

Povezanost zborskog pjevanja, emocionalnih stanja, afilijativne motivacije i zadovoljstva životom

Ešegović, Katarina

Master's thesis / Diplomski rad

2021

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **Josip Juraj Strossmayer University of Osijek, Faculty of Humanities and Social Sciences / Sveučilište Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku, Filozofski fakultet**

Permanent link / Trajna poveznica: <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:142:459559>

Rights / Prava: [In copyright](#) / [Zaštićeno autorskim pravom.](#)

Download date / Datum preuzimanja: **2024-12-26**



Repository / Repozitorij:

[FFOS-repository - Repository of the Faculty of Humanities and Social Sciences Osijek](#)



Sveučilište J. J. Strossmayera Osijek

Filozofski fakultet

Odsjek za psihologiju

**POVEZANOST ZBORSKOG PJEVANJA, EMOCIONALNIH
STANJA, AFILIJATIVNE MOTIVACIJE I ZADOVOLJSTVA
ŽIVOTOM**

Diplomski rad

Katarina Ešegović

Mentorica: prof. dr. sc. Gorka Vuletić

Osijek, rujan 2021.

Sveučilište J. J. Strossmayera Osijek

Filozofski fakultet

Odsjek za psihologiju

Studij: diplomski studij psihologije

Katarina Ešegović

**POVEZANOST ZBORSKOG PJEVANJA, EMOCIONALNIH
STANJA, AFILIJATIVNE MOTIVACIJE I ZADOVOLJSTVA
ŽIVOTOM**

Diplomski rad

Društvene znanosti, polje psihologija, grana opća psihologija

Mentorica: prof. dr. sc. Gorka Vuletić

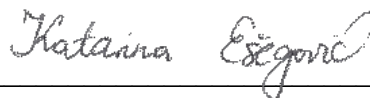
Osijek, rujan 2021.

IZJAVA

Izjavljujem s punom materijalnom i moralnom odgovornošću da sam ovaj rad samostalno napravila te da u njemu nema kopiranih ili prepisanih dijelova teksta tuđih radova, a da nisu označeni kao citati s napisanim izvorom odakle su preneseni.

Svojim vlastoručnim potpisom potvrđujem da sam suglasna da Filozofski fakultet Osijek trajno pohrani i javno objavi ovaj moj rad u internetskoj bazi završnih i diplomskih radova knjižnice Filozofskog fakulteta Osijek, knjižnice Sveučilišta Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku i Nacionalne i sveučilišne knjižnice u Zagrebu.

U Osijeku, 1. rujna 2021. godine



Katarina Ešegović, 0122220438

SAŽETAK

Cilj ovog istraživanja bio je ispitati odnos sudjelovanja u aktivnosti zborskog pjevanja, emocionalnih stanja, afilijativne motivacije i zadovoljstva životom uz kontrolu sociodemografskih varijabli. U istraživanju su sudjelovala 142 člana zborova s rasponom dobi od 15 do 69 godina ($M= 33,40$, $SD= 15,56$). Za ispitivanje istraživačkih problema korišteni su Indeks osobne kvalitete života, Skala afilijativne motivacije te Thayerova skala za procjenu aktivacije. Rezultati upućuju na postojanje razlike između dobivene razine zadovoljstva životom i teorijski pretpostavljene normativne vrijednosti. Također, uočena je povezanost između subskale Opća aktivacija i zadovoljstva životom, dok ista nije pronađena u odnosu subskale Visoka aktivacija i zadovoljstva životom. Nadalje, dobiveni rezultati pokazuju da nema statistički značajne povezanosti između subskala afilijativne motivacije, Thayerove skale i Indeksa osobne kvalitete života. Osim toga, dobivena je statistički značajna razlika između razine Visoke aktivacije prije i poslije probe. U radu su navedena ograničenja ovog te implikacije za buduća istraživanja.

Ključne riječi: glazba, zborско pjevanje, zadovoljstvo životom, afilijativna motivacija, emocionalna stanja

SUMMARY

The aim of this study was to examine the relationship between the participation in a choir, emotional states, affiliative motivation and life satisfaction while controlling sociodemographic variables. Altogether 142 choir singers aged between 15 and 69 ($M= 33.40$, $SD= 15.56$) participated in this study. Instruments that were used in this study were the Personal Wellbeing Index (PWI), Interpersonal Orientation Scale (IOS) and the Activation-Deactivation Adjective Check List (AD-ACL). The results show a difference between the measured life satisfaction and the normative value for the world. Also, a correlation between Energetic arousal and life satisfaction was found, while there was none between Tense arousal and life satisfaction. Furthermore, the results show that there is no statistically significant correlation between the results of PWI, IOS and AD-ACL. Nevertheless, a correlation between the levels of Tense arousal before and after the choir rehearsal has been found. The limitations of this and implications for further research have been discussed.

Keywords: music, choral singing, life satisfaction, affiliative motivation, emotional states

SADRŽAJ

1. UVOD	1
2. CILJ ISTRAŽIVANJA I PROBLEMI.....	9
2.1. CILJ ISTRAŽIVANJA	9
2.2. PROBLEMI	9
3. HIPOTEZE	9
4. METODA	10
4.1. SUDIONICI	10
4.2. INSTRUMENTI	10
4.3. POSTUPAK	12
5. REZULTATI	13
5.1. TESTIRANJE PREDUVJETA ZA KORIŠTENJE PARAMETRIJSKIH POSTUPAKA	13
5.2. ZADOVOLJSTVO ŽIVOTOM U USPOREDBI S TEORIJSKI PRETPOSTAVLJENOM VRIJEDNOSTI ZA SVIJET	14
5.3. MEĐUODNOS EMOCIONALNIH STANJA, AFILIJATIVNE MOTIVACIJE I ZADOVOLJSTVA ŽIVOTOM	15
5.4. RAZLIKA U EMOCIONALNIM STANJIMA PRIJE I POSLIJE PROBE ZBORA	17
6. RASPRAVA.....	18
6.1. ZADOVOLJSTVO ŽIVOTOM U USPOREDBI S TEORIJSKI PRETPOSTAVLJENOM VRIJEDNOSTI ZA SVIJET	18
6.2. MEĐUODNOS EMOCIONALNIH STANJA, AFILIJATIVNE MOTIVACIJE I ZADOVOLJSTVA ŽIVOTOM	19
6.3. RAZLIKA U EMOCIONALNIM STANJIMA PRIJE I POSLIJE PROBE ZBORA	23
6.4. METODOLOŠKA OGRANIČENJA I PRAKTIČNE IMPLIKACIJE ISTRAŽIVANJA	24
<i>Literatura:</i>	26

1. UVOD

Zapadna kultura većinom ima pristup glazbi koji očekuje od glazbenika da su dobro educirani, uvježbani i da glazbu izvode tehnički precizno, ali i kreativno (Bunch, 1995). Tolika razina ekspertize koja se očekuje, ali i sve veća dostupnost snimki dovodi do smanjenja “kućnog muziciranja” (Storr, 1992) kao što je pjevanje uspavanki djeci (Bunt, 1994). Small (1998; prema Bailey i Davidson, 2005) naglašava da je muzikalnost i muziciranje svačije pravo te da ovakav pristup dovodi do “krađe” te muzikalnosti. Također, glazbena literatura usmjerena na izvedbu temelji se na prezentiranju glazbe, ali ne i na značenju koje uključenost u izvedbu glazbe ima na pojedinca. “Pjevanje u zboru govori ono što ne može biti izrečeno, umiruje um i liječi srce” - citat je nepoznatog autora koji laički opisuje dobrobiti zborskog pjevanja. Zbog toga je bitno istraživati značenje uključenosti u glazbene aktivnosti i konkretno grupno pjevanje na pojedinca. Različite vrste stvaranja glazbe mogu imati pozitivne efekte na emocionalna stanja, samopercepciju i kognitivne funkcije, a nekada i pomoći kod nošenja s psihološkom traumom (Hallam, 2010).

Grupno pjevanje višeglasna je socijalna aktivnost koja nije povezana s nekom specifičnom umjetničkom razinom, a različita je od jednoglasnog solo pjevanja (Kirsh i sur., 2013). Zborsko pjevanje ima specifične povoljne efekte na zdravlje pojedinca u usporedbi s drugim vrstama stvaranja i slušanja glazbe jer uključuje korištenje vlastitog tijela za proizvodnju zvuka na sinkroniziran i koordiniran način s drugim ljudima (Livesey i sur., 2012). Ono promovira osjećaj pripadanja, lojalnosti i prebacuje destruktivne navike u konstruktivne (Van de Wall, 1936; prema Cohen, 2009). Koliko je zborsko pjevanje popularno potvrđuje činjenica da je u Švedskoj jedna od deset osoba uključena u rad nekog zbora (Sandgren, 2009), a diljem Ujedinjenog Kraljevstva postoje projekti “Pjevanje za zdravlje” zbog rezultata istraživanja koji ukazuju na povoljne efekte pjevanja na mentalno zdravlje te Parkinsonovu i kronične respiratorne bolesti (Livesey i sur., 2012). McCrary (2001) navodi najčešće razloge za uključivanje u zbor prema navodima pjevača: a) osobama nedostaje pjevanje (prije su negdje pjevali); b) žele upoznati nove ljude; c) žele se opustiti te d) uživaju u pjevanju. Tom se popisu mogu dodati i razlozi uključivanja osoba oboljelih od raka i njihovih obitelji dobiveni u istraživanju Gale i suradnika (2012): a) potreba za socijalnim interakcijama i podrškom ljudi koji su proživjeli slično iskustvo; b) želja za pružanjem podrške te c) pokazivanje zahvalnosti osnivačima i voditeljima zbora za sve što su učinili za

pjevače. Iako proživljavanje iskustva obolijevanja od raka nije zajedničko svim članovima u „redovnim” zborovima, određena zajednička iskustva i svakodnevne poteškoće zahtijevaju podršku i razumijevanje drugih.

