

# Regulacija raspoloženja glazbom

---

Lucić, Klara

Undergraduate thesis / Završni rad

2023

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **University of Zadar / Sveučilište u Zadru**

Permanent link / Trajna poveznica: <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:162:419439>

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

Download date / Datum preuzimanja: **2025-01-30**



**Sveučilište u Zadru**  
Universitas Studiorum  
Jadertina | 1396 | 2002 |

Repository / Repozitorij:

[University of Zadar Institutional Repository](#)



Sveučilište u Zadru

Odjel za psihologiju

Sveučilišni preddiplomski studij psihologije (jednopedmetni)

**Klara Lucić**

**REGULACIJA RASPOLOŽENJA GLAZBOM**

**Završni rad**

Zadar, 2023.

Sveučilište u Zadru

Odjel za psihologiju

Sveučilišni preddiplomski studij psihologije (jednopedmetni)

REGULACIJA RASPOLOŽENJA GLAZBOM

Završni rad

Student/ica:

Klara Lucić

Mentor/ica:

prof.dr.sc. Izabela Sorić

Zadar, 2023.



## Izjava o akademskoj čestitosti

Ja, **Klara Lucić**, ovime izjavljujem da je moj **završni** rad pod naslovom **Regulacija raspoloženja glazbom** rezultat mojega vlastitog rada, da se temelji na mojim istraživanjima te da se oslanja na izvore i radove navedene u bilješkama i popisu literature. Ni jedan dio mojega rada nije napisan na nedopušten način, odnosno nije prepisan iz necitiranih radova i ne krši bilo čija autorska prava.

Izjavljujem da ni jedan dio ovoga rada nije iskorišten u kojem drugom radu pri bilo kojoj drugoj visokoškolskoj, znanstvenoj, obrazovnoj ili inoj ustanovi.

Sadržaj mojega rada u potpunosti odgovara sadržaju obranjenoga i nakon obrane uređenoga rada.

Zadar, 22. rujna 2023.

## Sadržaj

1. UVOD .....	1
1.1. Afektivna stanja .....	1
1.2. Raspoloženje i glazba.....	4
1.3. Glazbeni angažman, spol i regulacija raspoloženja glazbom.....	5
1.4. Otpuštanje ljutnje, neurotičnost, regulacija raspoloženja glazbom i dob .....	6
1.5. Ruminacija ljutnje i glazba.....	7
1.6. Emocionalna stabilnost i ruminacija ljutnje .....	9
1.7. Cilj, problemi i hipoteze.....	10
2. METODA.....	11
2.1. Ispitanici.....	11
2.2. Mjerni instrumenti.....	11
2.3. Postupak .....	12
3. REZULTATI.....	13
3.1. Provjera metrijskih karakteristika Ljestvice regulacije raspoloženja glazbom .....	13
3.2. Deskriptivna statistika.....	14
3.3. Razlika u regulaciji raspoloženja glazbom s obzirom na angažman i spol .....	15
3.4. Povezanost Ljestvice regulacije raspoloženja glazbom, dobi, emocionalne stabilnosti i ruminacije ljutnje .....	16
4. RASPRAVA .....	17
4.1. Razlike u regulaciji raspoloženja glazbom s obzirom na glazbeni angažman i spol.....	17
4.2. Povezanost između dobi, emocionalne stabilnosti, ruminacije ljutnje i regulacije raspoloženja glazbom.....	19
4.2.1. Povezanost emocionalne stabilnosti, dobi i regulacije raspoloženja glazbom .....	19
4.2.2. Povezanost ruminacije ljutnje i regulacije raspoloženja glazbom.....	20
4.2.3. Povezanost ruminacije ljutnje i emocionalne stabilnosti.....	20
4.2.4. Povezanost subskala Ljestvice regulacije raspoloženja glazbom.....	20
4.3. Nedostatci i prijedlozi za buduća istraživanja .....	21
5. ZAKLJUČAK .....	21
6. LITERATURA .....	22
7. PRILOZI .....	29

