

POSLUŠANJE GLASBE KOT STRATEGIJA SPOPRIJEMANJA
S STRESOM V ČASU PANDEMIJE COVID-19
COPING BY MUSIC LISTENING DURING THE COVID-19 PANDEMIC

NASTJA GALIČ
Gimnazija Brežice
nastja.galic@gmail.com

DARJA KOBAL GRUM
Univerza v Ljubljani, Filozofska fakulteta
darja.kobal@ff.uni-lj.si

Izvleček: V prispevku raziskujemo poslušanje glasbe kot pomembno strategijo spoprijemanja s stresom v času pandemije covid-19. Udeleženci so med pandemijo covid-19 uporabljali več t. i. konstruktivnih kot nekonstruktivnih strategij spoprijemanja s stresom ter si pri tem pomagali s poslušanjem glasbe. Udeleženci so med pandemijo poslušali več glasbe kot pred pandemijo. Večina udeležencev je poročala o tem, da je glasba zanje pomembna. Ti udeleženci so si pri spoprijemanju s stresom z glasbo pomagali pogosteje kot ostali udeleženci. Ugotovili smo, da med udeleženci obstajajo razlike v uporabi poslušanja glasbe kot strategije spoprijemanja s stresom glede na družinsko okolje in starost ter da se poslušanje glasbe povezuje z različnimi strategijami spoprijemanja s stresom.

Ključne besede: glasba, stres, strategije spoprijemanja s stresom, socialna izolacija, covid-19

Abstract: In this paper, we explore music listening as an important coping strategy during the COVID-19 pandemic. During the COVID-19 pandemic, the participants used more constructive than non-constructive strategies for coping with stress. They also used listening to music for coping. Participants listened to more music during the pandemic than before the pandemic. Most participants reported that music was important to them. These participants used listening to music as a coping strategy more often than the other participants. We found that there are differences between the participants in the use of listening to music as a coping strategy according to family environment and age, and that listening to music is associated with different coping strategies.

Keywords: music, stress, coping style, social isolation, COVID-19

GLASBA IN STRES

Danes raziskovalci glasbo preučujejo kot strategijo, s katero lahko uravnavamo stres (Miranda in Claes, 2009) in razpoloženje (Baltazar in Saarikallio, 2016), kot obliko sprostitve (Juslin in Laukka, 2012), osebnega izražanja (Skånland, 2011), pomožne strategije pri učenju (Smolej Fritz

in Peklaj, 2019), kognitivnega razvoja (Perlovsky, 2012), ustvarjalnega mišljenja (Eskine idr., 2020), (para)socialne interakcije (Lehman, 2020), terapije (Korošec idr., 2019), razvoja osebne identitete (Schäfer in Erola, 2020) in kot pomemben del kulture (Granot idr., 2021). Raziskave (npr. Schäfer idr., 2013) kažejo, da glasba (oziroma predvsem poslušanje glasbe) v posameznikih vzbuja tako pozitivna kot negativna čustva (oboja so po navadi osnovna čustva), njena uporaba (za različne namene) pa je odvisna od posameznika (Juslin in Laukka, 2004). Schäfer idr. (2013) trdijo, da je glasba kot oblika samoregulacije pri posameznikih najučinkovitejša, kadar jo izberejo posamezniki sami, saj ti v poslušanju bolj uživajo (Schäfer in Sedlmeier, 2009), prav tako pa izberejo takšno vrsto glasbe, ki se ujema z njihovim počutjem (Thoma idr. 2012) oziroma s počutjem, ki ga želijo doseči (Juslin in Laukka, 2012). Ista skladba lahko nekoga aktivira, drugemu vzbudi spomine in nostalgijo, tretjega pa sprošča in mu vzbuja občutek varnosti. V pričujoči raziskavi smo se zato osredotočali na poslušanje glasbe, ki jo izberejo posamezniki sami.

GLASBA KOT OBLIKA SPOPRIJEMANJA S STRESOM

Spoprijemanje s stresom (angl. *coping*) se nanaša na kognitivne in vedenjske strategije, ki jih posamezniki uporabljajo za uravnavanje stresa (Folkman in Moskowitz, 2004). Čeprav preučevanje povezave med glasbo in človekom sega že v prazgodovino (Suppan, 2012), so raziskave na področju preučevanja glasbe kot strategije spoprijemanja s stresom mlajše (Granot idr., 2021).

POVEZAVA MED STRATEGIJAMI SPOPRIJEMANJA S STRESOM IN GLASBO

Kljub temu, da avtorji pri definicijah glasbe kot strategije spoprijemanja s stresom niso enotni, so opisi glasbe kot strategije pogosto podobni opisom različnih strategij spoprijemanja s stresom. Ker smo v pričujoči raziskavi uporabili samoocenjevalni Vprašalnik spoprijemanja s stresom, kratko verzijo (angl. Brief COPE) (Carver, 1997), bomo glasbo kot strategijo spoprijemanja s stresom primerjali z avtorjevimi strategijami spoprijemanja s stresom. Vprašalnik Brief COPE tako kot njegova izvorna različica COPE vprašalnik (1989) meri 14 strategij spoprijemanja s stresom, ki so razvrščene v tri kategorije (slovenski izrazi posameznih strategij so prevzeti od Sandre Modic in Darje Kobal Grum (2020)): , osredotočene na problem, strategije, osredotočene na čustva, in strategije izogibanja. Glede na predhodne študije (npr. Van den Tol idr., 2016) je povezava med glasbo in strategijami, osredotočenimi na čustva, pričakovana (npr. poslušalci glasbe, ki občutijo žalost, zajočejo ob žalostni glasbi), a se poslušanje glasbe povezuje tudi z drugimi strategijami.

Poleg strategij, usmerjenih v čustva, raziskovalci poslušanje glasbe pogosto povezujejo s strategijami izogibanja. S poslušanjem glasbe lahko posamezniki za nekaj časa »pobegnejo«, se zamotijo in na svoje težave pozabijo (Cabello-Mas idr., 2020). Slednje je učinkovito predvsem pri osebah, ki so kronično obolele, saj lahko s poslušanjem glasbe za nekaj časa »umsko zapustijo obolelo telo« ter se posledično lažje soočajo z bolečino (Gold in Clare, 2012). Čeprav večina ljudi raje posluša glasbo, ki jo zaznava kot veselo (Chen idr., 2007), naj bi bili posamezniki, ki občutijo žalost ali so v stanju depresivnosti, bolj nagnjeni k poslušanju žalostne glasbe (Hunter idr., 2011), tj. katere koli glasbe, ki ji posameznik na podlagi izkušenj pripiše žalosten pomen (Van den Tol, idr., 2016). Vesela glasba naj bi v poslušalcu aktivirala dopaminska središča ter tako obujala občutja sreče (Koelsch, 2009), medtem ko lahko poslušanje žalostne glasbe v poslušalcu izzove negativna čustva ter posamezniku onemogoči, da bi jih zanimal (kar je pri veseli glasbi težje izvedljivo). Posamezniki ob poslušanju žalostne glasbe razmišljajo o problemu ter o čustvih, ki jih občutijo. To jim lahko pomaga pri ugotavljanju, zakaj se počutijo tako, kot se (npr., lahko se vprašajo, ali so negativna čustva resnično primerna in zakaj). Ker o situaciji in svojem doživljanju le-te tako lažje razmišljajo iskreno, se problem ne zdi več tako ogrožajoč (Van den Tol idr., 2016). Slednje bi lahko povezali tako s pozitivno reinterpretacijo (tj. ponovno oceno situacije) kot z usmerjenostjo v sprostitvev emocij. Prav tako žalost (v nasprotju z veseljem) umiri posameznikove kognitivne in fiziološke procese, kar mu omogoča, da pridobi energijo ter na koncu lažje razreši problem (Ekman, 2003), kar pa se povezuje s strategijo načrtovanja oziroma služi kot predpogoj za aktivno spoprijemanje, pri katerem se posameznik aktivno loti reševanja problema. Audrey B. Cardany (2018) je v svoji raziskavi preučevala povezavo med glasbo in teorijo upravljanja terorja (angl. *terror management theory* – TMT; slovenski prevod je prevzet od Klavdije Globokar (2018)) (Becker, 1973) ter ugotovila, da glasba predstavlja varno območje za raziskovanje smrti, posledično znižuje anksioznost pred smrtjo in pomaga pri žalovanju (O’Callaghan in Michael, 2015). Slednje bi lahko povezali s strategijo sprejetja.

Poslušanje glasbe posameznikom lahko vzbudi občutek nadzora, saj poslušalec sam odloča, katero glasbo bo poslušal, kdaj bo prestavil na naslednjo skladbo, kako glasna bo glasba, kateri del pesmi bo poslušal ipd. (Skånland, 2011) Tovrstni občutki nadzora so bistveni v situacijah, ki jih posamezniki ne morejo nadzirati, kot sta npr. odrejena karantena ali smrt bližnjega (Viper idr., 2020). Čeprav je poslušanje glasbe na prvi pogled enosmeren odnos, lahko služi kot emocionalna ali celo instrumentalna socialna podpora (Kurtin idr., 2019).

Parasocialen odnos (PSR) posameznika je odnos, ki je enosmeren in ga posameznik vzpostavi z osebo, ki jo spozna preko medijev. Tovrstni odnosi so zanimivi predvsem zato, ker je bližina odnosa iluzija, ki posameznika prepriča, da nastopajočega pozna, da ta govori njemu osebno. Pomembno je izpostaviti, da tu ne gre za odnos z resnično osebo, ampak z likom oziroma s »persono«, ki jo je oseba ustvarila za televizijo, radio, knjigo itd. Ker pa so socialni medi-

ji čedalje interaktivnejši, je meja med resničnim in neresničnim vse bolj zabrisana (Van Es, 2017). Tu so glasbeniki še posebno zanimivi, saj naj bi bil »lik« oziroma »persona«, ki jo glasbeniki ustvarijo, zelo podobna njim samim, zaradi česar so označeni kot »avtentični«, ljudje pa se zaradi tega z njimi lažje poistovetijo (McKinna, 2013).

Sadie Bell (2017) pravi, da poslušalci, ki so osamljeni, v interakciji z glasbenikom iščejo emocionalno podporo (v besedilu pesmi, melodiji, umetnikovih intervjujih ...), včasih pa v tej interakciji iščejo navdih za razrešitev problema (npr. se poistovetijo z glasbenikom, ki govori o podobni težavi, ter prevzamejo njegov način razreševanja le-te). Prav tako imajo slavni glasbeniki za sabo močno skupnost, ki jo sestavljajo oboževalci. Te skupnosti imajo spletne strani in aplikacije, skozi katere komunicirajo, govorijo o glasbeniku in njegovi glasbi, prav tako pa lahko služijo kot podporna skupina vsem, ki so v skupnost vključeni ter tako oblikujejo močno virtualno skupnost, kjer je odnos dvosmernejši (Cabedo-Mas idr., 2020).

Povezavo med uporabo glasbe kot strategije uravnavanja razpoloženja (predvsem v obliki poslušanja glasbe) ter strategijami vprašalnika Brief COPE so v času pandemije covid-19 raziskovali Henry idr. (2021). Ugotovili so, da sta bili strategiji aktivno spoprijemanje ter pozitivna reinterpretacija in rast pomembna napovednika uporabe glasbe kot strategije uravnavanja razpoloženja. Glasba bi tako lahko služila kot orodje za ponovno, pozitivnejšo interpretacijo situacije med pandemijo. Pozitivno mišljenje pa bi v posamezniku lahko vzbudilo boljše razumevanje duševnega in okolijskega dogajanja ter posledično spodbujalo bolj konstruktivno spoprijemanje z obremenitvijo. Henry idr. so ugotovili, da je bila glasba pogosto uporabljena tudi za zabavo in spodbujanje pozitivnih čustev. Kljub temu pa je treba omeniti, da se glasba lahko uporablja tudi na nezdrave načine (Silverman, 2020), kjer posamezniki lastna čustva in stresno situacijo zanikajo. Do podobnih zaključkov so prišli tudi Henry idr. (2021), saj so v svoji raziskavi ugotovili, da je pomemben napovednik uporabe glasbe kot strategije uravnavanja čustev tudi strategija uporaba substanc.