Subjektivna dobrobit je konstrukt koji se sastoji od više odvojenih aspekata—kognitivne evaluacije životnih okolnosti pojedinca, odnosno zadovoljstva životom, prisutnosti pozitivnih afekata i smanjene prisutnosti negativnih afekata (Diener i sur., 1997). Zadovoljstvo životom se odnosi na pojedinčevu globalnu procjenu njegove kvalitete života (Peterson i sur., 2005). To je kognitivni aspekt, a uz njega postoji i afektivni aspekt subjektivne dobrobiti. On obuhvaća prisutnost pozitivnih i neprisutnost ili smanjenu prisutnost negativnih afekata. Iako je zadovoljstvo životom samo jedan aspekt generalnog konstrukta subjektivne dobrobiti, ono se često koristi kao mjera istog (Shields i sur., 2009). Zadovoljstvo životom prilično je stabilna varijabla. Istražujući razloge u podlozi te stabilnosti, Cummins (1995; prema Cummins, 2003) je postavio teoriju homeostaze subjektivne kvalitete života. Prema toj teoriji, kod svakog pojedinca postoji mehanizam homeostaze čiji je cilj održavati kvalitetu života unutar normativnih vrijednosti. No, ukoliko dođe do promjena u okolnim uvjetima ili psihološkim varijablama pojedinca, moguće je da dođe do narušavanja razine kvalitete života. Mehanizam homeostaze omogućuje ponovni pronalazak ravnoteže te povratak razine kvalitete života na razinu karakterističnu za pojedinca. Rezultati provedenih istraživanja pokazuju da značajne promjene u životnim uvjetima dovode samo do privremene promjene u razinama kvalitete života (Cummins, 2003). Zahvaljujući mnogobrojnim istraživanjima, dobiven je normativni raspon kvalitete života koji iznosi 60–80% skalarnog maksimuma (SM). To znači da većina ljudi procjenjuje osobnu kvalitetu života u tom rasponu. Pronađena je razlika u srednjoj vrijednosti između zapadnih i nezapadnih zemalja. Srednja vrijednost za pojedince u zapadnim zemljama iznosi 75 %SM (SD= 2,5 %SM), dok je srednja vrijednost za pojedince u nezapadnim zemljama 70 %SM (SD= 5 %SM; Vuletić i sur., 2011)

Pozitivni efekti zorskog pjevanja na dobrobit pojedinca

Pjevači u zboru navode da im je pjevanje u zboru pridonijelo osobnoj i mentalnoj dobrobiti (Silber, 2005). No, kakvi su znanstveni rezultati istraživanja vezanih uz povezanost zorskog pjevanja i dobrobiti pojedinca? U različitim istraživanjima dokazana je povezanost glazbenih aktivnosti općenito s psihološkom dobrobiti (Laukka, 2007), poboljšanjem kognitivnih sposobnosti (Schellenberg, 2006), korištenjem lijekova, brojem posjeta liječnika i

samoprocjenama fizičkog zdravlja (Cohen i sur., 2006). Clift i Hancox (2001) grupirali su specifične efekte konkretno zbornskog pjevanja na šest dimenzija: a) dobrobit i opuštanje; b) disanje i držanje; c) društvene aspekte; d) duhovne aspekte; e) emocionalne aspekte te f) srce i imunosni sustav.

Efekti na dobrobit i opuštanje javljaju se u obliku osjećaja sreće, svladavanja i energičnosti pojedinca te smanjenja briga i stresa (Clift i Hancox, 2001). U istraživanju Beck i suradnika (2000) dobivene su značajno snižene razine kortizola u svim situacijama pjevanja u zboru, posebno nakon javnog nastupa. To ukazuje na smanjenu razinu stresne reakcije te ugodna emocionalna stanja kod tih pojedinaca (Hubert i de Jong-Meyer, 1990). Što je manja razina kortizola u organizmu, to je brže zacjeljivanje rana (Charnetski i sur., 1998) što ide u korist pretpostavci da pjevanje u zboru utječe i na fizičko stanje pjevača. Osim toga, Grape i suradnici (2002) uočili su kako je kod amaterskih pjevača razina oksitocina poslije zbornske aktivnosti povećana u usporedbi s razinom prije. To ukazuje na opuštenost i uživanje sudionika budući da su povišene razine oksitocina povezane s otpuštanjem anksioznosti (Stock i Uvnäs-Moberg, 1988; prema Grape i sur., 2002) te su uočene u ugodnim situacijama (Uvnäs-Moberg i sur., 1991; prema Grape i sur., 2002). Nadalje, pjevanje u zboru povezano je s povećanim otpuštanjem endorfina što dovodi do smanjenja boli (National Association of Choirs, prema Stacy i sur., 2002).

Efekti zbornskog pjevanja na imunosni sustav uočeni su u istraživanju Beck i suradnika (2000) u vidu povećane razine imunoglobulina A (IgA) poslije pjevanja što ukazuje na povećanu aktivnost imunološkog sustava. Naime, IgA se luči u situacijama povezanim s pozitivnim emocionalnim uzbuđenjem, opuštanjem, pozitivnim raspoloženjem te u zadovoljavajućim društvenim situacijama. S druge strane, stresne situacije prati smanjena razina IgA. Uočeno je da je razina IgA porasla isključivo u situaciji nakon pjevanja. S druge strane, razina kortizola se smanjila isključivo nakon slušanja (Kreutz i sur., 2004). Nalaz smanjenja razine kortizola nakon slušanja ne iznenađuje s obzirom na to da se radi o ugodnoj aktivnosti u kojoj sudionik većinom ne osjeća pritisak da nešto mora dobro učiniti te je opuštajuće. No, takav nalaz upućuje na to da su sudionici koji su pjevali imali intenzivnije stresne reakcije. Razlog tome može biti anksioznost koja tijekom nastupa pred publikom često bude prisutna. Do anksioznosti može doći zbog velikih očekivanja, straha od neuspjeha te nezadovoljstva izvedbom.

Hillman (2002) navodi kako su razine samoprocjenjene kvalitete života te emocionalne dobrobiti sudionika programa “Call that Singing?” u Škotskoj povišene. Drugi autori dobili su slične rezultate nekoliko godina ranije – osobe koje su imale rak, a sudjelovale su u zbornom pjevanju osjećale su smanjenu fizičku bol (Gale i sur., 2012) te su postizale niže rezultate na skalama anksioznosti i depresivnosti (Cohen i sur., 2006), a osobe s depresijom i demencijom doživjele su poboljšanje mentalnog stanja (Davidson i Fedele, 2011). Prema Antonovskom (1987; prema Hinshaw i sur., 2015), dobro zdravlje ovisi o resursima rezilijentnosti osobe, a ti resursi stvaraju „osjećaj koherentnosti” koji, u konačnici, omogućava upravljanje stresom. Umjetnost daje pojedincu mogućnost da razvije taj osjećaj što nadalje omogućuje zadržavanje osobnih resursa za nošenje sa životnim izazovima. Na taj način umjetnost, a time i glazba i zbornsko pjevanje, utječu na zdravlje pojedinca.

Efekti zbornskog pjevanja na zdravlje ne odnose se samo na fiziološki povoljnu aktivnost organizma tijekom pjevanja u zboru nego i na promoviranje zdravog ponašanja (Livesey i sur., 2012). Tako je proba zbora razlog da pjevač izađe iz kuće, ali i da se tijekom probe kreće (Gale i sur., 2012) - tijekom pauze u druženju s kolegama pjevačima i/ili tijekom pjevanja. Osim toga, zbornsko pjevanje omogućuje povećan protok zraka, oksigenizaciju krvi te poboljšane tehnike disanja (National Association of Choirs, prema Stacy i sur., 2002), odnosno poboljšan kapacitet pluća i efikasnu „kontrolu” disanja o čemu se pisalo još 1897. godine u istraživanju s astmatičarima. Kod pjevača su uočeni smanjeni respiratorni simptomi (Stacy i sur., 2002). Također, vidljivi su efekti na držanje i aktiviranje mišića glave i vrata (National Association of Choirs, prema Stacy i sur., 2002).

Povezanost zbornskog pjevanja s emocionalnim stanjima

Clift i suradnici (2010) dobili su u svom istraživanju rezultate koji pokazuju kako postoje određeni efekti zbornskog pjevanja na emocionalnu dobrobit. Naime, u navedenom istraživanju uočeno je bolje raspoloženje, veći osjećaj sreće te viša emocionalna dobrobit kod zbornskih pjevača. Sve to dovodi do uživanja u iskustvu (Lee i sur., 2018). Također, uočeno je i da pjevači doživljavaju više razine pozitivnih, a niže razine negativnih osjećaja (Grape i sur., 2002) te se bolje nose s negativnim stanjima u periodu od jedne godine bavljenja zbornskim pjevanjem (Dingle i sur., 2013). No, ovakvi se rezultati ne pronalaze kod svih pjevača. Neki pjevači navode da su negativna iskustva na probama i nastupima povezana sa stresom uslijed visokih očekivanja te fizičkog naprežanja glasnica i tijela općenito (Livesey i sur., 2012).

Nadalje, pjevanje dovodi do drugačijih emocionalnih stanja kod amatera i profesionalaca (Grape i sur., 2002). Amateri navode više razine sreće i radosti, a manje orijentiranosti na postignuće. Za njih, pjevanje služi otpuštanju emocionalnih tenzija, osobnom razvoju i samoaktualizaciji. S druge strane, profesionalni pjevači tijekom pjevanja teže usavršavanju svoje tehnike (Grape i sur., 2002), orijentirani su na uspjeh i doživljavaju strah od neuspjeha (Grape i sur., 2002).

Također, uočene su razlike između pjevanja na redovnim probama zbora i pred publikom. Sudionici istraživanja Bailey i Davidson (2002) navode kako je izvođenje glazbe pred publikom iskustvo koje je rezultiralo pozitivnim emocionalnim iskustvima. Beck i suradnici (2000) navode kako je uspješno iskustvo pjevanja pred publikom vrhunac tijekom kojeg pjevači doživljavaju transcendentno iskustvo – intenzivne promjene raspoloženja, opuštanje, zadovoljstvo, ekstremno veselje i nestajanje stresa. No, nastupanje pred publikom nije povezano isključivo s pozitivnim iskustvima. Iskustva koja prethode uspješnom iskustvu pjevanja ili do kojih dolazi tijekom iskustva pjevanja pred publikom uključuju i osjećaj anksioznosti i stresa (Beck i sur., 2000). Ovo je posebno izraženo kod profesionalnih pjevača kod kojih je uočen povišen kortizol i varijabilitet srčanih frekvencija zbog viših očekivanja vezanih uz izvedbu (Grape i sur., 2002). No, ako je pozitivnih iskustava više i ako su intenzivnija, onda će prevladati te će pozitivno utjecati na fiziologiju i imunološki sustav pojedinca.