## REGULACIJA RASPOLOŽENJA GLAZBOM

### *Sažetak*

Čovjek svakodnevno proživljava niz emocija i raspoloženja, bilo pozitivnih ili negativnih, te posjeduje brojne alate za njihovu regulaciju. Jedan od najpopularnijih alata regulacije je upravo glazba te se može koristiti kroz sedam strategija; Zabava, Oporavak, Snažni osjećaji, Mentalni rad, Premještanje, Utjeha i Otpuštanje ljutnje; od kojih se Otpuštanje ljutnje izdvaja kao jedina kroz koju se izražavaju negativni afekti. Cilj istraživanja bio je ispitati regulaciju glazbe s obzirom na spol i glazbeni angažman te su ispitani odnosi strategija regulacije glazbe, dobi, emocionalne stabilnosti te ruminacije ljutnje. U istraživanju su sudjelovali mlađi odrasli ( $N=142$ ;  $N_{\text{glazbenici}}=61$ ;  $N_{\text{neglazbenici}}=81$ ;  $N_{\text{ž}}=113$ ;  $N_{\text{m}}=29$ ). Podaci su prikupljeni online anketom, a korišteni instrumenti uključivali su: skraćenu verziju Ljestvice regulacije raspoloženja glazbom (B-MMR) (Saarikallio, 2008), Subskalu iz „Big Five“ testa koja se odnosi na emocionalnu stabilnost (IPIP 50S; Goldberg, 1999) te Skalu ruminacije ljutnje (Sukhodolsky, Golub i Cromwell, 2001). Nakon provedene faktorske analize utvrđena je trofaktorska struktura B-MMR, a dobiveni faktori su nazvani Mentalna regulacija glazbom, Otpuštanje ljutnje i Oporavak/Zabava. Rezultati istraživanja ne ukazuju na razliku između glazbenika i neglazbenika ni na jednoj od podljestvica, ali je utvrđen interakcijski efekt spola i glazbenog angažmana na podljestvici Mentalna regulacija glazbom - točnije žene glazbenice postižu veće rezultate od žena neglazbenica te muških glazbenika,. Na podljestvici Oporavak/Zabava utvrđen je glavni efekt spola, točnije žene su postizale više rezultate u odnosu na muškarce. Također su utvrđene pozitivna povezanost između ruminacije ljutnje i Otpuštanja ljutnje, negativna povezanost između ruminacije ljutnje i emocionalne stabilnosti, te pozitivna povezanost između svih subskala regulacije raspoloženja glazbom. Rezultati potvrđuju samo neke od pretpostavljenih odnosa stoga su potrebna daljnja istraživanja ove tematike.

Ključne riječi: glazba, emocionalna stabilnost, ruminacija ljutnje

## MOOD REGULATION BY MUSIC

### *Summary*

Every day, a person experiences a series of emotions and moods, whether positive or negative, and possesses numerous tools for their regulation. One of the most popular regulation tools is precisely music and it can be used through seven strategies; Fun, Recovery, Strong Feelings, Mental Work, Relocation, Comfort and Release of Anger; of which only Release of Anger stands out as the only one through which negative affects are expressed. The main purpose of the research was to determine the level in which a person regulates through music with regard to gender and musical engagement, and the relationships between regulation of music, age, emotional stability and rumination of anger were examined. Young adults participated in the research (N=142; Nmusicians=61; Nnon-musicians=81; Nfemale=113; Nmale=29). Online survey was conducted to collect the data, and the instruments used included: a brief version of the Music Mood Regulation Scale (B-MMR) (Saarikallio, 2008), the Big Five Emotional Stability Subscale (IPIP 50S; Goldberg, 1999) and Anger Rumination Scale (Sukhodolsky, Golub and Cromwell, 2001). After the factor analysis, the three-factor structure of the B-MMR was determined, and the obtained factors were called Mental regulation by music, Release of anger and Recovery/Fun. The results of the research do not indicate a difference between musicians and non-musicians on any of the subscales, but an interaction effect of gender and musical engagement was determined on the Mental regulation by music subscale - more precisely, female musicians achieve higher results than female non-musicians and male musicians, and although this difference was not determined for also male non-musicians, the arithmetic mean still points to a slightly higher score for female musicians. On the Recovery/Fun subscale, the main effect of gender was determined, more precisely, women achieved more results than men. A positive correlation was also found between anger rumination and anger release, a negative relationship between anger rumination and emotional stability, and a positive relationship between all subscales of mood regulation by music. The results confirm only some of the assumed relationships, so further research on this topic is needed.