RAZLIKE MED POSAMEZNIKI

Katarina Habe idr. (2018) poročajo, da med posamezniki obstajajo razlike glede na spol, starost, študijski program in kulturo, iz katere izhajajo. Večina raziskav na področju preučevanja glasbe kot strategije spoprijemanja s stresom je narejena na mladostnikih (Baltazar in Saarikallio, 2016). Slednje bi bila lahko posledica prepričanja, da je glasba v mladostništvu pomembnejša kot pa v drugih starostnih obdobjih (Ter Bogt idr., 2010). Mladostniki naj bi se s pomočjo glasbe lažje soočali z razvojnimi spremembami (Schwartz in Fouts, 2003), iskali svojo identiteto (Žnidaršič, 2008), ohranjali subjektivno blagostanje, izboljšali svoje čustveno življenje (Saarikallio in Erkkilä, 2007), oblikovali varen

prostor (Skånland, 2011; 2013) ter vzbujali občutek samostojnosti (Saarikallio idr., 2020).

Tisti raziskovalci, ki so v svoje študijske vzorce vključili tudi starejše posameznike (npr. Baltazar in Saarikallio, 2016), pa poudarjajo, da se uporaba glasbe skozi staranje ne spreminja, a so motivi zanjo z leti lahko drugačni. Starejši odrasli naj bi glasbo najpogosteje uporabljali za vzbujanje spominov in čustev, ki so jih čutili v preteklosti (Laukka, 2007). Med karanteno so starejši odrasli poslušanje glasbe najpogosteje uporabljali za občutek skupnosti, saj je bila osamljenost najpogostejši negativni vpliv karantene. Glasba je pogosto prisotna v situacijah, kjer se družimo in krepimo medsebojne vezi, npr. med skupnim petjem in igranjem (Taar idr., 2014), med skupnim poslušanjem glasbe in obiskom glasbenih koncertov (Papinczak idr., 2015). Ker so bile te aktivnosti med karanteno prepovedane, je glasba lahko služila kot nadomestek za pozitivne učinke socialne stimulacije osebne blagostanja (Granot idr., 2021).

Čeprav so nekateri znanstveniki v svojih raziskavah (Lonsdale, 2019) ugotavljali, da med spoloma obstajajo razlike, smo zasledili več raziskovalcev (Schäfer in Sedlmeier, 2009; Ter Bogt idr., 2011; Granot idr., 2021), ki so ugotavljali, da teh razlik ni oziroma so zanemarljive. Dobrota idr. (2019) so npr. ugotovile, da obstajajo razlike med spoloma glede na glasbeni okus in prepoznavanje funkcije glasbe. Udeleženske so pogosteje poslušale t. i. reflektivno in kompleksno glasbo (npr. klasična glasba), medtem ko so udeleženci pogosteje poslušali intenzivno in uporniško glasbo (npr. metal). Udeleženci so prav tako bolj poudarjali politično funkcijo glasbe, medtem ko so udeleženske izpostavljale druge funkcije glasbe, kot sta npr. sproščanje in ohranjanje pozornosti. Tu je pomembno upoštevati tudi namene raziskav, saj so se tiste, ki so poročale o razlikah, osredotočale na specifičnejše učinke glasbe (vzburjenost, ples, socialne vezi, izražanje čustev), medtem ko so tiste raziskave, ki o razlikah ne poročajo, raziskovale splošnejše vplive (npr. kako je glasba vplivala na dobro počutje med karanteno), kjer je razlike med posamezniki težje opaziti.

Prav tako je zanimivo preučevanje vpliva različnih zvrsti glasbe. Nekateri raziskovalci (npr. Ter Bogt idr., 2010) omenjajo, da različne zvrsti glasbe na posameznika vplivajo drugače (npr. skladbe, ki imajo hiter ritem, pozitivno besedilo in lahkotno melodijo, bodo posamezniku dale energijo in v njem vzbujale pozitivna čustva), medtem ko drugi ugotavljajo, da so posameznikove izkušnje z glasbo (DeNora, 2007), glasbeni okus (Juslin in Laukka, 2004), spomini, povezani z določeno skladbo, predvsem pa pomen glasbe za posameznika (Henry idr., 2021) močnejši napovedniki uporabe glasbe ter njene učinkovitosti.

VLOGA GLASBE V ČASU PANDEMIJE COVIDA-19

Poslušanje glasbe se je tekom pandemije povečalo tako v tujini (Henry idr., 2021) kot v Sloveniji (P. B., 2021). Različne vidike uporabe glasbe lahko poveže-

mo s pandemijo covid-19 (npr. uravnavanje čustev s pomočjo glasbe, občutek nadzora, prepoznavanje lastnih čustev, soočanje s smrtjo, oblikovanje virtualne skupnosti). Čeprav so posamezniki med pandemijo izvajali več glasbenih aktivnosti, ki na človeka vplivajo drugače, kot so npr. petje, igranje instrumenta, ples, poslušanje glasbe (Henry idr., 2021), smo za preučevanje izbrali poslušanje glasbe, saj gre za najuniverzalnejšo glasbeno aktivnost (izvajajo jo lahko vsi). Posamezniki so v času pandemije covid-19 glasbo uporabljali kot strategijo spoprijemanja s stresom (Cabedo-Mas idr., 2020; Granot idr., 2021; Vidas idr., 2021), uravnavanja čustev (Martín idr., 2021) ter razpoloženja (Nabi idr., 2022), za oblikovanje virtualnih skupnosti (Hirst, 2021; Lange in Sun, 2021), kot komunikacijski in izobraževalni medij (Lemaire, 2020; Lange in Sun, 2021), v virtualni glasbeni terapiji (Knott in Block, 2020) ter kot strategijo spodbujanja solidarnosti in medsebojne prijaznosti (Lemaire, 2020; Alvarez-Cueva, 2021).

O vplivu glasbe na posameznikovo počutje so poročali že zgodnejši raziskovalci (npr. Juslin in Laukka, 2004), v času pandemije covid-19 pa so drugi ta dognanja še potrdili. Jennifer E. Drake idr. (2022) izpostavljajo, da je pandemija za posameznika predstavljala stresno obdobje ter bila posledično vzrok za močna negativna čustva. Mas Herrero idr. (2020) ter Lange in Sun (2022) poročajo, da so posamezniki v času pandemije (še močneje pa v času izolacije) pogosto čutili občutja anksioznosti, depresivnosti, povečanega stresa ter osamljenosti. Glasba oziroma poslušanje glasbe pa naj bi ta občutja znižala, izboljšala posameznikovo subjektivno blagostanje (Lange in Sun, 2022) ter mu vzbujala občutek pripadnosti in solidarnosti (Lemaire, 2020) ne glede na njegov spol ali starost (Feneberg idr., 2022).

O povezavi med spoprijemanjem s stresom ter glasbo so prav tako pisali že zgodnejši raziskovalci (npr. Miranda in Claes, 2009) ter ugotovili, da se glasba povezuje z različnimi strategijami spoprijemanja s stresom, podobno pa so ugotavljali tudi kasnejši avtorji, ki so preučevali, kako so si posamezniki z glasbo pomagali med pandemijo. Ugotovili so, da je poslušanje glasbe ljudi v času pandemije covid-19 sproščalo (Feneberg idr., 2022), jim nudilo emocionalno podporo (Alvarez-Cueva, 2021), jim omogočalo, da so svoja čustva lažje razumeli (Vidas idr., 2021) in sprejeli (Martín idr., 2021) ter situacijo pozitivno interpretirali (Vidas idr., 2021), kar se sklada s predhodnimi ugotovitvami o uporabi glasbe pred pandemijo. Zanimivo je, da so Dianna Vidas idr. (2021) v svoji raziskavi ugotovili, da udeleženci glasbe niso uporabljali kot strategije izogibanja, medtem ko so Cabedo-Mas idr. (2020) pokazali drugače. Slednji so namreč izpostavili, da glasba služi kot »pobeg« iz stresne situacije in poslušalcu omogoča, da za nekaj časa pozabi na svoje težave.

Pomen in pomanjkanje socialne interakcije v času pandemije covid-19 so izpostavljali tudi slovenski raziskovalci (npr. Modic in Kobal Grum, 2020). Že Maslow (1954) je v svoji teoriji potreb potrebo po sprejetosti, pripadnosti umestil na dno hierarhične piramide. Ljudje smo socialna bitja, in kadar sta

nam druženje in občutek pripadnosti odvezeta, se počutimo socialno izolirani ter osamljeni (Schäfer in Erola, 2020), prav tako pa se lahko pojavijo psihosomatska obolenja (House idr., 1988). V času pandemije so raziskovalci ugotovili, da je glasba posameznikom v izolaciji pomagala pri zmanjšanju občutka osamljenosti (Vidas idr., 2021). Slednje je nekoliko očitnejše pri oblikovanju virtualnih skupnosti, kjer so se združevali znani in amaterski glasbeniki ter oboževalci in preko glasbe komunicirali, skladali, igrali, se družili ter drugače sodelovali, kar se je dogajalo tudi na slovenskem področju. A zanimivo je predvsem to, da lahko v socialni izolaciji k zmanjšanju osamljenosti pripomore že samo poslušanje glasbe. V primeru socialne izolacije posamezniki iščejo začasna nadomestila (kot so npr. fotografije ljubljениh, poročni prstan), ki jih spominjajo na druženje ali ljubljeno osebo ter tako predstavljajo simbolno vez med njimi in drugimi ljudmi (Troisi in Gabriel, 2011).

Mnogi raziskovalci (npr. Henderson in Spracklen, 2018) pa pomembno vlogo socialnih nadomestil pripisujejo glasbi, knjigam in TV-programom. Poslušanje glasbe (tako kot branje in drugi hobiji) se je med pandemijo pozitivno povezovalo z zadovoljstvom z življenjem, medtem ko se je gledanje televizije, videoposnetkov in filmov z zadovoljstvom z življenjem povezovalo negativno (Krause idr., 2020). Slednje bi bilo moč pojasniti s tem, da so mnogi novice o ukrepih, okužbah in drugih negativnih posledicah pandemije prejeli ravno po televiziji, prav tako pa naj bi se posamezniki pogosteje zatekali h glasbi, kadar čutijo več pozitivnih čustev.

V času socialne izolacije se lahko ljudje z osamljenostjo spopadajo na različne načine, kot je npr. ustvarjanje parasocialnih odnosov. Posamezniki se lahko ob poslušanje glasbe poistovetijo z besedilom, izvedbo, melodijo ali izvajalcem ali pa so del glasbene skupnosti (takšne, ki glasbo ustvarja, in/ali takšne, ki glasbo posluša). S poslušanjem glasbe lahko posamezniki podoživljajo prijetne občutke in spomine na svoje bližnje, svoje partnerje, kar znižuje občutek osamljenosti (npr. Granot idr., 2021). Kadar je v glasbi »človeška prisotnost« opaznejša (npr., je prisotno besedilo, ne zgolj instrumenti), je oblikovanje parasocialnih odnosov lažje (Granot idr., 2021). Takšni parasocialni odnosi so čustveno varni, saj ne vsebujejo možnosti zavrnitve, zato so še posebej pogosti pri ljudeh z nizko samozavestjo ter anksioznim stilom navezanosti (Schäfer in Erola, 2020). O podobnih učinkih glasbe so poročali tudi raziskovalci, ki so preučevali vpliv glasbe v času pandemije (Lange in Sun, 2021).

