Musical Performance: A Qualitative Analysis. *European Journal for High Ability*, 3, 206-217.
- Rentfrow, P. J. i Gosling, S. D. (2003). The Do Re Mi's of Everyday Life: The Structure and Personality Correlates of Music Preferences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(6), 1236–1256.
- Russell, J. A. (2003). Core affect and psychological construction of emotions. *Psychological Review*, 110(1), 145-172.
- Saarikallio, S. (2007). *Music as Mood Regulation in Adolescence*. Jyvaskyla: Faculty of the Humanities of the University of Jyvaskyla.
- Saarikallio, S. (2008). Music in mood regulation: initial scale development. *Musicae Scientiae*, 12, 291–309.
- Saarikallio, S. (2010). Music as emotional self-regulation throughout adulthood. *Psychology of Music*, 39(3), 307-327.
- Saarikallio, S. (2012). Development and Validation of the Brief Music in Mood Regulation Scale (B-MMR). *Music Perception: An Interdisciplinary Journal*, 30(1), 97- 105.
- Saarikallio, S. i Erkillä, J. (2007). The role of music in adolescents' mood regulation. *Psychology of Music*, 35(1), 88-109.
- Tabachnick, B. G. i Fidell, L. S. (2013). *Using Multivariate Statistics*. New Jersey: Pearson.
- Thayer, R. E., Newman, J. R. i McClain, T. M. (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.
- Thomson, C., Reece, J. i Di Benedetto, M. (2014). The relationship between music-related mood regulation and psychopathology in young people. *Musicae Scientiae*, 18(2), 1-16.
- Unwin, M. M, Kenny, D. T. i Davis, P. J. (2002). The Effects of Group Singing on Mood. *Psychology of Music*, 30, 175-185.

- van Goethem, A. i Sloboda, J. (2011). The Functions of Music for Affect Regulation. *Musicae Scientiae*, 15(2), 208-228.
- Watson, D. i Tellegen, A. (1985). Toward a consensual structure of mood. *Psychological Bulletin*, 98, 219-235.
- Watson, D., Clark, L. A. i Carey, G. (1988). Positive and negative affectivity and their relation to anxiety and depressive disorders. *Journal of Abnormal Psychology*, 97(3), 346-353.
- Watson, D., Clark, L. A. i Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scale. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 1063-1070.
- Zentner, M. R. i Kagan, J. (1996). Perception of Music by Infants. *Nature*, 383(29), 29.

Prilog A

Matrica faktorskog sklopa Ljestvice reguliranja raspoloženja glazbom

Čestice upitnika	Zasićenje faktorom	Pripadajuća podljestvica
1. Kada sam uznemiren/a oko nečega, glazba mi pomaže pojasniti vlastite osjećaje.	.60	Mentalni rad
2. Slušam glazbu kako bih živnuo/la nakon napornog dana.	.57	Oporavak
3. Želim slušati glazbu koja kod mene budi osjećaje.	.33	Snažni osjećaji
4. Glazba je kao prijatelj koji razumije moje brige.	.69	Utjeha
5. Kada se sve čini loše, pomaže mi slušati glazbu koja izražava moje loše osjećaje.	.57	Otpuštanje ljutnje
6. <i>Slušanje glazbe me ne može utješiti kada sam tužan/tužna. (O)</i>	.18	Utjeha
7. <i>Glazba kod mene ne pobuđuje jaka emocionalna iskustva. (O)</i>	.11	Snažni osjećaji
8. Slušam glazbu kako bi mi čišćenje i drugi kućanski poslovi bili ugodniji.	.17	Zabava
9. Kada sam ljut/a, gotovo nikad ne slušam ljutitu glazbu. (O)	.25	Otpuštanje ljutnje

10. Kada se stresne misli počnu vrtiti u mojoj glavi, slušam glazbu kako bi ih smetnuo/la s uma.	.60	Premještanje
11. Glazba mi je pružila veličanstvena iskustva.	.50	Snažni osjećaji
12. Prije nego izađem iz kuće (na fakultet, posao, zabavu itd.), slušam glazbu koja će me dovesti u pravo raspoloženje.	.49	Zabava
13. Kada sam izmoren/a, opuštam se slušajući glazbu.	.61	Oporavak
14. Želim osjetiti glazbu u cijelome tijelu.	.49	Snažni osjećaji
15. Dok obavljam kućanske poslove i nitko nije u blizini volim u pozadini slušati glazbu.	.27	Zabava
16. Kada sam izmoren/a, slušam glazbu od koje živnem.	.56	Oporavak
17. Za mene je glazba način kako mogu zaboraviti na brige.	.73	Premještanje
18. Redovito puštam neku pozadinsku glazbu kako bi atmosfera bila ugodnija.	.46	Zabava
19. Slušam glazbu kako bih mogao/la odahnuti tijekom užurbanog dana.	.65	Oporavak

20. Fantastičan je osjećaj potpuno prepustiti svoju dušu glazbi.	.55	Snažni osjećaji
21. Kada sam ljut/a, otpuštam svoju srdžbu tako da puštam glazbu koja izražava moju srdžbu.	.46	Otpuštanje ljutnje
22. Kada se sve čini loše, glazba me tješi i razumije.	.79	Utjeha
23. Glazba mi pruža nezaboravne trenutke.	.54	Snažni osjećaji
24. Kada me nešto muči, nalazim utjehu u glazbi.	.74	Utjeha
25. Ponekad je glazba toliko dobra da me prođu trnci.	.33	Snažni osjećaji
26. Glazba mi je pomogla da prebrodim teške trenutke.	.66	Mentalni rad
27. Kada sam tužan/tužna, slušanje glazbe mi pruža utjehu.	.72	Utjeha
28. Slušanje glazbe mi pomaže blokirati iz mojih misli sve što me uznemiruje.	.63	Premještanje
29. Slušanje glazbe mi pomaže pri opuštanju.	.57	Oporavak
30. Kada se loše osjećam, pokušat ću se oraspoločiti nekom aktivnošću vezanom uz glazbu.	.59	Premještanje

31. Kada se sve čini grozno, slušam glazbu koja izražava te osjećaje	.48	Otpuštanje ljutnje
32. Kada sam ljut/a na nekoga, slušam glazbu koja izražava moju srdžbu.	.42	Otpuštanje ljutnje
33. Glazba mi pomaže razjasniti razne osjećaje koji su u meni.	.70	Mentalnirad
34. Slušanje glazbe mi ne pomaže pri opuštanju. (O)	.29	Oporavak
35. Slušanje glazbe me vraća u prošlost i potiče na razmišljanje o raznim stvarima koje su mi se dogodile.	.24	Mentalni rad
36. Ne mogu odagnati svoje brige uz pomoć glazbe. (O)	.47	Utjeha
37. Kada sam izmoren/a, od glazbe dobivam novu energiju.	.60	Oporavak
38. Kada sam stvarno ljut/a, želim slušati ljutitu glazbu.	.32	Otpuštanje ljutnje
39. Slušam glazbu kako bih našao utjehu kada me preplave brige.	.71	Utjeha
40. Glazba me inspirira da razmišljam o važnim pitanjima.	.58	Mentalni rad

Legenda: (O)= obrnuto kodirana čestica. Faktorska zasićenja ispod određenih granica i izbačena pitanja su u kurzivu.