Key words: music, emotional stability, anger rumination

## 1.UVOD

### 1.1. Afektivna stanja

Svakodnevne situacije, bilo da se radi o pozitivnima ili negativnima, te bez obzira na koju domenu života se odnose; poslovnu, tjelesno i mentalno zdravlje, socijalne odnose, okolinu i ostalo, kod pojedinca potiču niz emocija i raspoloženja. Emocije i raspoloženja zajednički se mogu nazvati *afektivnim stanjima*, ali među njima postoje bitne razlike. Reeve (2010) *emocije* definira kao kratkotrajne, subjektivno, fiziološko, funkcionalno, ekspresivne fenomene koji omogućavaju reakcije na važne događaje u životu pojedinca. Spomenute komponente emocija vremenski su sinkronizirane i povezane. Osnova subjektivne komponente leži u kognitivnim procesima, a daje emociji subjektivni doživljaj koji ima smisao i osobno značenje za pojedinca. Važno je naglasiti da se emocije među laicima često poistovjećuju s pojmom osjećaja iako se osjećaj odnosi samo na ovu komponentu emocija, točnije na subjektivni doživljaj emocije. Fiziološka komponenta odnosi se na fiziološke promjene u organizmu, koje nastaju zajedničkom aktivacijom hormonskog i autonomnog sustava s obzirom da su oni zaslužni za adaptivno tjelesno ponašanje suočavanja tijekom odvijanja emocije (otkucaji srca, varijacije tlaka, adrenalin u krvi i sl.). Nadalje, funkcionalna komponenta emocije odnosi se na spremnost na akciju ka nekom cilju i objašnjava svrhu emocija. Ekspresivna komponenta može nazvati i socijalnom, a odnosi se na komunikacijski aspekt emocija te podrazumijeva komunikaciju s drugima, facijalnu i glasovnu ekspresiju, posturu tijela i ostalo (Reeve, 2010). S druge strane, *raspoloženja* se opisuju kao difuzna afektivna stanja slabijeg intenziteta koja mogu trajati duže vrijeme. Također, bitna razlika između emocija i raspoloženja, jesu faktori koji uzrokuju njihov nastanak. Emocije su najčešće prouzrokovane specifičnim i jasnim vanjskim ili unutarnjim podražajima, dok raspoloženja uglavnom nisu izazvana podražajem koji je jasno odrediv. Raspoloženja mogu biti izazvana znatno širim rasponom endogenih i egzogenih čimbenika, točnije mogu biti potaknuta okolinom, promjenama u organizmu ili čak sjećanjem, a pojedinac ih često nije niti svjestan. Također, mogu nastati kao rezidualno stanje nakon odvijanja neke emocije. Još jedna značajna razlika između raspoloženja i emocija je izražavanje istih pa se tako raspoloženja ne iskazuju kroz jedinstvene izraze lica, dok se emocije (šest primarnih-ljutnja, strah, tuga, radost, iznenađenje i gađenje) pojavljuju u univerzalnim izrazima bez obzira na dob, spol i kulturu. Nadalje, dok se trajanje emocija broji u minutama i satima, raspoloženja mogu potrajati znatno duže te se zadržati i tjednima. Stoga, iako prosječan čovjek u budnom stanju provede između 16 i 18 sati, tek nekoliko



minuta od tog vremena otpada na osnovne emocije kao što su ljutnja, iznenađenje, gađenje i ostale (Ekman i Davidson, 1994; Scherer, 2000).