Povezanost zorskog pjevanja sa zadovoljstvom životom/dobrobiti i afilijativnom motivacijom

Rezultati istraživanja Clift i suradnika (2010) upućuju na dobru do izvrsnu dobrobit kod sudionika svog istraživanja. Grocke i suradnici (2009) dobili su u svom istraživanju značajno poboljšanje dobrobiti pojedinaca u nekoliko kategorija – između ostalog u općoj dobrobiti, zdravlju i percipiranoj podršci prijatelja. Sudjelovanje u receptivnim i kreativnim kulturalnim aktivnostima – kao što su pjevanje, sviranje, posjećivanje kazališta i muzeja - pozitivno je povezano s dobrim zdravljem i zadovoljstvom životom, a negativno s anksioznosti i depresivnosti (Cuypers i sur., 2011). Starije osobe koje sudjeluju u organiziranim probama tijekom 12 godina pjevanja u zboru nisu doživjele deterioracije u zdravlju koje su uobičajene za tu dobnu skupinu, imale su više razine na samoprocjenama kvalitete života i emocionalne dobrobiti (Hillman, 2002) te manje depresivnih simptoma i

visoku opću dobrobit i zadovoljstvo životom (Johnson i sur., 2013). Osobe oboljele od raka nakon tri mjeseca sudjelovanja u probama izvještavale su o poboljšanoj vitalnosti, socijalnim funkcijama, mentalnom zdravlju te smanjenim razinama anksioznosti, depresivnosti i fizičke boli (Gale i sur., 2012). Bailey i Davidson (2005) objasnile su kako grupno pjevanje utječe na dobrobit. Na individualnoj razini povećava motivaciju i koncentraciju, daje smisao osobne vrijednosti, dovodi do razvoja socijalnih vještina te miče središte misli sa svakodnevnih problema. Osim toga, podržavajući kontekst u kojem se odvija grupno pjevanje dovodi do razvoja osjećaja jedinstva, kooperativnosti i povezanosti (Clift i Hancox, 2001; Bailey i Davidson, 2002). Zborsko pjevanje dovodi do iskustva smislenih interpersonalnih odnosa. Takvi odnosi bitni su za sve nas budući da imamo potrebu za pripadanjem (Faulkner i Davidson, 2006) te motivaciju za socijalnim kontaktom. Ta se motivacija naziva afilijativna motivacija (Merhabin, 1994; prema Lacković-Grgin i Čalušić 2004). Neki je nazivaju i temeljnom ljudskom potrebom traženja društva drugih ljudi, odnosno generaliziranim pozitivnim očekivanjima u socijalnim odnosima (Lacković-Grgin i Čalušić, 2004) Tijekom povijesti, glazba je bila najvećim dijelom vezana uz socijalni aspekt (Supičić, 1987). Gregory (1997; prema Stacy i sur., 2002) navodi kako glazba u mnogim društvima nije nezavisni oblik umjetnosti u kojem se uživa zbog njega samog nego je integralni dio kulture. Zborsko pjevanje uobičajena je grupna aktivnost koja obično spaja članove u jedan entitet koji mora raditi usuglašeno kako bi se proizveo dobar zvuk, a tijekom zajedničkih proba stvaraju se dodatne grupe socijalne podrške te socijalnog identiteta (Dingle i sur., 2013). Pitts (2004) navodi kako društvena komponenta zborskog pjevanja ima jednaku važnost kao i glazbena. Obje jednako doprinose uživanju i uživljavanju u aktivnost. Glazbena komponenta omogućava pojedincu da "pobjegne" od svakodnevnih frustracija, predstavlja mu izazov te omogućava da pojedinac doživi osjećaj postignuća i uspjeh. S druge strane, društvena komponenta omogućava stvaranje prijateljstava u okruženju zajedničkog interesa.

Mehanizmi u podlozi povezanosti zborskog pjevanja i dobrobiti

Navedena istraživanja upućuju na to da zborsko pjevanje, ali i glazbene aktivnosti općenito imaju povoljne efekte na pojedinca. Pojedini autori, na primjer Clift i suradnici (2010), pretpostavili su mehanizme povezane sa zbarskim pjevanjem i općom dobrobiti. Prvenstveno, pjevanje u zboru potiče osjećaj sreće te smanjuje osjećaje tuge i depresivnosti što fiziološki utječe na zdravlje, a samim time i na opću dobrobit. Također, ovakva aktivnost

zahtjeva kognitivni napor - pažnju i koncentraciju - što smanjuje preokupiranost svakodnevnim brigama (Bailey i Davidson, 2002). Aktivnost u zboru uključuje učenje što pjevače drži kognitivno aktivnima te smanjuje opadanje kognitivnih funkcija. Osim toga, (zborsko) pjevanje uključuje duboko i kontrolirano disanje što smanjuje fiziološki odgovor na izvore anksioznosti, a time i razinu anksioznosti. Kako bi pjevač uspio kvalitetno doprinosti zboru, potrebno je redovito pohađati probe što motivira pojedince da izbjegnu fizičku neaktivnost. Ako ništa drugo, sam odlazak u prostor održavanja probe već dovodi do fizičke aktivnosti pojedinca. Konačno, ovakva aktivnost nije individualna nego uključuje i druge ljude što pjevačima omogućuje primanje podrške te stvaranje i održavanje prijateljstava, a to posljedično dovodi do smanjenog osjećaja izoliranosti i usamljenosti.

Drugi autori pokušali su objasniti povoljne učinke zbornog pjevanja kroz brojne, već poznate teorije. Prema teoriji socijalnog identiteta samo članstvo u zboru ne dovodi do pozitivnih učinaka na zdravlje nego do njih dolazi kada se članovi snažno identificiraju s grupom i kada ona pruža stabilnost, smisao i svrhu (Tajfel i Turner, 1986).

Prema teoriji samodeterminizma (Ryan i Deci, 2000) uključivanje u aktivnosti koje su motivirajuće dovodi do povećane dobrobiti i društvenog razvoja. Prisutna motivacija povezana je s povećanom odlučnošću, višom kvalitetom izvedbe i kreativnošću što dovodi do višeg samopouzdanja i dobrobiti (Deci i Ryan, 1991; prema Livesey, 2012). Prema tome, svatko od nas ima tri osnovne unutarnje psihološke potrebe – za autonomijom, kompetentnošću i povezanošću (Lonsdale i Day, 2020). Zborsko pjevanje može dovesti do motivacije kod pjevača zbog pjevanja s drugima (potreba za povezanošću), osjećaja moći nad vlastitim učenjem (potreba za autonomijom), usavršavanja tehnike pjevanja i pozitivne povratne informacije (potreba za kompetentnošću; Livesey i sur., 2012). Nastavno na to, uključivanje u aktivnost zbornog pjevanja koja motivira pojedinca na dolazak na probe, na ulaganje truda te učenje i stalno napredovanje dovodi kod pjevača do povećanja dobrobiti, ali i društvenog razvoja.

Efekti zbornog pjevanja na zdravlje mogu se pokušati objasniti i teorijom sreće (Seligman, 2002). Budući da je zborsko pjevanje povezano s pozitivnim emocijama i zadovoljstvom (Beck i sur., 2000), može se pretpostaviti da pjevači doživljavaju i osjećaj sreće. Prema teoriji sreće (Seligman, 2002), možemo doživjeti tri vrste sreće: iskustvo pozitivnih emocija i zadovoljstva, oličenje snaga i vrlina te iskustvo smisla i svrhe. Sve tri

vrste sreće povezane su s pozitivnim osjećajima što nadalje dovodi do dobrog zdravlja. Nadovezujući se na to, teorija pozitivnih emocija (Fredrickson, 2001) pretpostavlja da pozitivne emocije (kao što su sreća, ljubav i interes) dovode do tendencije aktiviranja (kao što su igra i istraživanje). Takvo ponašanje, kao rezultat pozitivnih emocija, pomaže razvoju psiholoških, socijalnih i intelektualnih resursa što nadalje pomaže u nošenju sa stresnim i teškim situacijama. Saarikallio i Erkkilä (2007) istraživali su utjecaj glazbe na regulaciju raspoloženja kod adolescenata te su dobili da uživanje i pozitivna iskustva dovode do razvoja osobnih resursa koja, u konačnici, doprinose dobrobiti.

Bitno je naglasiti da su povoljni efekti zborskog pjevanja na dobrobit pojedinca ovisni o različitim čimbenicima. Različite vrste glazbe potiču različite osjećaje (Lowis i Hughes, 1997; prema Stacy i sur., 2002). Osim vrste glazbe, povoljni efekti ovise i o kvaliteti odnosa s drugima, preferencijama glazbenih žanrova, ali i afinitetu prema dirigentu (Kirsh i sur., 2013). Pjevač koji sudjeluje u zboru u kojem se ni s kim ne druži, osjeća se osuđivano od drugih, u kojem je program u potpunosti sakralni, a on preferira popularnu glazbu te u kojem misli da je dirigent arogantan i nepristupačan – neće doživjeti cijeli spektar povoljnih efekata zborskog pjevanja. Čak štoviše, vjerojatnije je da će doživjeti suprotno.

Na temelju navedenih istraživanja, može se zaključiti da odnos između zborskog pjevanja i zadovoljstva životom nije direktan i jednostavan. Društvena i emocionalna komponenta zborskog pjevanja dokazano igraju ulogu u navedenom odnosu. Postavlja se pitanje, u kakvom su odnosu afilijativna motivacija, emocionalna stanja, zborsko pjevanje i zadovoljstvo životom?

2. CILJ ISTRAŽIVANJA I PROBLEMI

2.1. Cilj istraživanja

Cilj je istraživanja ispitati odnos sudjelovanja u aktivnosti zborskog pjevanja, emocionalnih stanja (Opće aktivacije-deaktivacije i Visoke aktivacije-opće smirenosti), afilijativne motivacije i zadovoljstva životom uz kontrolu sociodemografskih varijabli.

2.2. Problemi

Problem 1: Utvrditi razinu zadovoljstva životom sudionika zborskog pjevanja i usporediti ju s teorijski pretpostavljenom normativnom vrijednosti za svijet.

Problem 2: Ispitati međuodnos emocionalnih stanja (Opće aktivacije-deaktivacije i Visoke aktivacije-opće smirenosti), afilijativne motivacije i zadovoljstva životom.

Problem 3: Ispitati postoji li razlika u emocionalnim stanjima (Općoj aktivaciji-deaktivaciji i Visokoj aktivaciji-općoj smirenosti) kod sudionika prije i poslije probe zbora.

3. HIPOTEZE

Hipoteza 1: Sudionici zborskog pjevanja izvještavat će o višim razinama zadovoljstva životom od teorijski pretpostavljenog normativnog prosjeka za svijet koji iznosi 70% skalarnog maksimuma.

Hipoteza 2.1: Rezultati na subskali „Opća aktivacija“ Thayerove skale za procjenu aktivacije bit će statistički značajno pozitivno povezani, a rezultati na subskali „Visoka aktivacija“ bit će statistički značajno negativno povezani s rezultatima na Indeksu osobne kvalitete života.

Hipoteza 2.2: Rezultati na upitniku afilijativne motivacije bit će statistički značajno pozitivno povezani s rezultatima na upitniku emocionalnih stanja i zadovoljstva životom.

Hipoteza 3: Sudionici će poslije probe zbora izvještavati o višim razinama Opće i nižim razinama Visoke aktivacije na Thayerovoj skali za procjenu aktivacije u odnosu na mjerenje prije probe.