V času pandemije je glasba v ljudeh vzbujala tudi občutja nostalgije (Yeung, 2020). Nekoč so nostalgijo povezovali z melanholijo in depresijo (Rosen, 1975), kasneje pa so raziskovalci (npr. Wildschut idr., 2006) ugotovili, da ima nostalgija kljub vzbujanju negativnih čustev (Barrett idr., 2010) pozitiven učinek na posameznika. Yeung (2020) je v svoji raziskavi preučeval glasbeno platformo Spotify, kjer uporabniki glasbo poslušajo zastonj. Ugotovil je, da je na način poslušanja glasbe bolj vplivala strogo odrejena karantena kot pa splošna virusna slika (koliko je bilo okuženih, koliko jih je bilo v kritičnem stanju ipd.)

Slednje raziskovalec povezuje z dejstvom, da se je karantena dotaknila vseh ljudi, torej tudi tistih, ki se s covidom-19 niso okužili, prav tako pa je bila karantena dolgotrajna, polna pravil in omejitev. Ugotovil je, da so se posamezniki v času karantene pogosteje zatekali h glasbi, ki so jo poslušali kot otroci ali najstniki. Raziskovalec sklepa, da je karantena vzbudila močan občutek frustracije, glasba pa vzbuja prijeten spomin na čas, ko je bila frustracija manjša. Posamezniki so se v času krize zatekali h glasbi, da bi v njej uživali in se sprostili, najpogosteje poslušana pa je bila močna in spodbudna glasba, ki je posameznike motivirala in v njih vzbudila pozitivna čustva. Zanimiva in v pričujoči raziskavi še neomenjena uporaba glasbe se je pojavila že v prvem valu pandemije; glasba je bila uporabljena za namene širjenja zdravstvenih priporočil.

Države po svetu so si od začetka pandemije covid-19 prizadevale, da bi preprečile širitev bolezni (Lemaire, 2020). Kmalu po pojavitvi virusa v Kanadi je vlada v Quebecu podala zdravstvena priporočila, ki so odsvetovala druženje v velikih skupinah in nepotrebna potovanja, hkrati pa spodbujala temeljito umivanje rok in ohranjanje telesne razdalje. Kljub priporočilom se del državljanov tega ni držal. Tedaj se je kanadska vlada obrnila na glasbene umetnike, da bi s pomočjo glasbe pomagali pri širitvi zdravstvenih priporočil. Temu so sledile pesmi vseh žanrov z besedilom, ki je bilo povezano s covidom-19, s simptomi, priporočili in pomembnostjo njihovega upoštevanja. Glasbena dela so se dnevno pojavljala v medijskih novicah, na družbenih omrežjih in na drugih medijskih platformah (npr. YouTube). Milijoni ogledov teh glasbenih del dokazujejo zanimanje, ki so ga glasbeniki vzbudili. Glasba ni namenjena zgolj zabavi, temveč je močno orodje pridobivanja posameznikove pozornosti in vplivanja na njegovo vedenje ter predstavlja učinkovit medij za uspešno komuniciranje s poslušalci (Lemaire, 2020). Vrsta raziskav (npr. Egermann idr., 2015) je namreč ugotovila, da je glasba v primerjavi z govorom dostopnejša in privlačnejša za posameznike ne glede na starost, kulturo, mentalno stopnjo in stopnjo jezikovnega razvoja. Glasba je univerzalen medij, ki presega kulturne in jezikovne ovire, kar doseg njenega vpliva še poveča (Mehr idr., 2018).

NAMEN RAZISKAVE IN HIPOTEZE

Z raziskavo želimo opozoriti na pomen glasbe v kontekstu spoprijemanja s težkimi življenjskimi situacijami, kakršna je pandemija covid-19. Na podlagi dosedanjih raziskav smo oblikovali pet hipotez in tri raziskovalna vprašanja.

- H1. Udeleženci so med pandemijo covid-19 uporabljali več konstruktivnih kot nekonstruktivnih strategij spoprijemanja s stresom.
- H2. Udeleženci so pri spoprijemanju s stresom med pandemijo covid-19 uporabljali poslušanje glasbe kot strategijo, osredotočeno na problem, kot strategijo, osredotočeno na čustva, in kot strategijo izogibanja.

- H3. Udeleženci so med pandemijo covid-19 poslušali več glasbe kot pred pandemijo.
- H4. Starost udeležencev se negativno povezuje z uporabo poslušanja glasbe kot strategije spoprijemanja s stresom.
- H5. Pomen glasbe za posameznika se pozitivno povezuje z uporabo poslušanja glasbe kot strategije spoprijemanja s stresom.
- R1: Kako se ure dela, stopnja stresa ter glasbena izobrazba povezujejo z uporabo poslušanja glasbe kot oblike spoprijemanja s stresom?
- R2: Ali v uporabi poslušanja glasbe kot strategije spoprijemanja s stresom obstajajo razlike med posamezniki glede na spol, družinsko okolje in naselje?
- R3: Kako se lestvice Vprašalnika spoprijemanja s stresom s poslušanjem glasbe (MCS) povezujejo z lestvicami Vprašalnika spoprijemanja s stresom, kratko verzijo (Brief COPE)?

METODA

Udeleženci

V raziskavi je sodelovalo 207 udeležencev, od tega 58,2 % žensk in 1,4 % oseb, ki se ne identificirajo z binarno razdelitvijo spolov. Udeleženci so imeli med 16 in 79 let ($M = 25,74$; $SD = 14,22$). Mladoletni udeleženci (42 %) so bili dijaki 2. letnika slovenske srednje šole smer gimnazija, ki so imeli podpisano izjavo za sodelovanje s strani staršev ali skrbnikov. Med udeleženci je bilo 64,9 % takšnih, ki so v procesu šolanja (dijak ali študent), 30,8 % zaposlenih, 1,9 % zaposlenih, a na čakanju, 1,9 % brezposelnih in 0,5 % upokojenih. Večina udeležencev ima neke vrste glasbeno izobrazbo, od tega se jih 11,1 % šola doma, 25,5 % ima končano nižjo glasbeno šolo (oziroma se šola na nižji glasbeni šoli), 12,5 % višjo glasbeno šolo (oziroma se šola na višji glasbeni šoli), 3,8 % srednjo glasbeno šolo (oziroma se šola na srednji glasbeni šoli) ter 18,8 % akademijo za glasbo oziroma se šola na akademiji za glasbo. Največji delež udeležencev (43,8 %) živi v vasi, 36,5 % v manjšem mestu, 11,5 % v velikem mestu in 8,2 % v naselju. Vse udeležence z manjkajočimi vrednostmi smo odstranili iz raziskave.

Pripomočki

Udeležencem smo najprej postavili vprašanja o spolu, starosti in stopnji glasbene izobrazbe, nato pa o zaposlitvenem statusu, kjer so izbirali med odgovori šolajoči se (*dijak, študent*), *zaposlen, zaposlen, a na čakanju, brezposeln* ter *upokojen*. V primeru, da so udeleženci izbrali eno izmed prvih treh možnosti, se jim je pojavilo podvprašanje »Koliko ur na dan delate za službo in/ali šolo?« Nas-

lednje vprašanje smo namenili tipu naselja: »V kakšnem tipu naselja živite?«, udeleženci pa so lahko izbirali med možnostmi *veliko mesto*, *manjše mesto*, *vas*, *naselje* ter študentsko naselje. Temu je sledilo vprašanje o družinskem okolje, »V kakšnem družinskem okolju živite?«, udeleženci pa so odgovorili z živim *sam*, živim s *partnerjem*, živim s *prijateljem*, *sostanovalcem* ali z *enim družinskim članom*, živim z *dvema družinskima članoma*, živim s *tremi ali več družinskimi člani*. Nato smo jim postavili naslednje vprašanje: »Kako pomembna v življenju je za vas glasba?« (1 – *Ni pomembna* do 5 – *Zelo pomembna*). Temu je sledilo vprašanje o količini poslušanja glasbe: »Koliko časa ste med pandemijo poslušali glasbo v primerjavi s časom pred pandemijo?«, udeleženci pa so odgovorili: »Med pandemijo sem glasbo poslušal: 1 – veliko manj časa kot pred pandemijo do 5 – veliko več časa kot pred pandemijo.«

Večino raziskave smo opravili preko spleta, kjer je bilo udeležence težko prepričati, da so vprašalnik rešili do konca.

Vprašalnik spoprijemanja s stresom, kratka verzija (angl. Brief Coping Orientation to Problems Experienced – Brief COPE) (Carver, 1997) je samo-ocenjevalni vprašalnik, ki poda oceno pogostosti uporabe posamezne strategije spoprijemanja s stresom. Ima 28 postavk, ki merijo 14 lestvic (oziroma strategij spoprijemanja s stresom), udeleženci pa jih ocenjujejo na štiristopenjski ocenjevalni lestvici (1 – *tega običajno nisem delal/-a* do 4 – *to sem delal/-a pogosto*). 14 lestvic je razvrščenih v tri kategorije strategij spoprijemanja s stresom, in sicer: strategije, osredotočene na problem (aktivno spoprijemanje, iskanje instrumentalne socialne podpore, pozitivna reinterpretacija in rast, načrtovanje); strategije, osredotočene na čustva (iskanje emocionalne socialne podpore, usmerjenost v sprostitvev emocij, humor, sprejetje, religija, samoobtoževanje); strategije izogibanja (miselna nedejavnost, zanikanje, uporaba substanc, vedenjska nedejavnost).

Pri merjenju izbire glasbe kot strategije spoprijemanja s stresom smo izbrali Vprašalnik spoprijemanja s stresom s poslušanjem glasbe (angl. Musical Coping, MCS) (Miranda, 2021). Izvirna različica vprašalnika ima deset postavk, novejša pa 15. Ostale značilnosti vprašalnika so enake pri obeh različicah. Vprašalnik se začne z nagovorom: »Nekateri mladi poslušajo glasbo, ko preživljajo situacije, ki jim povzročajo stres. Preberi sledeče izjave in označi (od 1 do 5), če se ti to dogaja.« Nato sledi stavek »Ko sem pod stresom zaradi problemov (npr. v šoli, s prijatelji, v družini), POSLUŠAM SVOJO NAJLJUBŠO GLASBO, DA:«, temu pa sledijo postavke, ki se združijo v tri lestvice, in sicer: Strategije, osredotočene na čustva (npr. *pomaga mi zmanjšati negativna čustva, kot so depresija, anksioznost ali strah*), Strategije, osredotočene na problem (npr. *pomaga mi bolje premisliti, kako najti rešitve za svoje težave ...*), ter Strategije izogibanja (npr. *izognem se razmišljanju o mojih osebnih težavah*). Udeleženci na postavke odgovarjajo s pomočjo petstopenjske ocenjevalne lestvice (1 – *nikoli* do 5 – *vedno*). Izvirno francosko različico smo s pomočjo francistke prevedli v slovenščino, s pomočjo anglistke pa opravili prevod iz angleščine. Pri prevodu

sta sodelovala še dva neodvisna psihologa. Nato smo skupaj oblikovali končno različico slovenskega prevoda vprašalnika.