Iz pokušaja opisivanja strukture afektivnih stanja proizašlo je nekoliko dvodimenzionalnih modela od kojih su najzastupljeniji: *Model Ugoda-Neugoda i Aktivacija-Deaktivacija* (Russell, 1980) prema kojemu sva afektivna stanja proizlaze iz dvaju temeljnih i neovisnih neurofizioloških sustava, od kojih se jedan odnosi na valentnost (kontinuum ugoda i neugoda), a drugi na aktivaciju organizma ili uzbuđenje. Svaki se afekt može opisati kao linearna kombinacija ovih dvaju dimenzija, ili kao različiti stupnjevi valencije i uzbuđenja. Primjerice radost je konceptualizirana kao emocionalno stanje koje je proizvod snažne aktivacije neuralnog sustava povezanog s pozitivnom valentnošću ili užitkom zajedno s umjerenom aktivacijom dijelova neuralnog sustava povezanih s uzbuđenjem, dok se dosada opisuje kao afektivno stanje povezano s niskom aktivacijom organizma, te umjereno povezano s negativnom valentnošću. Drugi najzastupljeniji model u području strukture afektivnih stanja je Watsonov i Tellagenov (1985) *Model Pozitivnih i Negativnih Afekata* prema kojemu je pozitivni afekt opisan kao stanje visoke aktivnosti, pobuđenosti i entuzijastičnosti, dok se negativni afekt odnosi na osobnu nelagodu i opće stanje uzrujanosti te se usko veže uz osjećaje poput ljutnje, straha, tuge i gađenja.

Pozitivna raspoloženja doprinose blagostanju pojedinca na mentalnoj i fizičkoj razini, što potvrđuju i brojna istraživanja na ovu temu. Amabile i suradnici (2005) izvještavaju o pozitivnoj povezanosti pozitivnog raspoloženja i kreativnosti, a Isen (2001) navodi da pozitivni afekti poboljšavaju rješavanje problema i donošenje odluka, što dovodi do kognitivne obrade koja nije samo fleksibilna, inovativna i kreativna, već i temeljita i učinkovita. U eksperimentu Rowea i suradnika (2007) sudionici koji su bili potaknuti pozitivnim raspoloženjem poboljšali su izvedbu kognitivnog zadatka koji zahtijeva kreativno rješavanje problema. Također, Basso i suradnici (1996) navode da je pozitivno raspoloženje povezano s većom globalnom ili holističkom obradom podataka (tj. „viđenjem šume prije drveća“) u odnosu na lokalnu obradu (tj. „viđenje drveća prije šume“).

Suprotno tomu, negativna afektivna stanja mogu utjecati na individualnu prosudbu i percepciju predmeta i događaja. Sukladno spomenutom da negativno raspoloženi pojedinci češće obrađuju podatke lokalno u odnosu na pozitivno raspoložene pojedince, u Gasperovom (2004) istraživanju tužno raspoloženi pojedinci obrađivali su informacije na manje globalan i više lokalni način nego oni sretnijeg raspoloženja. Averzivna afektivna stanja utječu i na

društvene interakcije, pa tako Bodenhausen (1994) utvrđuje da ljutiti pojedinci donose više stereotipnih prosudbi u zadatku društvene percepcije u odnosu na one neutralno ili pozitivno raspoložene. Također je utvrđena povezanost negativnih raspoloženja s depresijom, anksioznošću, povećanom razinom preuzimanja rizika, samo kada je pojedinac u negativnom afektivnom stanju niskog intenziteta (umor) (Hockey i sur., 2000), agresijom (Shamsipour i sur., 2018), niskim samopoštovanjem (Heimpel i sur., 2002), fiziološkim stresom, narušenim psihičkim i fizičkim zdravljem (Dua, 1993) i smanjenjem seksualnog uzbuđenja (Mitchell i sur., 1998). Clark i Watson (1988) također navode da je visoka razina negativnog afekta povezana s zdravstvenim problemima. Mitchell i suradnici (1998) u eksperimentu u kojemu su pomoću glazbe inducirali pozitivno ili negativno raspoloženje kod spolno funkcionalnih muškaraca izvještavaju o značajno manjem seksualnom odgovoru (uzbuđenje) u stanju indukcije negativnog raspoloženja u odnosu na pozitivno ili neutralno inducirano stanje.