4. METODA

4.1. Sudionici

U istraživanju su sudjelovali učenici Glazbene škole Franje Kuhača Osijeka te članovi drugih zborova u Republici Hrvatskoj. Prikupljeno je ukupno $N=142$ sudionika, 64,8% ženskog i 35,2% muškog spola. Dob sudionika bila je u rasponu od 15 do 69 ($M=33,40$, $SD=15,56$). Od ukupno 142 sudionika, 26,8% nije imalo glazbeno obrazovanje. Oni koji su imali glazbeno obrazovanje su u većem postotku (43,1%) završili osnovnu glazbenu školu, zatim srednju glazbenu školu (28,4%), a završen studij glazbe ili neformalno glazbeno obrazovanje imao je podjednak broj sudionika (13,8% i 14,7%). Većina sudionika u trenutku sudjelovanja u istraživanju bila je zaposlena na puno radno vrijeme (43,7%) ili nezaposlena (učenici ili umirovljenici, 43,7%), dok je manji broj bio zaposlen na pola radnog vremena (4,9%) ili povremeno zaposlen (7,7%). Najviše sudionika sudjeluje u radu nekog zbora između pet i petnaest godina (43,7%) te između jedne i četiri godine. Manje od godinu dana i više od 15 godina u zboru pjeva oko 10% sudionika. Razlog uključivanja u rad zbora je kod većine sudionika želja za bavljenjem glazbom (64,8%) dok su želja za druženjem i obveza otprilike jednako zastupljeni razlozi (12% i 14,8%).

4.2. Instrumenti

Za utvrđivanje sociodemografskih karakteristika sudionika korišten je Upitnik za pjevača s pitanjima o spolu, dobi, glazbenom obrazovanju, pjevačkom stažu, razlogu pohađanja proba, a koji je konstruiran za potrebe ovog istraživanja.

Za procjenu zadovoljstva životom korišten je Indeks osobne kvalitete života (PWI; International Wellbeing Group, 2013; Kaliterna Lipovčan i suradnici, 2011). Sastoji se od sedam čestica koje ispituju zadovoljstvo pojedinca sa sedam različitih životnih domena – životni standard, zdravlje, postignuća u životu, odnosi s bližnjima, osjećaj sigurnosti, pripadnost zajednici i osjećaj sigurnosti u budućnost. Neke od čestica su „Koliko ste zadovoljni Vašim zdravljem?“ i „Koliko ste zadovoljni onim što postižete u životu?“. Sudionici na čestice odgovaraju na skali Likertovog tipa od jedanaest stupnjeva pri čemu 0 označava „Nimalo nisam zadovoljan“, a 10 „U potpunosti sam zadovoljan“. Ukupni rezultat, odnosno Indeks, koji je bio korišten u ovom istraživanju, izračunava se kao aritmetička sredina rezultata na sedam domena (International Wellbeing Group, 2013). Kako bi se dobio

postotak skalarnog maksimuma, ukupni se rezultat množi sa 10. Pri tome viši rezultati ukazuju na veće zadovoljstvo životom. Pouzdanost izračunata Cronbach alfa koeficijentom u dosadašnjim istraživanjima za Indeks iznosila je $\alpha = 0,70 - 0,85$ (International Wellbeing Group, 2013). U ovom je istraživanju pouzdanost iznosila $\alpha = 0,84$ što je zadovoljavajuće.

Za mjerenje motivacije za socijalnim kontaktom korištena je Skala afilijativne motivacije (SAM; Hill, 1987; Lacković-Grgin i Čalušić, 2004) koja predstavlja hrvatsku adaptaciju skale „Interpersonal orientation Scale“ (IOS) Hilla (1987). Afilijativna motivacija višedimenzionalni je konstrukt kojemu je dokazana četverofaktorska struktura. Skala obuhvaća četiri dimenzije te sadrži 23 čestice – emocionalnu podršku (sedam čestica), socijalnu usporedbu (četiri čestice), pozitivnu stimulaciju (sedam čestica) i pažnju (pet čestica) – koje objašnjavaju 47% zajedničke varijance čestica. Skala sadrži čestice kao što su „Kad god mi se događa nešto loše, želim biti s bliskim i pouzdanim prijateljem.“, i „Kad je netko sa mnom, teške stvari čine mi se bezbolnijima.“ Sudionik pri rješavanju procjenjuje svoje doživljavanje sebe na skali Likertovog tipa od pet stupnjeva pri čemu 1 znači „u potpunosti se ne odnosi na mene“, a 5 „u potpunosti se odnosi na mene“. Rezultati se zbrajaju za svaku subskalu pojedinačno kao jednostavne linearne aditivne kombinacije. Pouzdanost izračunata Cronbach alfa koeficijentom u dosadašnjim istraživanjima za skalu afilijativne motivacije (ukupni rezultat) iznosila je $\alpha = 0,80$, a za četiri subskale između $\alpha = 0,74$ i $\alpha = 0,90$ (Lacković-Grgin i Čalušić, 2004). U ovom je istraživanju pouzdanost za ukupni rezultat iznosila $\alpha = 0,90$, a za subskale između $\alpha = 0,58$ i $\alpha = 0,85$ što je zadovoljavajuće.

Za procjenu trenutačnih emocionalnih stanja korištena je Thayerova skala za procjenu aktivacije (AD-ACL; Thayer, 1967; Manenica i Proroković, 2004). AD-ACL se koristi za procjenu aktivacije organizma u trenutku ispunjavanja skale, a mjeri dvije dimenzije – Opću aktivaciju-deaktivaciju i Visoku aktivaciju-opću smirenost. Opća aktivacija obuhvaća kontinuum koji varira od subjektivnog osjećaja živahnosti i energičnosti do osjećaja pospanosti i umora. Visoka aktivacija obuhvaća kontinuum koji varira od visoke uznemirenosti i ekscitacije do osjećaja smirenosti i opuštenosti. Subskala Opća aktivacija sastoji se od pet pridjeva („energično“, „aktivno“, „umorno“, „živahno“ i „pospano“), a subskala Visoka aktivacija od devet pridjeva (npr. „zbunjeno“, „mirno“, „napeto“ i „smireno“). Zadatak sudionika je na skali Likertovog tipa od pet stupnjeva procijeniti kako se osjeća u trenutku ispunjavanja, pri čemu 1 označava „uopće se tako ne osjećam“, a 5 „u potpunosti se tako osjećam“. Ukupan se rezultat formira za svaku dimenziju posebno kao

jednostavna linearna aditivna kombinacija. Teorijski raspon rezultata za dimenziju „Opća aktivacija-deaktivacija“ kreće se od 5 do 25, a za dimenziju „Visoka aktivacija-opća smirenost“ od 9 do 45 pri čemu viši rezultati ukazuju na višu aktivaciju. Pouzdanost izračunata Cronbach alfa koeficijentom u dosadašnjim istraživanjima za dimenziju „Opća aktivacija-deaktivacija“ iznosila je $\alpha = 0,86$, a za dimenziju „Visoka aktivacija-opća smirenost“ $\alpha = 0,80$ (Manenica i Proroković, 2004). U ovom je istraživanju pouzdanost za dimenziju „Opća aktivacija-deaktivacija“ iznosila $\alpha = 0,51$, a za dimenziju „Visoka aktivacija-opća smirenost“ $\alpha = 0,42$.

4.3. Postupak

Nakon što je nacrt istraživanja prihvaćen od strane Ekspertne skupine Odsjeka za psihologiju Filozofskog fakulteta i Etičkog povjerenstva Filozofskog fakulteta u Osijeku, započela je provedba istraživanja. U prvom dijelu istraživanja sudjelovalo je 142 sudionika, pjevača iz cijele Hrvatske. Zbog epidemiološke situacije tijekom razdoblja održavanja istraživanja zabranjeno je daljnje održavanje zbornih proba te nije bilo izvedivo provesti mjerenje nakon održane probe kod svih sudionika. Zbog toga je u ponovljenom mjerenju, neposredno nakon probe sudjelovalo svega 23 učenika Glazbene škole Franje Kuhača koji su probe zbora imali u sklopu obvezne nastave u školi.

Prvi dio istraživanja proveden je online, putem *Google Forms* obrasca. Na početku obrasca, sudionicima je objašnjeno o čemu se radi te su prenesene sve potrebne informacije o načinu provedbe istraživanja. Klikom na „Prihvaćam“, sudionici su pristali na uvjete provedbe te su započeli s ispunjavanjem upitnika. Ispunili su upitnik afilijativne motivacije (SAM), zadovoljstva životom (PWI) te prilagođeni Upitnik za pjevača (bez pitanja o probi zbora).

Prije početka drugog dijela istraživanja, Glazbenoj školi Franje Kuhača Osijek poslan je dopis sa zamolbom za sudjelovanjem u istraživanju. Nakon odobrene suglasnosti za provođenje istraživanja, s dirigenticom je dogovoren termin održavanja istraživanja. Prije probe zbora sudionici su osmislili i zapisali svoje jedinstvene šifre kako bi se rezultati prije i poslije probe mogli upariti. Potom su, kao i ostali sudionici, ispunili upitnik afilijativne motivacije (SAM), zadovoljstva životom (PWI) te Thayerovu skalu aktivacije (AD-ACL). Nakon toga je održana proba zbora koja je trajala 30 minuta. Potom su ponovno ispunili AD-

ACL te Upitnik za pjevača. S obzirom na to da je zbog epidemioloških mjera raspored proba bio po razredima, istraživanje je provedeno grupno po razredima u trajanju od 45 minuta.

5. REZULTATI

5.1. Testiranje preduvjeta za korištenje parametrijskih postupaka

Kako bi se provjerila opravdanost korištenja parametrijskih statističkih postupaka, provjeren je normalitet distribucija svih upitnika i subskala korištenih u istraživanju. Za to je korišten Kolmogorov-Smirnovljev test (*Tablice 1a i 1b*).

Tablica 1a. Kolmogorov-Smirnovljev test te indeksi asimetričnosti i spljoštenosti za testove PWI i SAM (N= 142).

	Kolmogorov- Smirnovljev test	Indeks asimetričnosti	Indeks spljoštenosti
Indeks osobne kvalitete života	0,10**	-0,71	-0,09
Emocionalna podrška	0,11**	-0,68	0,03
Socijalna usporedba	0,09	-0,10	-0,03
Pozitivna stimulacija	0,10**	-0,50	-0,22
Pažnja	0,08*	0,12	-0,80

* $p < 0,05$

** $p < 0,01$

Prema rezultatima ovog testa jedino distribucija subskale Socijalna usporedba Skale afilijativne motivacije te subskale Visoka aktivacija Thayerove skale za procjenu aktivacije ne odstupaju statistički značajno od normalne.