Postopek

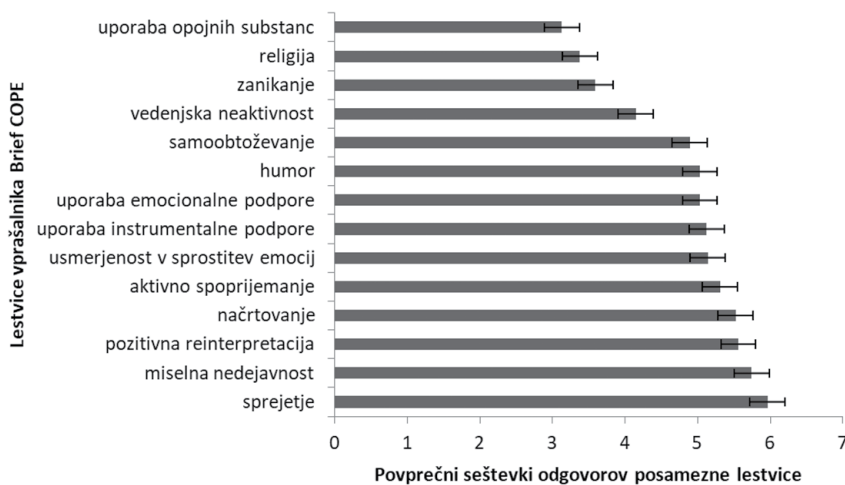
Podatke smo pridobili preko spleta ter v živo. Polnoletni udeleženci so vprašalnike izpolnili preko spletnega portala ika.si. Vzorčenje je potekalo po metodi snežne kepe. Pri iskanju udeležencev smo se osredotočali na spletno stran Facebook, kjer je populacija starejša kot na drugih priljubljenih spletnih platformah (npr. TikToku, Instagramu), prav tako pa je na tej spletni platformi več strani, ki se osredotočajo na različne vidike pandemije covid-19. V objavi, kjer smo delili povezavo do vprašalnikov, smo se predstavili, na kratko opisali namen in potek raziskave ter udeležence prosili za iskrenost pri odgovarjanju. Podatke smo zbirali tudi v živo. Obiskali smo slovensko srednjo šolo (smer gimnazija) ter vprašalnika v fizični obliki aplicirali na dijakih drugega ter četrtega letnika. Vsi mladoletni dijaki so imeli soglasje staršev ali skrbnikov.

REZULTATI IN RAZPRAVA

S svojo prvo hipotezo smo predvidevali, da so udeleženci med pandemijo covid-19 uporabljali več konstruktivnih kot nekonstruktivnih strategij spoprijemanja s stresom.

Slika 1

Graf povprečij pogostosti uporabe posameznih lestvic na vprašalniku Brief COPE med pandemijo covid-19



Vsaka lestvica ima dve postavki, njun seštevek pa je rezultat na lestvici (minimalna vrednost je 2, maksimalna pa 8).

Različni raziskovalci strategije spoprijemanja s stresom označujejo različno. Kljub razkoraku v definicijah konstruktivnih in nekonstruktivnih strategij spoprijemanja s stresom se pri večini raziskovalcev pojavlja mnenje, da so strategije izogibanja najmanj konstruktivne, temu sledijo strategije, osredotočene na čustva, nato pa strategije, osredotočene na problem, ki so najkonstruktivnejše. Slednjo razdelitev smo upoštevali v pričujoči raziskavi. Udeleženci so med pandemijo covid-19 najpogosteje uporabljali strategije, osredotočene na težavo. Slednje je glede na teorijo presenetljivo, saj naj bi bili občutki nemoči in zmede med pandemijo večji, ker posamezniki virusno situacijo težko nadzorujejo (Ramesh, 2020). Posledično smo pričakovali pogostejšo uporabo strategij, usmerjenih v čustva, ki naj bi jih posamezniki v težko nadzorovanih in stresnih okoliščinah uporabljali pogosteje. Na podlagi tega bi lahko sklepali, da imajo udeleženci priučene konstruktivne načine spoprijemanja s stresom. Prav tako je treba upoštevati dejstvo, da smo raziskavo izvedli proti koncu pandemije (v začetku leta 2022), ko so se udeleženci že skoraj dve leti srečevali z omejitvami pandemije.

Najpogosteje uporabljene strategije spoprijemanja s stresom so bile sprejetje, miselna nedejavnost ter pozitivna reinterpretacija, kar so v začetku pandemije ugotavljali tako tuji (npr. Fu idr., 2020) kot slovenski (Modic in Kopal Grum, 2020) raziskovalci. Sprejetje, pri katerem posamezniki situacijo sprejmejo takšno, kakršna je, je v situaciji, v kateri posamezniki nimajo nadzora (kot je npr. pandemija), uspešna strategija spoprijemanja s stresom (Ramesh, 2020). Z miselno nedejavnostjo se posamezniki zamotijo in o nastali situaciji ne razmišljajo aktivno, medtem ko s pozitivno interpretacijo nastalo situacijo ponovno ocenijo ter se osredotočajo na njene pozitivne vidike. Ti dve strategiji si nekako nasprotujeta. Na podlagi tega bi lahko sklepali, da so udeleženci o določenih situacijah razmišljali ter jih pozitivno ocenili, medtem ko je bilo razmišljanje o drugih situacijah preveč stresno, zato so se temu raje izognili. Morda si te tri strategije spoprijemanja s stresom tudi sledijo. Najprej posameznik o situaciji ne more razmišljati, ko pa nabere dovolj moči ter informacije predela, situacijo ponovno oceni kot manj negativno ter jo sprejme takšno, kakršna je.

Udeleženci so najmanj pogosto uporabljali strategije uporabe opojnih substanc, religije ter zanikanja. Uporaba opojnih substanc, kjer posamezniki iščejo tolažbo v alkoholu, drogah ipd., in zanikanje, kjer se posamezniki niso sposobni soočiti z nastalo situacijo, zato jo zanikajo, sta strategiji izogibanja ter tako spadata med najmanj konstruktivne strategije spoprijemanja s stresom. Do podobnih ugotovitev sta v začetku pandemije prišli tudi Sandra Modic in Darja Kopal Grum (2020). Nizka uporaba zanikanja med pandemijo je smiselna, saj je družbene omejitve ter spremembe življenja težko spregledati, a je tu treba opozoriti na dejstvo, da udeleženci niso poročali o vzrokih stresa, zato

je tovrstno sklepanje zgolj hipotetično. Prav tako moramo upoštevati socialno zaželenost odgovora o uporabi opojnih substanc.

Pogostost uporabe posameznih skupin strategij smo primerjali tudi glede na spol in starost udeležencev ter pri tem uporabili neparametričen Mann-Whitneyjev U-test za dva neodvisna vzorca. Ker je celoten vzorec vseboval zgolj tri udeležence, ki se pri spolu niso binarno opredelili, smo jih pri dotični primerjavi odstranili iz vzorca ter tako primerjali zgolj dve skupini (moški in ženske). Pri starosti pa smo udeležence razdelili na mladostnike in udeležence, stare nad 18 let.

Pri spolni primerjavi razlike niso bile velike, učinki pa so bili nizki ($r < 0,30$). Moški so imeli statistično pomembno višje rezultate na lestvicah Aktivno spoprijemanje ($U = 3669,50$; $z = -3,38$; $p = 0,01$; velikost učinka je znašala $r = 0,24$), Pozitivna reinterpretacija ($U = 4050,50$; $z = -2,43$; $p = 0,02$; $r = 0,17$) in Humor ($U = 4186,00$; $z = -2,08$; $p = 0,04$; $r = 0,15$), ženske pa na lestvicah Samoobtoževanje ($U = 4078,00$; $z = -2,42$; $p = 0,02$; $r = 0,17$), Zanikanje ($U = 3977,50$; $z = -2,64$; $p = 0,01$; $r = 0,19$) in Vedenjska neaktivnost ($U = 4133,00$; $z = -2,23$; $p = 0,03$; $r = 0,16$). Učinki testov so nizki ($r < 0,30$).

Več razlik v uporabi strategij spoprijemanja s stresom se je pokazalo pri starosti. Posamezniki naj bi skozi življenje rasli ter z izkušnjami oblikovali konstruktivne oblike spoprijemanja s stresom (Miranda, 2021). Na podlagi slednjih ugotovitev bi lahko sklepali, da bodo mlajši udeleženci uporabljali več nekonstruktivnih strategij spoprijemanja s stresom kot starejši. Starejši udeleženci (nad 18 let) so med pandemijo pogosteje uporabljali strategiji aktivnega spoprijemanja ($U = 3199,50$; $z = -4,92$; $p = 0,00$; velikost učinka je znašala $r = 0,33$) ter uporabo instrumentalne podpore ($U = 3292,00$; $z = -4,66$; $p = 0,00$; $r = 0,33$), medtem ko so mlajši udeleženci (med 16 in 18 let) pogosteje uporabljali strategiji usmerjenosti v sprostitvev emocij ($U = 3429,00$; $z = -4,39$; $p = 0,00$; $r = 0,30$) ter religije ($U = 3856,50$; $z = -3,51$; $p = 0,00$; $r = 0,27$). To pomeni, da so odrasli udeleženci svojo energijo usmerjali v reševanje nastale situacije ter se s problemom usmerjeno soočali, prav tako pa so iskali pomoč in nasvete pri drugih posameznikih, medtem ko so mlajši udeleženci v pogovoru večkrat govorili o svojih (negativnih) čustvih ter uteho iskali v veri ali duhovnih prepričanjih, namesto da bi se osredotočali na reševanje nastale situacije. Na drugi strani pa so mladostniki manj pogosto uporabljali miselno nedejavnost ($U = 4238,50$; $z = -2,45$; $p = 0,01$; $r = 0,14$), kjer gre za to, da se o nastali situaciji ne razmišlja, temveč se posveti delu ali neki drugi aktivnosti. Učinki testov so večinoma nizki, z izjemo lestvic Aktivno spoprijemanje ter Uporaba emocionalne podpore ($r > 0,30$).

Z drugo hipotezo smo na podlagi tujih ugotovitev (Henry idr., 2021) predpostavljali, da so posamezniki med pandemijo poslušanje glasbe uporabljali kot strategijo, osredotočeno na problem, strategijo, osredotočeno na čustva, in strategijo izogibanja. Hipotezo smo potrdili, saj nihče izmed udeležencev ni

poročal, da glasbe kot strategije spoprijemanja s stresom ne uporablja. Povprečja na vseh treh lestvicah so bila večja od 3 (možni odgovori so bili med 1 in 4).

Ker ima lahko glasba v času izolacije več vlog (Granot idr., 2021), hkrati pa podatki spletnih platform za poslušanje glasbe (YouTube, Spotify) kažejo na povečano poslušanje glasbe med pandemijo (Henry idr., 2021; P. B., 2021), smo s tretjo hipotezo predpostavljali, da so udeleženci med pandemijo glasbo poslušali pogosteje kot pred pandemijo. To hipotezo smo potrdili. Skoraj polovica udeležencev (48,6 %) je poročala o tem, da so med pandemijo poslušali več glasbe kot pred pandemijo, dodatnih 13,5 % udeležencev pa, da so med pandemijo poslušali veliko več glasbe kot pred pandemijo. Pri tovrstnih vprašanjih je sicer pomembno upoštevati, da so udeleženci vedeli, kaj je namen pričujoče raziskave, ter so posledično morda želeli podati socialno zaželen odgovor.

Na podlagi tujih raziskav (npr. Granot idr., 2021, Miranda, 2019), ki pri uporabi poslušanja glasbe kot strategije spoprijemanja s stresom izpostavljajo pomen glasbe za posameznika in starost udeležencev, smo oblikovali četrto in peto hipotezo, kjer smo predpostavljali, da se bo starost z uporabo poslušanja glasbe kot strategije spoprijemanja s stresom povezovala negativno, pomen glasbe za udeleženca pa pozitivno. Udeleženci so pomen glasbe ocenjevali na petstopenjski lestvici (1 – zame nepomembna, 5 – zame je zelo pomembna). Nihče izmed udeležencev ni izbral odgovora 1, prav tako pa je skupno povprečje udeležencev visoko ($M = 4,28$; $SD = 0,80$), kar pomeni, da je glasba za večino udeležencev zelo pomembna.