S obzirom da je čovjek hedonističko biće, nastoji minimizirati negativna afektivna stanja i maksimizirati pozitivna, a kako bi isto postigao primoran je razviti metode regulacije afektivnih stanja, Regulacija afektivnih stanja ključan je dio adaptivnog psihološkog funkcioniranja, koji izravno utječe na kvalitetu života pojedinca, s posebnim naglaskom na socijalnoj domeni (Grewal i sur., 2006). Aldao i suradnici (2010) adekvatnu regulaciju emocija povezuju s dobrim zdravljem, zadovoljavajućim socijalnim odnosima te poslovnim i akademskim uspjehom, dok se neuspješna regulacija emocija povezuje s mentalnim problemima, bipolarnim i depresivnim poremećajima, anksioznošću i manjkom brige o sebi koji se izražava kroz loše prehrabene navike te konzumiranje alkohola i drugih supstanci. Gross (2002) navodi da ljudi reguliraju i negativne i pozitivne emocije bez obzira na to nastoje li ih pojačati ili oslabiti, te neovisno o tome koji se od aspekata regulira (fiziološki, bihevioralni ili iskustveni). Naravno, češće se reguliraju negativni nego pozitivni afekti, stoga se u korpusu istraživanja o strategijama regulacije afektivnih stanja pretežno govori o strategijama „uklanjanja“ negativnog raspoloženja i napetosti te strategijama podizanja aktiviteta, dok strategije održavanja ugodnog raspoloženja nisu toliko široko istražene. Sposobnost poboljšanja negativnog raspoloženja pozitivno se povezuje s indikatorima subjektivne dobrobiti pojedinca (Balzarotti i sur., 2016). Regulacija raspoloženja opisana je brojnim modelima, među koje spada i Larsenov (2000) *kontrolni model* prema kojemu ljudi imaju redovito uspoređuju svoje trenutno stanje s onom željenom (tzv. *set point*). Ukoliko i kad dođe do diskrepance između ovih dvaju stanja, regulatorni mehanizmi (kognitivne ili

bihevioralne strategije) uključuju se kako bi smanjili tu razliku (negativna povratna sprega). Jedan od pionira istraživanja regulacije emocija Gross (1998) kreira *procesni model regulacije*, na koji se Saarikallio (2008) teorijski oslanja prilikom kreiranja *Ljestvice regulacije raspoloženja glazbom* koja će biti korištena i u ovom istraživanju. Ovim modelom Gross i Thompson (2007; prema Sorić, 2014) opisuju četiri čimbenika na način da svaki od njih (situacija, pažnja, procjena, odgovor) predstavlja regulativnu priliku, a iz navedenih čimbenika može se izdvojiti 5 grupa procesa emocionalne regulacije. Prvi čimbenik u modelu – *situacija* - odnosi se na *odabir situacije i modifikaciju situacije*. Odabir situacije odnosi se na odluku o poduzimanju akcije koja će povećati/smanjiti vjerojatnost da se pojedinac nađe u situaciji koja može izazvati (ne)poželjne posljedice. Jednom kada se pojedinac susretne sa situacijom koju nije ili ne može izbjeći, poslužit će se strategijom *modifikacije situacije* i na taj način pokušati direktno promijeniti vanjska obilježja situacije, a time i njeno emocionalno značenje. Nadalje, drugi čimbenik u modelu naziva se *pažnja*, a proces koji se veže uz njega nazvan je *usmjeravanje pažnje* a predstavlja procese regulacije koji nisu usmjereni ka direktnoj promjeni situacije već distrakcijom i/ili koncentracijom utječu na emocije koje situacija pobuđuje. Treći čimbenik modela – *Procjena* - odnosi se na proces *kognitivne promjene (reprocjene)*, a obuhvaća procese mijenjanja procjene dane situacije, a time i njenog emocionalnog značenja. Mijenjanje načina poimanja situacije, te mijenjanje poimanja vlastitih mogućnosti suočavanja sa situacijom najčešći su načini kognitivne promjene. Posljednji čimbenik u modelu – *odgovor* - odnosi se na procese *promjene odgovora* što predstavlja pokušaj direktnog djelovanja na fiziološke, iskustvene i bihevioralne aspekte emocija. Prva četiri tipa emocionalne regulacije (odabir situacije, promjena situacije, usmjeravanje pažnje i kognitivna promjena) u modelu usmjerene su na antecedente emocionalnog odgovora, dok je promjena odgovora odgovorna za upravljanje već prisutnim emocionalnim odgovorom.