Tablica 1b. Kolmogorov-Smirnovljev test te indeksi asimetričnosti i spljoštenosti za AD-ACL (N= 23).

	Kolmogorov-Smirnovljev test	Indeks asimetričnosti	Indeks spljoštenosti
Opća aktivacija	0,19*	-0,61	-0,05
Visoka aktivacija	0,13	0,56	1,09

* $p < 0,05$

** $p < 0,01$

No, karakteristika Kolmogorov-Smirnovljeva testa je da je osjetljiv na samo jedan odstupajući rezultat što može dovesti do odstupanja distribucije od normalne (Petz i sur., 2012). Stoga su kao pokazatelji distribucije varijabli korišteni indeks asimetričnosti i indeks spljoštenosti. Budući da su dobiveni indeksi asimetričnosti u rasponu od -3 do 3, a indeksi spljoštenosti u rasponu od -10 do 10, kriterij za korištenje parametrijskih postupaka je zadovoljen (Kline, 2011). Unatoč tome, s obzirom na veličinu uzorka, za obradu rezultata Thayerove skale za procjenu aktivacije prije i poslije probe, korišteni su neparametrijski testovi (Petz i sur., 2012).

5.2. Zadovoljstvo životom u usporedbi s teorijski pretpostavljenom vrijednosti za svijet

Prema International Wellbeing Group (2013), prije analize podataka dobivenih na Indeksu osobne kvalitete života nužno je provjeriti postoje li izrazito niske ili visoke procjene na svih sedam domena osobne kvalitete života. Takvi rezultati mogu upućivati na nerazumijevanje zadatka ili socijalno poželjno odgovaranje. Budući da je troje sudionika na Indeksu osobne kvalitete života na svim česticama označilo izrazito visoke rezultate (odgovor 10), njihovi su odgovori isključeni iz daljnje analize. Prosječno zadovoljstvo životom

sudionika zborskog pjevanja u ovom istraživanju iznosilo je 73,82 %SM (SD= 14,04). Najniži rezultat bio je 32,86 %SM, a najviši 97,14 %SM. Kako bi se utvrđena razina zadovoljstva životom usporedila s teorijski pretpostavljenom normativnom vrijednosti za svijet, proveden je t-test za jedan uzorak (*one sample t-test*). T-test je pokazao da postoji statistički značajna razlika u zadovoljstvu životom između sudionika zborskog pjevanja i teorijski pretpostavljene normativne vrijednosti za svijet koja iznosi 70 %SM ($t(138) = 3,21; p < 0,01$). Prema tome, sudionici zborskog pjevanja imaju statistički značajno više zadovoljstvo životom od pretpostavljenog normativnog raspona, što je u skladu s postavljenom hipotezom.

5.3. Međuodnos emocionalnih stanja, afilijativne motivacije i zadovoljstva životom

Sudionici ovog istraživanja postigli su relativno visoke rezultate na subskalama Skale afilijativne motivacije (*Tablica 2*).

Tablica 2. Deskriptivna statistika Skale afilijativne motivacije (N= 142)

	M	SD	Teorijski minimum	Teorijski maksimum	Postignuti minimum	Postignuti maksimum
Emocionalna podrška	24,72	5,921	7	35	8	34
Socijalna usporedba	13,48	2,955	4	20	5	20
Pozitivna stimulacija	25,52	4,759	7	35	11	35
Pažnja	14,40	4,59	5	25	5	24

* $p < 0,05$

** $p < 0,01$

Kako bi se ispitaio međuodnos između emocionalnih stanja, afilijativne motivacije i zadovoljstva životom, provedena je korelacijska analiza uz kontrolu sociodemografskih varijabli spol i dob.

Tablica 3. Interkorelacije između mjerenih varijabli uz kontrolu spola i dobi

	Emocionalna podrška	Socijalna usporedba	Pozitivna stimulacija	Pažnja	Indeks osobne kvalitete	Opća aktivacija	Visoka aktivacija
Emocionalna podrška	1	0,48*	0,57**	0,47*	-0,1	-0,03	0,38
Socijalna usporedba		1	0,43	0,37	-0,28	0,01	0,42
Pozitivna stimulacija			1	0,2	0,07	0,09	0,21
Pažnja				1	-0,2	0,01	-0,09
Indeks osobne kvalitete					1	0,51*	-0,12
Opća aktivacija						1	0,34
Visoka aktivacija							1

* p < 0,05

** p < 0,01

Izračuni Pearsonovog koeficijenta korelacije (Tablica 3) pokazuju statistički značajnu pozitivnu povezanost Indeksa osobne kvalitete života i Opće aktivacije. Nije dobivena statistički značajna (negativna) povezanost Indeksa osobne kvalitete života i Visoke aktivacije. Prema tome, postavljena hipoteza 2.1 djelomično je potvrđena. Može se zaključiti kako su rezultati Indeksa osobne kvalitete života pozitivno povezani s rezultatima na subskali Opća aktivacija, ali ne i s rezultatima na subskali Visoka aktivacija. Nadalje, dobiveni rezultati pokazuju da nema statistički značajne (pozitivne) povezanosti između subskala afilijativne motivacije, Thayerove skale i Indeksa osobne kvalitete života. Prema tome, postavljena hipoteza 2.2 nije potvrđena.

5.4. Razlika u emocionalnim stanjima prije i poslije probe zbora

S obzirom na to da je jedino Mješoviti zbor Glazbene škole Franje Kuhača imao probe uživo, ovaj dio istraživanja proveden je s 23 sudionika, učenika Glazbene škole. Kako bi se ispitalo postoji li razlika u emocionalnim stanjima, odnosno između Opće i Visoke aktivacije, prije i poslije probe zbora proveden je Wilcoxonov test ekvivalentnih parova (*Wilcoxon Signed Ranks Test*).

Tablica 4. Deskriptivna statistika i rezultati Wilcoxonova testa ekvivalentnih parova (N= 23)

	M	SD	Med	Postignuti minimum	Postignuti maksimum	Z	p
Opća aktivacija – prije	15,65	3,549	16,00	8,00	22,00	-0,51	0,61
Opća aktivacija – poslije	16,35	3,785	16,00	10,00	25,00		
Visoka aktivacija – prije	24,65	4,195	25,00	16,00	35,00		
Visoka aktivacija - poslije	17,17	6,058	15,00	10,00	31,00	-4,10**	0,00

** p< 0,01

Rezultati testa (*Tablica 4*) pokazuju da između Opće aktivacije prije i poslije probe ne postoji statistički značajna razlika. Sudionici nisu izvještavali o višim ili nižim razinama Opće aktivacije poslije probe. Između Visoke aktivacije prije i poslije probe postoji statistički značajna razlika ($z(22) = -4,10; p < 0,01$). Sudionici su izvještavali o statistički značajno nižim razinama Visoke aktivacije poslije probe u odnosu na mjerenje prije. Time je postavljena hipoteza 3 djelomično potvrđena.

6. RASPRAVA

Od antičkih vremena, glazba je imala značajan utjecaj na razvoj pojedinca i njegovo zadovoljstvo životom. Iako su pozitivni učinci poznati još od tada, ne postoji velik broj istraživanja koja su se bavila zborskim pjevanjem i zadovoljstvom životom te varijablama koje bi mogle biti s time povezane. Svrha ovog istraživanja bila je ispitati odnos sudjelovanja u aktivnosti zorskog pjevanja, emocionalnih stanja, afilijativne motivacije i zadovoljstva životom uz kontrolu sociodemografskih varijabli. U istraživanju su sudjelovala 142 člana zborova u Republici Hrvatskoj s rasponom dobi od 15 do 69 godina ($M= 33,40$, $SD= 15,56$).

6.1. Zadovoljstvo životom u usporedbi s teorijski pretpostavljenom vrijednosti za svijet

Kada osoba pronalazi zadovoljstvo u nekoj aktivnosti, sudjelovanje u toj aktivnosti ima pozitivan utjecaj na procjenu zadovoljstva životom tog pojedinca (Ngai, 2005). S obzirom na to da se glazba pokazala kao čimbenik koji ima pozitivan utjecaj na zadovoljstvo životom, prvi problem ovog istraživanja bio je utvrditi razinu zadovoljstva životom sudionika zorskog pjevanja i usporediti ju s teorijski pretpostavljenom normativnom vrijednosti za svijet koja iznosi 70 %SM. U skladu s očekivanjima, postoji statistički značajna razlika između zadovoljstva životom sudionika zorskog pjevanja i teorijski pretpostavljenog, pri čemu sudionici zorskog pjevanja imaju generalno više razine zadovoljstva životom. Prosječno zadovoljstvo životom sudionika zorskog pjevanja u ovom istraživanju iznosi 73,82 %SM ($SD= 14,04$). To je u skladu s istraživanjem Cuypers i suradnika (2011) koji su dobili statistički značajnu povezanost između uključenosti pojedinca u kulturne aktivnosti i zadovoljstva životom. Kreutz (2014) i Ardahan (2018) istraživali su zadovoljstvo životom kod pjevača i kontrolne skupine te su dobili statistički značajno više razine zadovoljstva životom kod pjevača nego kod osoba koje su bile u kontrolnoj skupini, a koje nisu pjevale u zboru. Drugi autori (Ardahan, 2014, Johnson i sur., 2013) dobili su identične rezultate u svojim istraživanjima zadovoljstva životom odraslih i djece. Ardahan (2014) naglašava da, ukoliko je uključivanje u aktivnost zorskog pjevanja popraćeno pozitivnim iskustvima, to iskustvo ima pozitivne učinke i na emocionalno i socijalno zadovoljstvo.

No, neki autori nisu dobili ovakve rezultate. Na primjer, Lonsdale i Day (2020) nisu uočili razlike u razinama zadovoljstva životom kod šest različitih grupa sudionika koje su sudjelovale u različitim aktivnostima – zorsko i solo pjevanje, grupno i solo sviranje te

grupni i individualni sport. Moguće je da benefiti do kojih dolazi nakon zbornog pjevanja nisu povezani sa zbornim pjevanjem konkretno. Prema autorima, svaka aktivnost koja pruža mogućnost za usavršavanjem nove vještine ili osjećaj uspjeha može imati pozitivne efekte na kvalitetu života. Ovakvi rezultati idu u korist hipotezi da su zbornsko pjevanje i zadovoljstvo životom povezane varijable. Ono što je upitno jest razlog zbog kojeg dolazi do benefita zbornog pjevanja na razine zadovoljstva životom. Postavlja se pitanje, bi li u ovom istraživanju bila dobivena razlika u razinama zadovoljstva životom da su bili uključeni i sudionici koji nisu zbornski pjevači?