Preglednica 1

Spearmanov koeficient korelacije med lestvicami vprašalnika MSC ter pomenom glasbe za udeleženca in starostjo udeleženca

MCS lestvice	Pomen glasbe	Starost
Strategije osredotočene na problem	,22**	,05
Strategije osredotočene na čustva	,13	-,26**
Strategije izogibanje	,07	-,21**

Opomba. * $p < 0,05$ ** $p < 0,01$

Vse korelacije med lestvicami vprašalnika MCS ter pomenom glasbe za posameznika so pozitivne (torej, pomembnejša kot je glasba za posameznika, pogosteje bo uporabil poslušanje glasbe kot strategijo spoprijemanja s stresom), a zelo šibke. Edina statistično pomembna povezava je pri lestvici Strategije, osredotočene na problem. Drugi dve lestvici pa se statistično pomembno negativno povezujeta s starostjo (starejši kot je udeleženec, manj pogosto bo uporabljal poslušanje glasbe kot strategijo spoprijemanja s stresom).

Da bi ugotovili, ali so med posamezniki pri uporabi poslušanja glasbe kot strategije spoprijemanja s stresom statistično pomembne razlike glede na pomembnost glasbe za udeležence in starost, smo uporabili neparametričen Kruskal-Wallisov H-test za več neodvisnih vzorcev. Pri pomenu glasbe za udeležence so se statistično pomembne razlike pokazale pri lestvicah Strategije, osredotočene na problem ($X^2 = 11,53$; $df = 3$; $p = 0,01$; velikost učinka = $0,06$), kjer je bila tudi statistično pomembna korelacija, ter Strategije izogibanja ($X^2 = 9,16$; $df = 3$; $p = 0,03$; = $0,05$), pri starosti pa pri lestvicah Strategije, osredotočene na problem ($X^2 = 10,72$; $df = 4$; $p = 0,03$; = $0,03$), Strategije, osredotočene na čustva ($X^2 = 10,72$; $df = 4$; $p = 0,03$; = $0,03$), in Strategije izogibanja ($X^2 = 10,72$; $df = 4$; $p = 0,03$; = $0,02$). Učinki testa so majhni ($< 0,06$) z izjemo lestvice Strategije, osredotočene na problem, kjer je učinek zmeren ($0,06 - 0,14$).

Preglednica 2

Kategorije udeležencev glede na starost (mladostniki v primerjavi z odraslimi udeleženci)

MCS lestvice	kategorije	N	M	Me	srednji rang	vsota rangov
Strategije osredotočene na problem	1	89	3,38	,09	101,40	9025,00
	2	118	3,45	,07	105,96	12503,00
Strategije osredotočene na čustva	1	89	3,31	,07	85,07	7571,00
	2	118	3,81	,08	118,28	13957,00
Strategije izogibanja	1	89	3,10	,09	94,37	8398,50
	2	118	3,36	,08	111,27	13129,50

Opomba. N (skupno) = 207; 1 pomeni udeleženci mlajši od 18 let

Ker s Kruskal-Wallisovim H-testom izvemo, da razlike obstajajo, ne vemo pa, kje, smo ta test uporabili za dva neodvisna vzorca. S testom smo pri uporabi poslušanja glasbe kot strategije spoprijemanja s stresom med sabo primerjali posamezne skupine udeležencev glede na njihovo oceno pomena glasbe. V primerjavi smo izveli prvo »Zame nepomembna« (N = 0) in drugo postavko »Zame malo pomembna« (N = 4), saj je vzorec pri obeh premajhen. Pri primerjavi skupin se je pokazala ena statistično pomembna razlika, in sicer med postavkami »Zame srednje pomembna« in »Zame zelo pomembna« pri lestvici Strategije, osredotočene na problem ($U = 1101,00$; $z = -3,19$; $p = 0,00$; velikost učinka $r = 0,28$). Učinek testa je nizek ($r < 0,30$). To pomeni, da udeleženci, za katere je glasba zelo pomembna, statistično pomembno pogosteje uporabljajo poslušanje glasbe za namen aktivnega spoprijemanja s problemom kot tisti, za katere je glasba srednje pomembna. Slednje se sklada s teorijo (npr. Lehman, 2020), hkrati pa je tu treba upoštevati, da je zbiranje podatkov potekalo preko spleta ter prostovoljno, kar pomeni, da je vzorec udeležencev speci-

fičen že v tej smeri, da so se udeleženci sami odločili, da bodo odgovarjali na vprašanja o glasbi.

Povezave med starostjo ter uporabo poslušanja glasbe kot strategije spoprijemanja s stresom so večinoma negativne in statistično pomembne, z izjemo strategij, osredotočenih na problem, s čimer četrte hipoteze ne moremo potrditi. Starost je res vplivala na pogostost uporabe glasbe kot strategije spoprijemanja s stresom, a se je statistično pomembna povezava pojavila zgolj pri lestvicah Strategije, osredotočene na čustva ($U = 3566,00$; $z = -4,20$; $p = 0,00$; velikost učinka $r = 0,30$), in Strategije izogibanja ($U = 4393,50$; $z = -2,14$; $p = 0,03$; $r = 0,15$). Slednje bi lahko pojasnili s tem, da se mladostniki s stresom spoprijemajo manj konstruktivno od odraslih, saj se obvladovanja stresnih situacij še učijo. Prav tako je bila socialna izolacija za mladostnike naporna (npr. Hacin Beyazoglu idr., 2020), saj so bili poleg že tako stresnega dogajanja (odraščanje, šolske obveznosti ...) prikrajšani za druženje z vrstniki, ki je v tem obdobju najpomembnejše (Vidas idr., 2021). Mladoletni udeleženci so prav tako pogosteje kot odrasli udeleženci iskali čustveno podporo drugih, ne pa tudi instrumentalne (iskanje nasvetov, prošnja za pomoč pri reševanju problemov). Pomembno vlogo je imel tudi pomen glasbe za posameznika, kar so izpostavljale že predhodne študije (npr. Henry idr., 2021).

Preglednica 3

Spearmanov koeficient korelacije za lestvice vprašalnika MCS in ure dela, glasbeno izobrazbo ter stopnjo stresa

MCS lestvice	Ure dela	Glasbena izobrazba	Stopnja stresa
MCS na problem	-,03	-,03	,09
MCS na čustva	-,07	-,10	-,03
MCS izogibanje	-,07	-,05	,27**

Opomba. Ure dela = koliko ur na dan udeleženci porabijo za solo/delo

$p < 0,05$ ** $p < 0,01$

Edina statistično pomembna povezava se je pojavila pri oceni stopnje stresa, a je tudi ta povezava šibka. Uporaba glasbe kot strategije spoprijemanja s stresom se pozitivno povezuje s stopnjo stresa pri lestvici Strategije izogibanja (posamezniki, ki občutijo višjo stopnjo stresa, se h glasbi zatekajo zato, da se reševanju problema izogibajo). Slednje se sklada s tujimi raziskavami, ki glasbo označujejo kot obliko sprostitve in »pobega« (npr. Cabedo-Mas idr., 2020), sploh kadar gre za posameznike, ki so manj čustveno stabilni (Miranda in Claes, 2009). Slednje bi lahko povezali s tem, da so udeleženci, ki so manj čustveno stabilni, dovzetnejši za občutenje stresa.

Povezave med urami dela (za šolo, službo) na dan ter uporabo poslušanja glasbe kot strategije spoprijemanja s stresom in glasbeno izobrazbo ter uporabo poslušanja glasbe kot strategije spoprijemanja s stresom so bile zelo šibke in niso bile statistično pomembne. Zanimivo je to, da so bile povezave negativne. Več kot so udeleženci porabili za delo za šolo ali službo, manj pogosto so si pri spoprijemanju s stresom pomagali s poslušanjem glasbe. Slednje bi lahko poskusili pojasniti z zaznavanjem glasbe s strani udeležencev. Ti bi glasbo lahko zaznavali kot obliko sprostitve ter v njej posledično ne bi videli možnosti za spoprijemanje s stresom (Rotar Pance, 2008). Na podlagi negativne povezave pri glasbeni izobrazbi bi lahko sklepali, da si udeleženci z višjo glasbeno izobrazbo pri spoprijemanju s stresom manj pogosto pomagajo s poslušanjem glasbe. Slednje bi lahko povezali s predhodnimi ugotovitvami o doživljanju stresa med poslušanjem in izvajanjem glasbe pri profesionalnih glasbenikih (Miranda, 2019). S temi rezultati smo odgovorili na prvo raziskovalno vprašanje.

Ker so ostali dejavniki (spol, okolje, naselje) nominalne spremenljivke, smo namesto korelacij opravili primerjavo skupin. Pri spolu smo zaradi premajhnega vzorca zopet izločili tri udeležence, ki ne spadajo v binarno razdelitev spolov, ter tako uporabili neparametričen Mann-Whitneyjev U-test za dva neodvisna vzorca.

Preglednica 4

Kategorije udeležencev glede na spol

MCS lestvice	kategorije	N	M	SD	srednji rang	vsota rangov
MCS na problem	1	84	3,50	,78	105,05	8824,50
	2	120	3,38	,91	100,71	12085,50
MCS na čustva	1	84	3,51	,86	95,92	8057,00
	2	120	3,67	,85	107,11	12853,00
MCS izogibanje	1	84	3,13	,79	93,64	7865,50
	2	120	3,32	,87	108,70	13044,50

Opomba. N (skupno) = 204; 1 = udeleženci moškega spola, 2 = udeležence ženskega spola

Statistično pomembnih razlik med skupinama ni bilo, prav tako pa vzorec ni bil enakomerno razdeljen, kar bi lahko vplivalo na rezultat testa. Pri družinskem okolju ter tipu naselja pa smo uporabili neparametričen Kruskal-Wallisov H-test za več neodvisnih vzorcev.

Preglednica 5

Opisna statistika ocen lestvic vprašalnika MCS glede na postavke vprašanja »V kakšnem družinskem okolju živite?«

MCS lestvice		N	M	SD
MCS na problem	Živim sam.	14	2,92	,83
	Živim s partnerjem.	15	3,07	,70
	Živim s prijateljem, sostanovalcem ali enim družinskim članom.	3	3,00	,00
	Živim z dvema družinskima članoma.	40	3,57	,98
	Živim s tremi ali več družinskimi člani.	135	3,48	,82
MCS na čustva	Živim sam.	14	3,21	,89
	Živim s partnerjem.	15	2,93	,46
	Živim s prijateljem, sostanovalcem ali enim družinskim članom.	3	3,67	,58
	Živim z dvema družinskima članoma.	40	3,67	,79
	Živim s tremi ali več družinskimi člani.	135	3,69	,87
MCS izogibanje	Živim sam.	14	3,50	,85
	Živim s partnerjem.	15	2,60	,63
	Živim s prijateljem, sostanovalcem ali enim družinskim članom.	3	2,67	,58
	Živim z dvema družinskima članoma.	40	3,32	,66
	Živim s tremi ali več družinskimi člani.	135	3,28	,89

Statistično pomembne razlike Kruskal-Wallisovega H-testa so se pojavile pri vseh treh lestvicah, in sicer Strategije, osredotočene na problem ($X^2 = 10,72$; $df = 4$; $p = 0,03$; velikost učinka = $0,05$), Strategije, osredotočene na čustva ($X^2 = 15,80$; $df = 4$; $p = 0,00$; = $0,07$), in Strategije izogibanja ($X^2 = 13,61$; $df = 4$; $p = 0,01$; = $0,06$). Učinek testa je pri vseh primerjavah nizek ($< 0,06$), razen pri lestvici Strategije izogibanja, kjer je zmeren ($0,06-0,14$). Da bi ugotovili, med

katerimi skupinami pride do statistično pomembnih razlik, smo med posameznimi skupinami opravili še Mann-Whitneyjev U-test. Tu je treba izpostaviti, da so vzorci neenakomerno porazdeljeni in primerjava ni povsem verodostojna. Kljub temu smo v namen pričujoče raziskave primerjavo opravili, a nismo upoštevali odgovora »Živim s prijateljem, sostanovalcem ali z enim družinskim članom«, saj je ta vzorec vseboval zgolj tri udeležence.