## 1.2. Raspoloženje i glazba

Glazbeni angažman, neovisno u kojem obliku, pripada skupini bihevioralnih (ponašajnih) strategija regulacije, a prema Thayeru i suradnicima (1994) upravo je glazba jedan od najpopularnijih strategija popravljavanja raspoloženja, odmah iza tjelovježbe. Osim popravljavanja raspoloženja, glazba kod pojedinca može izazvati cijeli niz afektivnih reakcija, pa tako Vuoskoski i Eerola (2012) navode da slušanje tužne glazbe doista može izazvati

promjene u pamćenju i prosuđivanju povezanim s emocijama. Međutim, ovaj učinak u određenoj mjeri ovisi o važnosti glazbe za slušatelja, kao i o osobinama slušatelja.

Na koji način će pojedinac regulirati svoja afektivna stanja ovisi o afektivnom cilju (set pointu), pa je tako i korištenje glazbe vođeno afektivnim ciljem koji se želi postići. Ovisno o afektivnom cilju, pojedinac bira u koju glazbenu aktivnost će se upustiti i koju će strategiju koristiti (Baltazar, 2019). Saarikallio (2008) navodi da reguliranje raspoloženja glazbom ima dva glavna cilja, pri čemu se primarno misli na slušanje glazbe, a to su kontrola i popravljavanje raspoloženja, te razlikuje sedam regulacijskih strategija za ostvarenje tih ciljeva: Zabava, Oporavak, Snažni osjećaji, Mentalni rad, Premještanje, Utjeha i Otpuštanje ljutnje. Kreiranje ugodne okoline i zanimacije odnosi se na *Zabavu*. Nadalje, *Oporavak* se odnosi na opuštanje, relaksaciju i prikupljanje energije slušanjem glazbe. Strategija *Snažni osjećaji* odnosi se na poticanje i kreiranje intenzivnih doživljaja zadovoljstva, užitka i uzbuđenja u glazbi. *Mentalnim radom* glazba se koristi za refleksiju i reinterpetaciju emocionalno nabijenih događaja. Zaokupljenost pažnje podalje od neželjenih misli i afekata pomoću glazbe postiže se *Premještanjem*, dok tijekom teških trenutaka, kada glazba pruža emocionalnu potporu i povezanost javlja *Utjeha*. U situaciji kada se glazba koristi za *Otpuštanje ljutnje* izražavaju se neugodne emocije kroz glazbu koja je reprezentativna za takve osjećaje i jedina se ističe po svojoj usmjerenosti na neugodne afekte. Saarikallio (2008) ističe strategiju Otpuštanje ljutnje kao jedinu usmjerenu na izražavanje negativnih afekata, te kao jedinu usmjerenu na kontrolu već postojećih negativnih odgovora, u kontrastu s drugim strategijama koje su usmjerene ka popravljavanju raspoloženja prije samog nastanka emocionalnog odgovora.