Bitno je u obzir uzeti povezanost razloga uključivanja u zbor s benefitima koje zbornsko pjevanje ima. Naime, ukoliko je glavni motiv uključivanja realiziran, onda će doći do više razine zadovoljstva (Ardahan, 2018). To znači da će, ako se pojedinac priključio zboru zato što se želi družiti s osobama sličnih interesa, a u zboru pronađe takve osobe i s njima se družiti, on imati veće benefite od sudjelovanja u zboru – konkretno više zadovoljstvo životom. Najčešći razlozi za uključivanje u zbor u Ardahanovom istraživanju bili su ljubav prema glazbi, želja ili potreba za opuštanjem i želja za razvojem. Dosadašnja su istraživanja pokazala da grupno pjevanje potiče opuštanje (Bailey i Davidson, 2005). Nadalje, Atchley (1989; prema Wise i sur., 1992) navodi kako je jedan od dva razloga zbog kojih dolazi do pozitivnih efekata na zadovoljstvo - usavršavanje aktivnosti. Takvo iskustvo zadovoljava želju pojedinca za razvojem. Najčešći razlog uključivanja u zbor u ovom istraživanju bila je želja za bavljenjem glazbom. Može se pretpostaviti da su osobe koje osjećaju ljubav prema glazbi i imaju želju za bavljenjem glazbom, pjevajući u zboru, uspjele realizirati svoje motive za uključivanjem. Budući da su glavni motivi uključivanja u zbor realizirani, vjerojatnije je da će pojedinac izvještavati o višim razinama zadovoljstva životom.

6.2. Međuodnos emocionalnih stanja, afilijativne motivacije i zadovoljstva životom

Kao većina pojava i fenomena, glazba nema direktan pozitivan utjecaj na zadovoljstvo životom. Različiti čimbenici glazbe i povezanih stanja pjevača posreduju u tom odnosu. Hunter (1999; prema Gick, 2011) navodi kako tjelovježba i ugodno raspoloženje, do kojih dolazi kada pojedinac pjeva, potiču bolje zdravlje što ima utjecaj na opće zadovoljstvo životom. Diener i Seligman (2004; prema Kaliterna i sur., 2011) navode kako, što su društva bogatija, na zadovoljstvo životom pojedinca više utječu socijalni kontakti i emocije, a sve

manje prihodi. S obzirom na navedeno, drugi problem ovog istraživanja bio je istražiti međuodnos emocionalnih stanja, afilijativne motivacije i zadovoljstva životom.

Rezultati korelacijske analize pokazuju statistički značajnu pozitivnu povezanost Indeksa osobne kvalitete života i Opće aktivacije. To znači da su pojedinci koji su izvještavali o višim razinama Opće aktivacije, odnosno živahnosti i energičnosti, izvještavali o višim razinama zadovoljstva životom. Kreutz i suradnici (2004) dobili su rezultate koji ukazuju na povezanost emocionalnih stanja i pjevanja. Osobe koje su pjevale imale su više razine pozitivnih i niže razine negativnih raspoloženja u usporedbi sa sudionicima koji su samo slušali glazbu. Linnemann i suradnici (2017) također su uočili poboljšano raspoloženje kod sudionika zborskog pjevanja. S obzirom na to da je pretpostavljeno da je jedan od mehanizama u pozadini benefita pjevanja na zadovoljstvo životom fiziološka reakcija na aktivnost pjevanja, provedena su istraživanja u kojima su korištene fiziološke mjere distresa. U jednom od tih istraživanja dobivena je razlika u prosječnoj mjeri distresa između sudionika koji su pjevali ili raspravljali o glazbi (eksperimentalna skupina) i onih koji su samo slušali ili mumljali sami u prostoriji (kontrolna skupina). Eksperimentalna skupina doživljavala je manje stresa od kontrolne (Magill i suradnici, 2008; prema Gick, 2011). Nadalje, pronađena je povezanost između interakcije pozitivnih i negativnih afekata i zadovoljstva životom. Uočeno je kako je, što je osoba sklonija iskusiti obje vrste afekata, veća vjerojatnost više procjene zadovoljstva životom. Rezultati ovog istraživanja u skladu su s navedenim rezultatima o povezanosti pozitivnih afekata sa zadovoljstvom životom. Prema teoriji pozitivnih emocija (Fredrickson i Cohn, 2008), iskustvo pozitivnih emocija dovodi do ponašanja aktiviranja što, u konačnici, dovodi do razvoja resursa koji su nužni za nošenje sa svakodnevnim stresorima. Efikasno nošenje sa svakodnevnim stresorima dovodi do povišene razine zadovoljstva životom.

Nadalje, nije dobivena statistički značajna (negativna) povezanost Indeksa osobne kvalitete života i Visoke aktivacije. Pretpostavljeno je da će pojedinci koji budu izvještavali o nižim razinama Visoke aktivacije, odnosno uznemirenosti i ekscitacije, izvještavati o višim razinama zadovoljstva životom. Dobiveni rezultati ukazuju na nepostojanje takve povezanosti. Prema tome, postavljena hipoteza o povezanosti emocionalnih stanja i zadovoljstva životom djelomično je potvrđena. No, to nije neuobičajen rezultat. Naime, kod samoprocjene zdravlja u istraživanju Wise i suradnika (1992) dobiveni su nalazi koji ne idu u prilog Hunterovom zaključku o međuodnosu pjevanja i zdravlja. U tom istraživanju nije pronađena razlika

između korisnika doma koji su išli na probe zборе i kontrolne skupine. Također, Unwin i suradnici (2002) nisu dobili statistički značajnu razliku u raspoloženju kod sudionika koji su pjevali u usporedbi s onima koji su slušali glazbu (Gick, 2011). S druge strane, Cohn i suradnici (2009) navode kako su benefiti pozitivnih afekata stabilni te zaključili da su oni bolji prediktor pojedinačnih budućih resursa i zadovoljstva od negativnih afekata. Prema teoriji proširenja i izgradnje (engl. *broaden-and-build theory*), pozitivni afekti su evoluirane adaptacije koje grade i razvijaju dugoročne i trajne resurse za nošenje sa svakodnevnim životnim situacijama (Fredrickson i Cohn, 2008). Ti resursi čine ego rezilijentnost osobe koja igra ulogu u povezanosti između zadovoljstva životom i doživljavanja pozitivnih emocija. Prema tome, osobe koje su više na ego rezilijentnosti doživljavaju više pozitivnih afekata u stresnim situacijama te se efikasnije nose s njima što nadalje dovodi do većeg zadovoljstva životom. Što osoba doživljava više pozitivnih afekata, ima veću rezilijentnost što znači da postiže bolje životne ishode te se efikasnije nosi sa stresnim situacijama. Potencijalni razlog ovakvih rezultata ovog istraživanja može biti kratkoročnost uznemirenosti kao afekta. Naime, emocionalna iskustva koja su dugoročna pokazala su se kao bolji prediktor razine zadovoljstva životom od kratkoročnih (Kuppens, Realo i Diener, 2008). Moguće je da je sudionik bio uznemiren zbog vremenske prognoze, svađe s roditeljima prije probe ili loše ocjene koju je dobio prošli sat. Negativni afekti sužavaju pažnju, kognitivne kapacitete i fiziološke reakcije kako bi se pojedinac nosio s trenutnom situacijom „opasnosti“ (Cohn i sur., 2009). No, to neće utjecati na cjelokupnu procjenu zadovoljstva životom pojedinca budući da je ta procjena stabilna (Cummins, 2002).

Treba naglasiti da Opća i Visoka aktivacija nisu suprotnosti, kao ni pozitivni i negativni afekti. Obje vrste afekata su prisutne i nužne za svakodnevni život i nošenje sa stresorima. Ukoliko osoba doživi negativne afekte, učinci pozitivnih afekata se neće poništiti (Cohn i sur., 2009). Štoviše, Kööts-Ausmees i suradnici (2013) navode kako je, što je viša razina pozitivnih i negativnih afekata u interakciji, viša razina zadovoljstva životom. Odnosno, što je osoba sklonija iskusiti i pozitivne i negativne afekte, izvještava o višim razinama zadovoljstva životom.

Ključan faktor koji pridonosi benefitima zborskog pjevanja na zadovoljstvo životom je društvena komponenta (Southcott i Joseph, 2015). Uključivanje u glazbenu aktivnost samostalno može poboljšati fizičko zdravlje i emocionalnu dobrobit (Khalifa, 2019), ali uključivanje u društvu je povezano sa snažnijim pozitivnim iskustvima i posljedicama na

zadovoljstvo životom (Lamont, 2011). Općenito, osobe s bogatijim i aktivnijim socijalnim odnosima navode više razine zadovoljstva i sreće u životu (Amati i sur., 2018). Na temelju tih rezultata, pretpostavljeno je da će rezultati na upitniku afilijativne motivacije biti statistički značajno pozitivno povezani s rezultatima na upitniku emocionalnih stanja i zadovoljstva životom. Analizom je dobivena statistički značajna pozitivna povezanost jedino između subskale Socijalna usporedba i Visoke aktivacije. Prema tome, postavljena hipoteza nije potvrđena. Slične rezultate su dobili Linnemann i suradnici (2017) koji nisu pronašli povezanost između kvantitete i kvalitete socijalnih kontakata na raspoloženje. Potencijalni razlog, prema autorima, može biti činjenica da je samo 9% sudionika kao razlog sudjelovanja u zboru navelo socijalni motiv. Većina sudionika je imala snažnu socijalnu podršku izvan zбора, a u zboru su sudjelovali isključivo zbog glazbe. Slično tome, u ovom je istraživanju samo 12% sudionika označilo želju za druženjem kao razlog uključivanja u zbor, dok je 64,8% sudionika kao razlog navelo želju za bavljenjem glazbom. Prema tome, vjerojatno je da su sudionici i ovog istraživanja imali snažnu socijalnu podršku izvan zбора te da se u zbor nisu uključivali radi potrage za istom.

Jedan od mogućih razloga za dobivene rezultate može se pronaći i u teoriji socijalnog identiteta (Tajfel i Turner, 1986). Prema njoj, samo članstvo u zboru ne dovodi do pozitivnih učinaka na zdravlje nego do njih dolazi kada se članovi snažno identificiraju s grupom i kada ona pruža stabilnost, smisao i svrhu. Moguće je da se sudionici ovog istraživanja nisu identificirali s grupom te da im je nedostajalo stabilnosti, smisla i svrhe. Smanjena identifikacija s grupom te nedostatak stabilnosti, smisla i svrhe vjerojatno su posljedica epidemioloških mjera koje su onemogućile (kontinuirani) rad zborova, a time i javnih nastupa i putovanja na natjecanja. Prema tome, sudionici koji nisu imali probe nisu uopće pjevali što im je „oduzelo“ smisao i svrhu pjevanja – smanjene su prilike za druženje s kolegama iz zбора, ali su i ukinuti javni nastupi, natjecanja i putovanja koja su pjevačima bila motivacija. Oni sudionici koji su imali probe zбора, pjevali su samo kako bi pjevali – bez uobičajenog cilja (koncerta, natjecanja) kojemu bi mogli težiti.