Statistično pomembna razlika se je pri lestvici Strategije izogibanja ($U = 44,00$; $z = -2,83$; $p = 0,01$; $r = 0,20$) pokazala med postavko »Živim sam« in »Živim s partnerjem«, kar pomeni, da udeleženci, ki živijo sami, glasbo poslušajo, da se z njo psihološko odmikajo od težav, pogosteje kot udeleženci, ki živijo s partnerjem. Pri postavki »Živim sam« sta se pojavili še dve statistično pomembni razliki, in sicer pri postavkah »Živim z dvema družinskima članoma« za lestvico Strategije, osredotočene na problem ($U = 175,50$; $z = -2,18$; $p = 0,03$; $r = 0,15$), ter »Živim s tremi ali več družinskimi člani« za lestvico Strategije, osredotočene na problem ($U = 580,00$; $z = -2,54$; $p = 0,01$; $r = 0,18$), ter Strategije, osredotočene na čustva ($U = 640,50$; $z = -2,09$; $p = 0,04$; $r = 0,15$). Slednje pomeni, da udeleženci, ki živijo sami, v primerjavi s tistimi, ki živijo z dvema, s tremi ali z več družinskimi člani, statistično pomembno manj pogosto poslušajo glasbo, da bi si pomagali pri aktivnem spoprijemanju s težavo ter svojimi čustvi.

Pri lestvici Strategije, osredotočene na čustva, sta se pojavili še dve statistično pomembni razliki, prav tako pri lestvici Strategije izogibanja. Razlika se je pojavila med postavkama »Živim s partnerjem« in »Živim z dvema družinskima članoma« pri lestvicah Strategije, osredotočene na čustva ($U = 147,00$; $z = -3,20$; $p = 0,00$; $r = 0,22$), ter Strategije izogibanja ($U = 140,50$; $z = -3,31$; $p = 0,00$; $r = 0,23$), podobno pa se je razlika pojavila med postavkama »Živim s partnerjem« in »Živim s tremi ali z več družinskimi člani« pri lestvicah Strategije, osredotočene na čustva ($U = 496,00$; $z = -3,43$; $p = 0,00$; $r = 0,24$), ter Strategije izogibanja ($U = 568,00$; $z = -2,95$; $p = 0,00$; $r = 0,21$). Slednje pomeni, da udeleženci, ki živijo s partnerjem, manj pogosto poslušajo glasbo za namen predelovanja in izražanja lastnih čustev ter izogibanja težavni situaciji kot tisti udeleženci, ki živijo z dvema, s tremi ali z več družinskimi člani. Učinki vseh opisanih testov so nizki ($r < 0,30$).

Družina in partnerji lahko posamezniku pomagajo pri soočanju z življenjskimi obremenitvami (Hacin Beyazoglu idr., 2020) ter mu nudijo tako instrumentalno kot čustveno podporo, ki pa ju lahko osamljeni posamezniki umetno ustvarijo s poslušanjem glasbe (Kurtin idr., 2019). Da bi razlike med skupinami udeležencev glede na družinsko okolje bolje razumeli, smo opravili še Mann-Whitneyjev U-test, kjer smo družinsko okolje primerjali z dvema lestvicama vprašalnika Brief COPE, in sicer Uporaba instrumentalne podpore (iskanje nasveta pri reševanju težav) ter Uporaba emocionalne podpore (iskanje utehe pri drugih posameznikih).

Preglednica 6

Opisna statistika ocen lestvic vprašalnika Brief COPE (Uporaba instrumentalne podpore in Uporaba emocionalne podpore) glede na postavke vprašanja »V kakšnem družinskem okolju živite?«

Brief COPE lestvici		N	M	SD
Uporaba instrumentalne podpore	Živim sam.	14	5,29	1,20
	Živim s partnerjem.	15	6,27	1,53
	Živim s prijateljem, sostanovalcem ali eni družinskimi člani.	3	4,67	1,16
	Živim z dvema družinskima članoma.	40	4,72	1,72
	Živim s tremi ali več družinskimi člani.	135	5,10	1,54
Uporaba emocionalne podpore	Živim sam.	14	5,50	1,16
	Živim s partnerjem.	15	6,60	1,50
	Živim s prijateljem, sostanovalcem ali eni družinskimi člani.	3	5,33	1,15
	Živim z dvema družinskima članoma.	40	4,78	1,70
	Živim s tremi ali več družinskimi člani.	135	4,87	1,61

Statistično pomembni razliki sta se pojavili med postavkami »Živim sam« ter »Živim s partnerjem«, in sicer tako na lestvici Uporaba instrumentalne podpore ($U = 52,50$; $z = -2,36$; $p = 0,02$; $r = 0,44$) kot na lestvici Uporaba emocionalne podpore ($U = 48,00$; $z = -2,58$; $p = 0,01$; $r = 0,48$). Slednje pomeni, da tisti udeleženci, ki živijo s partnerjem, pogosteje uporabljajo tako instrumentalno kot čustveno podporo drugih, kot udeleženci, ki živijo sami. Drugi dve statistično pomembni razliki sta se pokazali med postavkama »Živim s partnerjem« in »Živim z dvema družinskima članoma« tako za lestvico Uporaba instrumentalne podpore ($U = 150,00$; $z = -2,88$; $p = 0,00$; $r = 0,39$) kot za lestvico Uporaba čustvene podpore ($U = 118,50$; $z = -3,49$; $p = 0,00$; $r = 0,47$). Na podlagi tega bi lahko sklepali, da udeleženci, ki živijo s partnerjem, statistično pomembno pogosteje iščejo nasvet in ideje za reševanje težav pri drugih kot tisti udeleženci, ki živijo z dvema družinskima članoma. Enako velja za iskanje čustvene podpore (iskanje tolažbe in razumevanja pri drugih). Pojavili sta se še dve statistično pomembni razliki, in sicer med postavko »Živim s partnerjem« in »Živim s tremi ali z več družinskimi člani« pri lestvici Uporaba instrumentalne podpore ($U = 564,50$; $z = -2,85$; $p = 0,00$; $r = 0,23$) in lestvici Uporaba čustvene podpore ($U = 394,50$; $z = -3,92$; $p = 0,00$; $r = 0,32$). Sklepamo lahko podobno kot pri prejšnji primerjavi. Vsi učinki testov (razen primerjave zadnjega para postavk pri lestvici (Uporaba instrumentalne podpore) so zmerni (0,30–0,50), a je tu zopet treba opozoriti na neenakomerno porazdeljene vzorce. Statistično pomembnih razlik v uporabi glasbe kot strategije spoprijemanja s stresom med udeleženci glede na okolje ni bilo.

Naše tretje in zadnje raziskovalno vprašanje se je glasilo: »Kako se lestvice Vprašalnika spoprijemanja s stresom s poslušanjem glasbe (MCS) povezujejo z lestvicami Vprašalnika spoprijemanja s stresom, kratko verzijo (Brief COPE)?« Povezavo smo preverjali s Spearmanovim koeficientom korelacije. Večina povezav je pozitivnih, z izjemo povezave med strategijami, usmerjenimi v problem, in strategijami izogibanja. Slednje je razumljivo, saj strategije izogibanja posamezniku onemogočijo aktivno spoprijemanje s problemom, kar pa je bistvo strategij, usmerjenih v problem. Nizka, a negativna povezava je prisotna tudi med strategijami izogibanja in strategijami, usmerjenimi v čustva, kar lahko zopet pojasnimo z opisom strategij (če se posameznik aktivno ukvarja s svojimi čustvi, se nastalemu problemu ne izogiba). Pojavile so se tudi tri statistično pomembne povezave, in sicer med lestvicama osredotočenosti na problem pri obeh vprašalnikih ($r = ,15, p < 0,05$) ter med lestvico osredotočenosti na problem (Brief COPE) in MCS-lestvico osredotočenosti na čustva ($r = ,16, p < 0,05$). Najvišja in statistično zelo pomembna povezava se pojavi med strategijami izogibanja ($r = ,35, p < 0,01$). Slednje nakazuje na povezavo med poslušanjem glasbe in strategijami spoprijemanja s stresom.

Preglednica 7

Spearmanov koeficient korelacije med lestvicami na vprašalniku MCS in Brief COPE

Lestvice Brief COPE	MCS na problem	MCS na čustva	MCS izogibanje
aktivno spoprijemanje	,14*	-,07	-,15*
uporaba instrumentalne podpore	-,08	,04	-,02
pozitivna reinterpretacija	,20**	,05	,05
načrtovanje	,24**	,06	-,13
uporaba emocionalne podpore	-,03	,03	-,03
usmerjenost v sprostitvev emocij	,03	-,08	-,14
humor	-,03	,14*	,18**
sprejetje	,18*	,17*	-,16*
religija	,01	-,11	,02
samoobtoževanje	,14*	-,02	-,06
miselna nedejavnost	-,03	,32**	,18**
zanikanje	-,10	,04	,24**
uporaba opojnih substanc	-,16*	-,07	,05
vedenjska neaktivnost	-,15*	-,01	,27**

Opomba. * $p < 0,05$ ** $p < 0,01$

Povezave med lestvicami vprašalnika Brief COPE in lestvicami vprašalnika MCS so nizke. Največja in statistično zelo pomembna povezava je vidna med lestvico Miselna nedejavnost, ki spada med strategije izogibanja v vprašalniku Brief COPE, in strategijami, osredotočenimi na čustva (MCS). Da bi povezave podrobneje preučili, smo preverili povezave tudi med postavkami vprašalnika MCS in lestvicami vprašalnika Brief COPE. Večina povezav je šibkih in statistično nepomembnih. Najbolj izstopata lestvici Aktivno spoprijemanje s stresom (Brief COPE), ki se pomembno negativno povezuje s šesto »Predstavljam si nove rešitve za težave«, osmo »delam učinkoviteje« in deseto postavko »Izboljšam svojo izvedbo pri opravljanju drugih aktivnosti (npr. umetnost, šport)« vprašalnika MCS (vse spadajo pod lestvico Strategije, osredotočene na težavo), ter Zanikanje, ki se pomembno povezuje s prvo »Izognem se razmišljanju o svojih osebnih težavah«, tretjo »Izognem se razmišljanju o ljudeh, ki mi povzročajo stres« (lestvica Strategije izogibanja) in šesto postavko »Predstavljam si nove rešitve za težave« vprašalnika MCS (lestvica Strategije, osredotočene na problem).