S druge strane, u istraživanju Pearce i suradnika (2015; prema Linnemann i sur. 2017) pjevači su se prije, odnosno ranije osjećali međusobno povezano u usporedbi s osobama koje nisu u zboru. Pretpostavlja se da je razlog tome zajednička aktivnost koja osobama omogućuje „razbijanje leda“. Radi se o zajedničkom interesu o kojem mogu s drugima pričati

i na taj se način povezati. No, u tom se istraživanju radilo o pojedincima koji su se tek upoznali s ostalim pjevačima u zboru. Najviše sudionika u ovom istraživanju sudjeluje u radu nekog zbora između pet i petnaest godina (43,7%). Moguće je i da su sudionici osjećali manju povezanost sa zborom s obzirom na to da su se probe održavale po razredima, s kolegama iz razreda s kojima su sudionici svaki dan u kontaktu, a ne s cjelokupnim zborom.

6.3. Razlika u emocionalnim stanjima prije i poslije probe zbora

Iako je u dosadašnjim istraživanjima pronađena povezanost emocionalnih stanja i sudjelovanja u zboru, postavlja se pitanje - jesu li emocionalna stanja podložna promjenama u kratkom periodu pjevanja na probi?

Temeljem dosadašnjih istraživanja, pretpostavljeno je da će sudionici poslije probe zbora izvještavati o višim razinama Opće i nižim razinama Visoke aktivacije na Thayerovoj skali za procjenu aktivacije u odnosu na mjerenje prije probe. Rezultati analize pokazuju da između Opće aktivacije prije i poslije probe ne postoji statistički značajna razlika. Prema tome, sudionici nisu izvještavali o višim ili nižim razinama Opće aktivacije poslije probe. U većini dosadašnjih istraživanja, poslije probe je došlo do poboljšanja raspoloženja pjevača (Korb, 1997; Pearce, Launay i Dunbar, 2015; prema Linnemann, 2017). Na primjer, Pearce i suradnici (2015) uspoređivali su razine pozitivnog afekta prije i poslije probe kod pjevača i kontrolne skupine. Dobiveno je veće povećanje razine pozitivnog afekta kod pjevača nego kontrolne skupine. To nije u skladu s dobivenim rezultatima u ovom istraživanju. Malobrojni drugi autori također nisu pronašli razlike u emocionalnim stanjima prije i poslije probe kod pjevača. Na primjer, Valentine i Evans (2001) su proučavali razlike u raspoloženju i stresu prije i poslije aktivnosti kod solo pjevača, zbornih pjevača i plivača. Dobiveni rezultati nisu u skladu s hipotezama – kod plivača je uočena razlika, no kod pjevača (ni solo ni zbornih) ona nije pronađena.

No, između Visoke aktivacije prije i poslije probe postoji statistički značajna razlika. Prema tome se može zaključiti da su sudionici izvještavali o statistički značajno nižim razinama Visoke aktivacije poslije probe u odnosu na mjerenje prije. Time je postavljena hipoteza o razlikama u emocionalnim stanjima prije i poslije probe djelomično potvrđena. Probe zbora su se, zbog epidemioloških mjera, održavale u smanjenom opsegu (po razredima)

i u kraćim terminima u sklopu nastave. Moguće je da su sudionici, učenici Glazbene škole, osjećali obvezu da probu odrade te su nakon cijelog dana nastave bili već umorni i pospani. Proba zbora ih nije uspjela značajno „razbuditi“, ali s obzirom na nužnost pravilnog disanja i koncentriranja tijekom pjevanja, očito ih je uspjela fizički opustiti i smiriti.

6.4. Metodološka ograničenja i praktične implikacije istraživanja

Rezultate dobivene u ovom radu treba promatrati s obzirom na ograničenja istraživanja. Naime, provjerom pouzdanosti korištenih skala, uočeno je da su koeficijenti pouzdanosti za skale Opća i Visoka aktivacija bili između $\alpha = 0,42$ i $\alpha = 0,51$ što je iznimno nisko. Razlog tome može biti malen broj sudionika koji su ispunjavali taj upitnik ($N = 23$). Također, kod računanja pouzdanosti je bitno da je konstrukt koji se mjeri stabilan i konzistentan (Polit, 2014) što nije slučaj s emocionalnim stanjima, a posebice u ovakvom istraživačkom nacrtu. Također, prilikom interpretiranja rezultata u obzir treba uzeti i trenutačnu situaciju u svijetu. Epidemija kao što je ova, koja traje mjesecima, razdoblje je u kojemu je narušena stabilnost, emocionalno stanje i općenito mentalno zdravlje pojedinaca. To je vrlo vjerojatno utjecalo na sudionike istraživanja i njihove odgovore.

Nadalje, s obzirom na to da se radi o korelacijskom istraživanju, ne može se sa sigurnošću reći u kojem se smjeru kreću odnosi mjerenih varijabli. Kako bi se riješio taj istraživački problem, trebalo bi se provesti eksperimentalno istraživanje u kojem bi se kontrolirale uključene varijable. Osim toga, ovo je istraživanje bilo presječno. Unwin i suradnici (2002) navode kako su benefiti na raspoloženje jači s vremenom – što je osoba duže uključena u zborsku aktivnost, veći su benefiti na njezino raspoloženje poslije probe. Prema tome bi bilo dobro ovom istraživačkom problemu pristupiti longitudinalno te u istraživanje uključiti Opću i Visoku aktivaciju, odnosno pozitivne i negativne afekte kao dvije odvojene dimenzije.

Iako je u velikom broju dosadašnjih istraživanja pronađena povezanost između afilijativne motivacije, emocionalnih stanja i zadovoljstva životom, u ovom istraživanju to nije slučaj. Postavlja se pitanje, smanjuje li se snaga socijalnih motiva za sudjelovanjem u zboru s vremenom? Ovom pitanju bi također trebalo pristupiti longitudinalno. Čak i prije

samog uključivanja u zbor bi trebalo ispitati točne motive koji su potaknuli osobu na zborsko pjevanje te pratiti izraženost tih motiva tijekom vremena.

7. ZAKLJUČAK

Cilj ovog istraživanja bio je ispitati odnos sudjelovanja u aktivnosti zorskog pjevanja, emocionalnih stanja, afilijativne motivacije i zadovoljstva životom uz kontrolu sociodemografskih varijabli. Rezultati upućuju na postojanje razlike između dobivene razine zadovoljstva životom ispitivane skupine i pretpostavljene normativne srednje vrijednosti prema teoriji homeostaze koja iznosi 70 %SM. Također, uočena je povezanost između subskale Opća aktivacija i zadovoljstva životom, dok ista nije pronađena u odnosu subskale Visoka aktivacija i zadovoljstva životom. Nadalje, dobiveni rezultati pokazuju da nema statistički značajne povezanosti između subskala afilijativne motivacije, Thayerove skale i Indeksa osobne kvalitete života. U ispitivanju razlika u mjerama prije i poslije probe dobivena je statistički značajno niža razina Visoke aktivacije poslije probe. Rezultate treba shvatiti u kontekstu vremena u kojem se provodilo istraživanje. S obzirom na to da je istraživanje provedeno tijekom epidemioloških ograničenja za zborove, u mjerenjima emocionalnih stanja prije i poslije probe sudjelovao je mali broj sudionika. Također, sama epidemiološka situacija promijenila je način izvođenja probe zboru, ali i opće mentalno i emocionalno stanje sudionika. Nadalje, istraživanje je provedeno u kratkom vremenskom periodu. Poznato je da su najveći efekti zorskog pjevanja vidljivi tek nakon dužeg pjevanja u zboru. Također, bilo bi zanimljivo vidjeti kakav utjecaj na odnos istraživanih varijabli imaju osobine ličnosti. Osobe visoko na ekstraverziji se sasvim sigurno razlikuju na navedenim varijablama od osoba visoko na introverziji što vjerojatno utječe i na međuodnos tih varijabli u kontekstu zorskog pjevanja. Prema svemu navedenom, buduća bi istraživanja trebala biti longitudinalna te eksperimentalnog nacrta. Iako postoji velik broj istraživanja koja se bave povezanošću zorskog pjevanja, zadovoljstva životom i drugih povezanih varijabli, još uvijek nije moguće reći što je točno u pozadini tog odnosa i što je ono što zborsko pjevanje čini toliko dobrim za pjevača.

Literatura:

- Amati, V., Meggiolaro, S., Rivellini, G. i Zaccarin, S. (2018). Social relations and life satisfaction: the role of friends. *Genus*, 74 (1), 1-18.
- Ardahan F. (2014). The Effect of Participating in Official Recreational Activities on Organizational Citizenship, Organizational and Professional Commitment, Life Satisfaction and Achievement Perception. *The Online Journal of Recreation and Sport* 3 (3), 7-17
- Ardahan, F. (2018). Comparison of the Life Satisfaction Level of Recreational Choir Singers and Non-Choir Singers. *Mediterranean Journal of Humanities*, 8 (1), 41-50.
- Bailey, B. i Davidson, J. (2005). Effects of group singing and performance for marginalized and middle-class singers. *Psychology of Music*, 33 (3), 269-303.
- Bailey, B. A. i Davidson, J. W. (2002). Adaptive characteristics of group singing: Perceptions from members of a choir Forhomeless men. *Musicae Scientiae*, 6 (2), 221-256.
- Beck, R. J., Cesario, T. C., Yousefi, A. i Enamoto, H. (2000). Choral singing, performance perception, and immune system changes in salivary immunoglobulin A and cortisol. *Music perception*, 18 (1), 87-106.
- Bunch, M. (1995). *Dynamics of the Singing Voice*. Springer-Verlag Wien.
- Bunt, L. (1994). *Music Therapy: An Art Beyond Words*. Routledge.
- Charnetski, C. J., Brennan Jr, F. X. i Harrison, J. F. (1998). Effect of music and auditory stimuli on secretory immunoglobulin A (IgA). *Perceptual and Motor Skills*, 87 (3), 1163-1170.
- Clift, S., Hancox, G., Morrison, I., Hess, B., Kreutz, G. i Stewart, D. (2010). Choral singing and psychological wellbeing: Quantitative and qualitative findings from English choirs in a cross-national survey. *Journal of Applied Arts & Health*, 1 (1), 19-34.
- Clift, S. M. i Hancox, G. (2001). The perceived benefits of singing: findings from preliminary surveys of a university college choral society. *The journal of the Royal Society for the Promotion of Health*, 121 (4), 248-256.

- Cohen, M. L. (2009). Choral singing and prison inmates: Influences of performing in a prison choir. *Journal of Correctional Education (1974-)*, 60 (1), 52-65.
- Cohen, G. D., Perlstein, S., Chapline, J., Kelly, J., Firth, K. M. i Simmens, S. (2006). The impact of professionally conducted cultural programs on the physical health, mental health, and social functioning of older adults. *Gerontologist*, 46, 726–734.
- Cohn, M. A., Fredrickson, B. L., Brown, S. L., Mikels, J. A. i Conway, A. M. (2009). Happiness unpacked: positive emotions increase life satisfaction by building resilience. *Emotion*, 9 (3), 361.
- Cummins, R. A. (2003). Normative life satisfaction: Measurement issues and a homeostatic model. *Social indicators research*, 64(2), 225-256.
- Cuypers, K., Krokstad, S., Holmen, T. L., Knudtsen, M. S., Bygren, L. O. i Holmen, J. (2011). Patterns of receptive and creative cultural activities and their association with perceived health, anxiety, depression and satisfaction with life among adults: the HUNT study, Norway. *J Epidemiol Community Health*, 66 (8), 698-703.
- Davidson, J. W. i Fedele, J. (2011). Investigating group singing activity with people with dementia and their caregivers: Problems and positive prospects. *Musicae Scientiae*, 15 (3), 402-422.
- Diener, E., Suh, E. i Oishi, S. (1997). Recent findings on subjective well-being. *Indian journal of clinical psychology*, 24, 25-41.
- Dingle, G. A., Brander, C., Ballantyne, J. i Baker, F. A. (2013). ‘To be heard’: The social and mental health benefits of choir singing for disadvantaged adults. *Psychology of Music*, 41 (4), 405-421.
- Faulkner, R. i Davidson, J.W. (2006). Men in chorus: Collaboration and competition in homo-social vocal behaviour. *Psychology of Music*, 34, 219-237.
- Fredrickson, B. L. i Cohn, M. A. (2008). *Positive emotions*. The Guilford Press.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American psychologist*, 56 (3), 218.

- Gale, N. S., Enright, S., Reagon, C., Lewis, I. i Van Deursen, R. (2012). A pilot investigation of quality of life and lung function following choral singing in cancer survivors and their carers. *Ecancermedicalsecience*, 6.
- Gick, M. L. (2011). Singing, health and well-being: A health psychologist's review. *Psychomusicology. Music, Mind and Brain*, 21 (1-2), 176.
- Grape, C., Sandgren, M., Hansson, L. O., Ericson, M. i Theorell, T. (2002). Does singing promote well-being?: An empirical study of professional and amateur singers during a singing lesson. *Integrative Physiological & Behavioral Science*, 38 (1), 65-74.
- Grocke, D., Bloch, S. i Castle, D. (2009). The effect of group music therapy on quality of life for participants living with a severe and enduring mental illness. *Journal of Music Therapy*, 46, 90–104.
- Hallam, S. (2010). The power of music: Its impact on the intellectual, social and personal development of children and young people. *International Journal of Music Education*, 28, 269–289.
- Hillman, S. (2002). Participatory singing for older people: A perception of benefit. *Health Education*, 102, 163-171.
- Hinshaw, T., Clift, S., Hulbert, S. i Camic, P. M. (2015). Group singing and young people's psychological well-being. *International Journal of Mental Health Promotion*, 17 (1), 46-63.
- Hubert, W. i de Jong-Meyer, R. (1990). Psychophysiological response patterns to positive and negative film stimuli. *Biological Psychology*, 31, 73-93.
- International Wellbeing Group (2013). *Personal Wellbeing Index* (5. izdanje). Australian Centre on Quality of Life.
- Johnson, J. K., Louhivuori, J., Stewart, A. L., Tolvanen, A., Ross, L. i Era, P. (2013). Quality of life (QOL) of older adult community choral singers in Finland. *International psychogeriatrics/IPA*, 25 (7), 1055.

- Khalifa, H. A. M. (2019). Quality of life and its relation to creative thinking among a sample of female adolescents in Jeddah. *The International Journal of Social Sciences and Humanities Invention*, 6, 5297-5311.
- Kaliterna Lipovčan, Lj., Prizmić Larsen, Z. i Brkljačić, Z. (2011). Međunarodni indeks dobrobiti – podaci za Hrvatsku. U Vuletić, G. (ur), *Kvaliteta života i zdravlja*, 41-51. Filozofski fakultet Sveučilišta u Osijeku.
- Kirsh, E. R., van Leer, E., Phero, H. J., Xie, C. i Khosla, S. (2013). Factors associated with singers' perceptions of choral singing well-being. *Journal of voice*, 27 (6), 786.e25-786.e32.
- Kline, P. (2011). *The handbook of psychological testing* (2. izdanje). Routledge.
- Korb, C. (1997). The influence of music therapy on patients with a diagnosed dementia. *Canadian Journal of Music Therapy*, 5 (1), 26–54.
- Kööts-Ausmees, L., Realo, A. i Allik, J. (2013). The relationship between life satisfaction and emotional experience in 21 European countries. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 44 (2), 223-244.
- Kreutz, G. (2014). Does singing facilitate social bonding? *Music and Medicine*, 6 (2), 51-60.
- Kreutz, G., Bongard, S., Rohrman, S., Hodapp, V. i Grebe, D. (2004). Effects of choir singing or listening on secretory immunoglobulin A, cortisol, and emotional state. *Journal of behavioral medicine*, 27 (6), 623-635.
- Kuppens, P., Realo, A. i Diener, E. (2008). The role of positive and negative emotions in life satisfaction judgment across nations. *Journal of personality and social psychology*, 95(1), 66.
- Lacković-Grgin, K. i Čalušić, M. (2004). Skala afilijativne motivacije. U A. Proroković, K. Lacković-Grgin, V. Čubela Adorić i Z. Penezić (Ur.). *Zbirka psihologijskih ljestvica i upitnika, Svezak 1*.
- Lamont, A. (2011). University students' strong experiences of music: Pleasure, engagement, and meaning. *Musicae Scientiae*, 15 (2), 229-249.

- Laukka, P. (2007). Uses of music and psychological well-being among the elderly. *Journal of happiness studies*, 8 (2), 215-241.
- Lee, P., Stewart, D. i Clift, S. (2018). Group singing and quality of life. U *The Oxford Handbook of Community Music*. Oxford University Press.
- Linnemann, A., Schnersch, A. i Nater, U. M. (2017). Testing the beneficial effects of singing in a choir on mood and stress in a longitudinal study: The role of social contacts. *Musicae Scientiae*, 21 (2), 195-212.
- Livesey, L., Morrison, I., Clift, S. i Camic, P. (2012). Benefits of choral singing for social and mental wellbeing: qualitative findings from a cross-national survey of choir members. *Journal of Public Mental Health*, 11 (1), 10-26.
- Lonsdale, A. J. i Day, E. R. (2020). Are the psychological benefits of choral singing unique to choirs? A comparison of six activity groups. *Psychology of Music*.
- Manenica, I. i Proroković, A. (2004). Thayerova skala za procjenu aktivacije. U A. Proroković, K. Lacković-Grgin, V. Čubela Adorić i Z. Penezić (Ur.). *Zbirka psihologijskih ljestvica i upitnika, Svezak 1*.
- McCrary, J. (2001). 'Good' and 'Real' reasons college-age participants join university gospel and traditional choral ensembles. *Bulletin of Council for Research in Music Education*, 149, 23-29.
- Ngai, V. T. (2005). Leisure Satisfaction and Quality of Life in Macao, China. *Leisure Studies* 24 (2), 195-207.
- Peterson, C., Park, N. i Seligman, M. E. (2005). Orientations to happiness and life satisfaction: The full life versus the empty life. *Journal of happiness studies*, 6 (1), 25-41.
- Petz, B., Kolesarić, V., i Ivanec, D. (2012). *Petzova statistika: Osnovne statističke metode za nematematičare*. Naklada Slap.
- Pitts, S.E. (2004) "Everybody Wants To Be Pavarotti": The Experience of Music for Performers and Audience at a Gilbert and Sullivan Festival. *Journal of the Royal Musical Association*, 129, 149–67.

- Polit, D. F. (2014). Getting serious about test-retest reliability: a critique of retest research and some recommendations. *Quality of Life Research*, 23(6), 1713-1720.
- Ryan, R. M. i Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American psychologist*, 55 (1), 68.
- Saarikallio, S. i Erkkilä, J. (2007). The role of music in adolescents' mood regulation. *Psychology of music*, 35 (1), 88-109.
- Sandgren, M. (2009). Evidence for strong immediate well-being effects of choral singing—With more enjoyment for women than for men. U *ESCOM 2009: 7th Triennial Conference of European Society for the Cognitive Sciences of Music*.
- Schellenberg, E. G. (2006). Long-term positive associations between music lessons and IQ. *Journal of educational psychology*, 98 (2), 457.
- Seligman, M.E.P. (2002). *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfilment*. The Free Press.
- Shields, M. A., Price, S. W. i Wooden, M. (2009). Life satisfaction and the economic and social characteristics of neighbourhoods. *Journal of Population Economics*, 22 (2), 421–443
- Silber, L. (2005). Bars behind bars: the impact of a women's prison choir on social harmony. *Music Education Research*, 7 (2), 251–271.
- Southcott, J. i Joseph, D. (2015). Singing in La Voce Della Luna Italian women's choir in Melbourne, Australia. *International Journal of Music Education*, 33 (1), 91-102.
- Stacy, R., Brittain, K. i Kerr, S. (2002). Singing for health: An exploration of the issues. *Health education*, 102 (4), 156-162.
- Supičić, I. (1987). Sociology of music and ethnomusicology. *The World of Music*, 29 (1), 34-42.
- Tajfel, H. i Turner, J. C. (1986). The social identity theory of intergroup behaviour. U S. Worchel i W. G. Austin (ur.). *Psychology of intergroup relations*. Nelson-Hall.

- Unwin, M. M., Kenny, D. T. i Davis, P. J. (2002). The effects of group singing on mood. *Psychology of music*, 30 (2), 175-185.
- Valentine, E. i Evans, C. (2001). The effects of solo singing, choral singing and swimming on mood and physiological indices. *British Journal of Medical Psychology*, 74(1), 115-120.
- Vuletić, G., Benjak, T., Brajković, L., Brkljačić, T., Davern, M., Golubić, R., ... i Vuger-Kovačić, D. (2011). *Kvaliteta života i zdravlje*. Filozofski fakultet Sveučilišta u Osijeku.
- Wise, G. W., Hartmann, D. J. i Fisher, B. J. (1992). Exploration of the relationship between choral singing and successful aging. *Psychological reports*, 70 (3), 1175-1183.