Najvišja statistično pomembna povezava je med lestvico Zanikanje ter tretjo postavko »izognem se razmišljanju o stresnih situacijah« vprašalnika MCS ($r = 0,21, p < 0,01$). Postavke obeh vprašalnikov se ponekod vsebinsko prekrivajo. Prvih pet postavk vprašalnika MCS govori o izogibanju (npr. »Izognem se razmišljanju o svojih osebnih težavah«), se vsebinsko prekriva npr. s postavko »Posvetim se delu ali neki drugi aktivnosti, da ne mislim na težavo/situacijo«. Drugih pet postavk vprašalnika MCS se nanaša na razreševanje problema (npr. »Predstavljam si nove rešitve za težave«) ter se vsebinsko prekrivajo z npr. »Skušam najti strategijo za rešitev situacije«. Zadnjih pet postavk vprašalnika MCS pa se nanaša na čustva (npr. »Spustim (ventiliram) svoja negativna čustva«) ter se vsebinsko prekrivajo z npr. »Izrazim svoja negativna čustva«. Postavke vprašalnika MCS pa ne omenjajo iskanja pomoči (instrumentalne ali čustvene), pozitivne reinterpreteracije, humorja, sprejetja situacije, samoobtoževanja ter uporabe opojnih substanc.

ZAKLJUČKI

Z raziskavo smo želeli ugotoviti, kako so se posamezniki med pandemijo spoprijemali s stresom, ali so si pri tem pomagali s poslušanjem glasbe, kako se z uporabo glasbe kot strategije spoprijemanja s stresom povezujejo drugi dejavniki (npr. spol, starost, glasbena izobrazba, pomen glasbe), ali se je poslušanje glasbe tekom pandemije povečalo ter kako se lestvice na prirejenem vprašalniku MCS povezujejo z lestvicami na vprašalniku Brief COPE. Ugotovili smo, da so posamezniki med pandemijo covid-19 uporabljali več konstruktivnih kot nekonstruktivnih strategij spoprijemanja s stresom, da so si pri spoprijemanju s stresom pomagali s poslušanjem glasbe, slednjo pa so pogosteje uporabljali

li mlajši udeleženci. Prav tako smo ugotovili, da so udeleženci tekom pandemije glasbo poslušali pogosteje kot pred pandemijo ter da se lestvice Vprašalnika spoprijemanja s stresom s poslušanjem glasbe nizko, a ponekod statistično pomembno povezujejo z lestvicami Vprašalnika spoprijemanja s stresom, kratko verzijo, kar nakazuje na prekrivanje vprašalnikov.

Čeprav je slovenskih raziskav na področju glasbe veliko, nismo zaznali takšne, ki bi izpostavljala pomen glasbe v posameznikovem vsakodnevem življenju ter njene povezave s spoprijemanjem s stresom. Poslušanje glasbe je za ljudi že tako vsakdanja stvar, da na dejstvo, da glasbo pogosto poslušajo, lahko nehote pozabijo ter tako izničijo njen pomen. Zato bi bilo smiselno, da bi bilo podobnih raziskav vse več, takrat v širšem okviru.

Pričujoča raziskava je bila narejena na majhnem in nereprezentativnem vzorcu, saj je bil vzorec mladostnikov prespecifičen (vsi so bili dijaki iste šole, ki so stres zaradi šolskih obveznosti lahko zaznavali na podoben način, prav tako pa so živeli v podobnih tipih naselja), prav tako pa ni bil enakovreden glede na spol in različne starostne skupine. Vprašalnik spoprijemanja s stresom s poslušanjem glasbe prav tako ni statistično najmočnejši test, zato bi bilo smiselno razviti boljše merske pripomočke. Udeleženci so bili seznanjeni z namenom raziskave, zato so lahko podajali socialno zaželene odgovore, prav tako pa so na postavke o uporabi poslušanja glasbe kot strategije spoprijemanja s stresom odgovarjali s pomočjo petstopenjske lestvice, kjer je večja verjetnost izbire srednje vrednosti.

V prihodnosti bi bilo v raziskavo smiselno vključiti širši razpon udeležencev po starosti, spolu, izobrazbi ter poklicu (smotrna bi bila primerjava med poklicnimi glasbeniki in drugimi poklici). Glede na predhodne raziskave, ki izpostavljajo povezavo med depresijo (Miranda in Claes, 2009) ter poslušanjem glasbe, bi bilo smiselno vključiti tudi klinični vzorec. Prav tako bi bilo smiselno natančneje upoštevati družinsko sliko (npr. ali posamezniki izhajajo iz zdravega družinskega okolja). Dobro bi bilo, če bi bili podatki kvalitativnejše narave, saj bi tako lahko dobili boljši vpogled v pomen glasbe za posameznika ter vse načine, na katere jo lahko le-ta uporablja ter zakaj. Prav tako bi bilo smiselno preučiti, kako posamezniki zaznavajo glasbo ter ali slednje vpliva na to, kako bodo glasbo uporabljali v vsakdanjem življenju. Zanimiva bi bila tudi raziskava, ki se podrobneje osredotoča na družben položaj glasbenika ter pogled posameznikov na glasbo in glasbeni poklic.

V pričujočem delu smo se osredotočali na poslušanje glasbe, kar pa je zgolj ena od glasbenih aktivnosti. V prihodnosti bi bilo smiselno preučevati povezavo različnih glasbenih aktivnosti (npr. ples, petje, igranje instrumenta, igranje v skupini preko spleta, igranje v skupini v živo, poslušanje koncerta, poslušanje glasbe v skupini) s spoprijemanjem s stresom. Prav tako bi bila zanimiva primerjava različnih tipov umetnosti (npr. slikanje, branje, obisk gledališča) ter njihove povezave s spoprijemanjem s stresom. Smiselno bi bilo primerjati različne kulture (npr. kakšen je položaj glasbenika v družbi, kako posamezniki za-

znajajo glasbo, kako se to povezuje z uporabo glasbe) ter države z različno strogo ukrepi med pandemijo (predvsem v povezavi s socialno izolacijo).

Glasba je pomemben del človeštva (Perlovsky, 2012). Kljub temu pogosto pozabimo, da je lahko tudi kaj drugega kot umetnost, v kateri uživamo (Rotar Pance, 2008). Glasba je zato v kontekstu spoprijemanja s težkimi življenjskimi situacijami spregledana. Lahko je izjemno močno orodje, ki vpliva tako na posameznika kot na družbo. V času svetovne krize, prisilne karantene in strahu pred nečim, nad čimer nimamo nadzora, je lahko pomemben ali celo nujen del posameznikovega življenja, zato je bistveno, da njen vpliv preučujemo in poudarjamo. Le tako bomo glasbi priznali pomen, ki ga ima.

Temelj pričujočega članka je magistrsko delo avtorice Nastje Galič in mentorice Darje Kobal Grum.

Literatura

- Alvarez-Cueva, P. (2021). Music to face the lockdown: An analysis of covid-19 music narratives on individual and social well-being. *Social Inclusion*, 10(2), 6–18.
- Baltazar, M., in Saarikallio, S. (2016). Toward a better understanding and conceptualization of affect self-regulation through music: A critical, integrative literature review. *Psychology of Music*, 44(6), 1500–1521.
- Barrett, F. S., Grimm, K. J., Robins, R. W., Wildschut, T., Sedikides, C., in Janata, P. (2010). Music-evoked nostalgia: Affect, memory, and personality. *Emotion* 10(3), 390–403.
- Becker, E. (1973). *The denial of death*. Free Press.
- Bell, S. (2017, 15. junij). *Katy Perry's witness world wide generated over 49 million views*. Billboard. <https://www.billboard.com/articles/columns/pop/7833673/katy-perry-witness-world-wide-49-million-views>
- Cabedo-Mas, A., Arriaga-Sanz, C., in Moliner-Miravet, L. (2020). Uses and perceptions of music in times of COVID-19: A Spanish population survey. *Frontiers in Psychology*, 11(606180). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.606180>
- Cardany, A. B. (2018). Mitigating death anxiety: Identifying music's role in terror management. *Psychology of Music*, 46(1), 3–17.
- Carver, C. S. (1997). You want to measure coping but your protocol' too long: Consider the brief cope. *International Journal of Behavioral Medicine*, 4(92), 92–100.
- Chen, L., Zhou, S., in Bryant, J. (2007). Temporal changes in mood repair through music consumption: Effects of mood, mood salience, and individual differences. *Media Psychology*, 9(3), 695–713.
- DeNora, T. (2007). Health and music in everyday life – A theory of practice. *Psyke & Logos*, 28(1), 271–287.

- Dobrota, S, Reić Ercegovac, I., in Habe, K. (2019). Gender differences in musical taste: The mediating role of functions of music. *Društvena istraživanja: časopis za opća društvena pitanja*, 28(4), 567–586.
- Drake, J. E., Papazian, K., in Grossman, E. (2022). Gravitating toward the arts during the COVID-19 pandemic. *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*. <https://doi.org/10.1037/aca0000471>
- Egermann, H., Fernando, N., Chuen, L., in McAdams, S. (2015). Music induces universal emotion-related psychophysiological responses: Comparing Canadian listeners to Congolese Pygmies. *Frontiers in Psychology*, 5, 1341. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.01341>
- Ekman, P. (2003). *Emotions revealed: Recognizing faces and feelings to improve communication and emotional life*. Times Books.
- Eskine, K. E., Anderson, A. E., Sullivan, M., in Golob, E. J. (2020). Effects of music listening on creative cognition and semantic memory retrieval. *Psychology of Music*, 48(4), 513–528.
- Feneberg, A. C., Stijovic, A., Forbes, P. A. G., Lamm, C., Piperno, G., Pronizius, E., Sllanim, G., in Nater, U. M. (2022). *Stress and mood regulation using music in times of COVID-19 lockdown: An ecological momentary assessment study*. <https://doi.org/10.31234/osf.io/93cfa>
- Folkman, S., in Moskowitz, J. T. (2004). Coping: Pitfalls and promise. *Annual Review of Psychology*, 55, 74–745.
- Fu, W., Wang, C., Zou, L., Guo, Y., Lu, Z., Yan, S., in Mao, J. (2020). Psychological health, sleep quality, and coping styles to stress facing the COVID-19 in Wuhan, China. *Translational Psychiatry*, 10, 225. <https://doi.org/10.1038/s41398-020-00913-3>
- Globokar, K. (2018). *Vpliv strahu pred smrtjo na kakovost življenja starejših v Sloveniji* [Neobjavljena doktorska disertacija]. Alma Mater Europaea.
- Gold, A., in Clare, A. (2012). An exploration of music listening in chronic pain. *Psychology of Music*, 41(5), 545–564.
- Granot, R., Spitz, D. H., Cherki, B. R., Loui, P., Timmers, R., Schaefer, R. S., Vuoskoski, J. K., Cárdenas-Soler, R. N., Soares-Quadros, J. F. Jr., Li, S., Lega, C., La Rocca, S., Martínez, I. C., Tanco, M., Marchiano, M., Martínez-Castilla, P., Pérez-Acosta, G., Martínez-Ezquerro, J. D., Gutiérrez-Blasco, I. M., ... Israel, S. (2021) »Help! I need somebody«: Music as a global resource for obtaining wellbeing goals in times of crisis. *Frontiers in Psychology*, 12, 648013. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.648013>
- Habe, K., Dobrot, S., in Reić Ercegovac, I. (2018). The structure of musical preferences of youth: cross-cultural perspective. *Musicological Annual*, 54(1), 141–156.
- Hacin Beyazoglu, K., Bertogna, T., Hostnik, L., Jakopič, T., Škoda, K., Zakelšek, M., in Fekonja, U. (2020) Težave in izzivi družin z otroki v zgodnjem in srednjem otroštvu med karanteno zaradi epidemije

- COVID-19. V K. Hacin Beyazoglu in Ž. Lep (ur.), *Psihologija pandemije* (str. 53–66). Znanstvena založba Filozofske fakultete.
- Henderson, S., in Spracklen, K. (2018). 'Plus ça Change, Plus C'est la Même Chose': Music promoting, digital leisure, social media and community. *Leisure Sciences*, 40(4), 239–250.
- Henry, N., Kayser, D., in Egermann, H. (2021). Music in mood regulation and coping orientations in response to covid-19 lockdown measures within the United Kingdom. *Frontiers in Psychology*, 12, 647879. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.647879>
- Hirst, J. K. (2021). »Sing gently as one«: *The effect of technology on experiences of belonging in virtual communities* [Fakultetna raziskava v okviru diplomske naloge]. Wheaton College.
- House, J. S., Landis, K. R., in Umberson, D. (1988). Social relationships and health. *Science*, 241 (4865), 540–545.
- Hunter, P. G., Schellenberg, E. G., in Griffith, A. T. (2011). Misery loves company: Mood-congruent emotional responding to music. *Emotion*, 11(5), 1068–1072.
- Juslin, P. N., in Laukka, P. (2004). Expression, perception, and induction of musical emotions: A review and a questionnaire study of everyday music listening. *Journal of New Music Research*, 33(3), 217–238.
- Juslin, P. N., in Laukka, P. (2012). 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.
- Knott, D., in Block, S. (2020). Virtual music therapy: Developing new approaches to service delivery. *Music Therapy Perspectives*, 38(2). <https://doi.org/10.1093/mtpp/miaa017>
- Koelsch, S. (2009). A neuroscientific perspective on music therapy. *The Neurosciences and Music III Disorders and Plasticity*, 1169(1), 374–384.
- Korošec, K., Rogelj, V., in Habe, K. (2019). Primer uporabe strukturiranih tehnik glasbene terapije pri delu z otroki in mladostniki s čustveno-vedenjskimi težavami. *Socialna pedagogika*, 23(1–2), 93–119.
- Krause, A. E., Dimmock, J., Rebar, A. L., in Jackson, B. (2020). Music listening predicted improved life satisfaction in university students during early stages of the covid-19 pandemic. *Frontiers in Psychology*, 11, 631033. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.631033>
- Kurtin, K. S., O'Brien, N., Roy, D., in Dam, L. (2019). Parasocial relationships with musicians. *The Journal of Social Media in Society*, 8(2), 30–50.
- Lange, K. W., in Sun, Y. (2021). Music and health in times of the COVID-19 pandemic. *Journal of Disease Prevention and Health Promotion*, 6, 1–3.
- Laukka, P. (2007). Uses of music and psychological well-being among the elderly. *Journal of Happiness Studies*, 8(2), 215–241.

- Lehman, E. T. (2020). »Washing hands, reaching out« – Popular music, digital leisure and touch during the COVID-19 pandemic. *Leisure Sciences*, 43(1–2), 273–279.
- Lemaire, E. C. (2020). Extraordinary times call for extraordinary measures: The use of music to communicate public health recommendations against the spread of COVID-19. *Canadian Journal of Public Health*, 111(4), 477–479.
- Lonsdale, A. J. (2019). Emotional intelligence, alexithymia, stress, and people's reasons for listening to music. *Psychology of Music*, 47(5), 680–693.
- Martín, J. C., Ortega-Sánchez, D., Miguel, I. N., in Martín, G. M. G. (2021). Music as a factor associated with emotional self-regulation: A study on its relationship to age during COVID-19 lockdown in Spain. *Heliyon*, 7(2), e06274. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2021.e06274>
- Mas Herrero, E., Singer, N., Ferreri, L., McPhee, M., Zatorre, R. J., in Ripolles, P. (2020). Rock 'n' roll but not sex or drugs: Music is negatively correlated to depressive symptoms during the COVID-19 pandemic via reward-related mechanisms. <https://doi.org/10.31234/osf.io/x5upn>
- Maslow, A. H. (1954). *Motivation and personality*. Harper & Row Publishers.
- McKinna, D. R. (2013). The touring musician: Repetition and authenticity in performance. *IASPM@ Journal*, 4(1), 56–72.
- Mehr, S. A., Singh, M., York, H., Glowacki, L., in Krasnow, M. M. (2018). Form and function in human song. *Current Biology*, 28(3), 356–368.
- Miranda, D. (2019). A review of research on music and coping in adolescence. *Psychomusicology: Music, Mind and Brain*, 29(1), 1–9.
- Miranda, D. (2021). Neuroticism, musical emotion regulation and mental health. *Psychomusicology: Music, Mind and Brain*, 31(2), 59–73.
- Miranda, D., in Claes, M. (2009). Music listening, coping, peer affiliation and depression in adolescence. *Psychology of Music*, 37(2), 215–233.
- Modic, S., in Kobal Grum, D. (2020). Dejavniki čustvovanja in spoprijemanja s stresom med pandemijo COVID-19. V K. Hacin Beyazoglu in Ž. Lep (ur.), *Psihologija pandemije* (str. 129–142). Znanstvena založba Filozofske fakultete.
- Nabi, R. L., Wolfers, L. N., Walter, N., in Qi, L. (2022). Coping with COVID-19 stress: The role of media consumption in emotion- and problem-focused coping. *Psychology of Popular Media*, 11(3), 292–298.
- O'Callaghan, C., in Michael, N. (2015). Music therapy in grief and mourning. V J. Edwards (ur.), *The Oxford handbook of music therapy* (str. 405–414). Oxford University Press.
- P. B. (2021, 5. januar). *Glasbeno razvedrilo: v času pandemije močno zraslo poslušanje glasbe*. MMC RTV Slovenija. <https://www.rtvsllo.si/zabava-in-slog/glasba/glasbeno-razvedrilo-v-casu-epidemije-mocno-zraslo-poslusanje-glasbe/547906>

- Papinczak, Z. E., Dingle, G. A., Stoyanov, S. R., Hides, L., in Zelenko, O. (2015). Young people's uses of music for wellbeing. *Journal of Youth Studies*, 18(9), 1119–1134.
- Perlovsky, L. (2012). Cognitive function of music. Part 1. *Interdisciplinary Science Reviews*, 37(2), 131–44.
- Ramesh, B. (2020). Influence of music as a coping strategy during COVID-19. *Journal of Basic, Clinical and Applied Health Science*, 3(3), 128–130.
- Rosen, G. (1975). Nostalgia: A 'forgotten' psychological disorder. *Clio Medica*, 5(4), 340–354.
- Rotar Pance, B. (2008). Umetnost in kultura v šoli. V N. Požar Matijašič in N. Bucik (ur.), *Kultura in umetnost v izobraževanju – popotnica 21. stoletja* (str. 111–120). Pedagoški inštitut.
- Saarikallio, S., in Erkkilä, J. (2007). The role of music in adolescents' mood regulation. *Psychology of Music*, 35(1), 88–109.
- Saarikallio, S. H., Randall, W. M., in Baltazar, M. (2020). Music listening for supporting adolescents' sense of agency in daily life. *Frontiers in Psychology*, 10, 2911. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02911>
- Schäfer, K., in Eerola, T. (2020). How listening to music and engagement with other media provide a sense of belonging: An exploratory study of social surrogacy. *Psychology of Music*, 48(2), 231–251.
- Schäfer, T., in Sedlmeier, P. (2009). From the functions of music to music preference. *Psychology of Music*, 37(3), 279–300.
- Schäfer, T., Sedlmeier, P., Städtler, C., in Huron, D. (2013). The psychological functions of music listening. *Frontiers in Psychology*, 4, 511. <http://doi.org/10.3389/fpsyg.2013.00511>
- Schwartz, K. D., in Fouts, G. T. (2003). Music preferences, personality style, and developmental issues of adolescents. *Journal of Youth and Adolescence*, 32(3), 205–213.
- Silverman, M. J. (2020). Music-based affect regulation and unhealthy music use explain coping strategies in adults with mental health conditions. *Community Mental Health Journal*, 56(5), 939–946.
- Skånland, M. S. (2011). Use of MP3 players as a coping resource. *Music in Arts in Action*, 3(2), 15–33.
- Skånland, M. S. (2013). Everyday music listening and affect regulation: the role of MP3 players. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-being*, 8. <https://doi.org/10.3402/qhw.v8i0.20595>
- Smolej Fritz, B., in Peklaj, C. (2019). A case study of music instruction according to E. Willems' pedagogy in children with intellectual disabilities: Its impacts on music abilities and language skills. *International Journal of Music Education*, 37(2), 243–256.
- Suppan, W. (2012). Glasba povezuje in ločuje ljudi, skupnosti, ljudstva in religije. *Organizacija znanja*, 17(1), 1–5.

- Tarr, B., Launay, J., in Dunbar, R. I. (2014). Music and social bonding: »Self-other« merging and neurohormonal mechanisms. *Frontiers in Psychology*, 5, 1096. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.01096>
- Ter Bogt, T. F. M., Mulder, J., Raaijmakers, Q. A. W., in Gabhainn, S. N. (2010). Moved by music: A typology of music listeners. *Psychology of Music*, 39(2), 147–163.
- Thoma, M. V., Ryf, S., Mohiyeddini, C., Ehlert, U., in Nater, U. M. (2012). Emotion regulation through listening to music in everyday situations. *Cognition & Emotion*, 26(3), 550–560.
- Troisi, J. D., in Gabriel, S. (2011). Chicken soup really is good for the soul: »Comfort food« fulfills the need to belong. *Psychological Science*, 22(6), 747–753.
- Van den Tol, A. J. M., Edwards, J., in Heflick, N. A. (2016). Sad music as a means for acceptance-based coping. *Musicae Scientiae*, 20(1), 68–83.
- Van Es, K. (2017). *The future of live*. John Wiley & Sons.
- Vidas, D., Larwood, J. L., Nelson, N. L., in Dingle, G. A. (2021). Music listening as a strategy for managing COVID-19 stress in first-year university students. *Frontiers in Psychology*, 12, 647065. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.647065>
- Viper, M., Thyrén, D., in Bojner Horowitz, E. (2020). Music as consolation – The importance of music at farewells and mourning. *Journal of Death and Dying*, 85(1), 003022282094239. <https://doi.org/10.1177/0030222820942391>
- Wildschut, T., Sedikides, C., Arndt, J., in Routledge, C. (2006). Nostalgia: Content, triggers, functions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 91(5), 975–993.
- Yeung, T. Y.-C. (2020). Did the COVID-19 pandemic trigger nostalgia? Evidence of music consumption on Spotify. <https://doi.org/10.2139/ssrn.3678606>
- Žnidaršič, J. (2008). *Srednješolci in njihova glasba* [Neobjavljeno diplomsko delo]. Univerza v Mariboru.

Summary

UDC 159.932:78:616-036.22

Humans have been studying music since the beginning of time. Today, music is more accessible than ever before. During the COVID-19 pandemic, individuals used music as a coping strategy. Although many foreign authors have dealt with the role of music during the COVID-19 pandemic, this research has not yet taken place in Slovenia. As part of our research, we wanted to determine how participants coped with stress during the pandemic and whether they helped themselves with music. We were also interested in the relationship between listening to music as a coping strategy and age, musical education, the meaning of music for the participant, the level of stress and working hours, as

well as whether there are differences between individuals according to gender, family environment, and settlement. We were also interested in whether the participants listened to more music during the pandemic than before the pandemic, and whether listening to music is associated with different coping strategies. In addition to questions about demographic variables, we used a questionnaire on coping strategies and a questionnaire on coping by music listening. There were 207 participants in the research, 58.2% of which were women, with an average age of 25.74 years. The results of our study showed that during the pandemic participants used more constructive than non-constructive coping strategies. They also used listening to music for coping. Participants reported that they had been listening to music more frequently during the pandemic than before the pandemic. Most of the participants reported that music was important to them. Those participants that assessed their importance of music as high used listening to music as a coping strategy more often than the other participants. There were slight differences in coping between participants based on gender, age, stress levels, and environment. Older participants used listening to music as a coping strategy more often than adolescents below the age of eighteen. Listening to music is associated with different coping strategies, which shows that these two concepts are intertwined.