### 1.3. Glazbeni angažman, spol i regulacija raspoloženja glazbom

Saarikallio (2007) navodi da su oni s bogatijim glazbenim iskustvom skloniji korištenju glazbe u cilju upravljanja raspoloženjem, a možebitni razlog ovoj razlici je percipirana važnost glazbe koja je za glazbenike znatno veća, s obzirom da zauzima značajno više vremena u njihovim životima u odnosu na neglazbenike (Vinja, 2018). Saarikallio (2012) utvrđuje da su sve strategije regulacije raspoloženja glazbom značajno povezane sa percipiranom važnosti glazbe. U Vinjinom (2018) istraživanju strategija Snažni osjećaji najviše je povezana s percipiranom važnosti glazbe, što se moglo i očekivati s obzirom da se ova strategija zasniva na kreiranju dubokih emocionalnih iskustava u glazbi, a prema navodima Lehmana i suradnika (2007) glazbenici već u najranijoj dobi doživljavaju intenzivne ugodne emocije u doticaju s glazbom. S obzirom na neznatan broj istraživanja

na ovu temu, potrebno je dodatno ispitati razliku u korištenju različitih mehanizama regulacije glazbom između glazbenika i neglazbenika.

Osim glazbenog angažmana, u istraživanjima sa regulacijom raspoloženja glazbom česta varijabla je spol. Saarikallio (2012) u svom istraživanju izvještava da spolnih razlika u ukupnoj regulaciji glazbom nema, te je razlika jedino uočena u strategiji Oporavak, kojom se muškarci nešto više koriste od žena. Slične rezultate replicira i Vinja (2018) koji izvještava da nema spolnih razlika u ukupnom rezultatu regulacije raspoloženja glazbom, ali jedina uočena razlika je strategija Zabava kojom se žene koriste nešto više nego muškarci.

#### 1.4. Otpuštanje ljutnje, neurotičnost, regulacija raspoloženja glazbom i dob

Postoje velike interindividualne razlike u sklonosti korištenja različitih strategija regulacije afektivnih stanja, a neurotičnost kao crta ličnosti čini se da pri tome ima bitan utjecaj. Eysenck (prema Noris i sur., 2007) definira neurotičnost kao fundamentalnu osobinu ličnosti, a osobe koje se smatraju neurotičnima pokazuju tendencije ka anksioznosti, depresiji, brizi, strahu i drugim stanjima negativne afektivnosti. U brojnim istraživanjima utvrđena je pozitivna povezanost neuroticizma i maladaptivnih strategija suočavanja (Watson i Hubbard, 1996; Afshar i sur., 2015). Neurotični pojedinci uglavnom koriste neefikasne strategije suočavanja s lošim rezultatima, a prema navodima Magnusa i suradnika (1993) neurotičnost je povezana sa subjektivnijim izvješćima o simptomima stresa i pojavi stresnih životnih događaja. Također, neurotični pojedinci, točnije oni manje emocionalno stabilni, podložni su psihičkoj bespomoćnosti i iracionalnim mislima te su manje sposobni kontrolirati svoje impulse (Costa i McCrae, 2008). S obzirom na njihovu tendenciju doživljavanja negativnih emocija, skloniji su usmjeriti se na suočavanje s bolnim emocijama, što dovodi do veće vjerojatnosti da se uključe u pasivne i maladaptivne strategije suočavanja (Vollrath i Torgersen, 2000). Miranda (2021) ističe mogućnost da je viša razina neurotičnosti, točnije niža razina emocionalne stabilnosti povezana s problematičnim strategijama regulacije emocija pomoću glazbe (Otpuštanje ljutnje) koje su zauzvrat povezane sa simptomima depresije i anksioznosti, te da ovakvi pojedinci koriste glazbu kako bi utvrdili ili pojačali trenutno negativno raspoloženje.

Iako rane studije o osobinama ličnosti ukazuju na tek nekoliko značajnih promjena u osobinama ličnosti nakon 30. godine života (Costa i McCrae, 1997; Costa, Siegler i sur., 2000), novije studije pokazuju da se osobine ličnosti nastavljaju mijenjati tijekom životnog ciklusa. Jedan takav nalaz pruža i meta-analiza koja je obuhvaćala 50 država kojom se ukazuje na promjenjivost emocionalne stabilnosti - točnije njen porast s dobi (McCrae i

Terracciano, 2005). Sukladno tomu, brojni autori izvještavaju o padu razine neurotičnosti s dobi, a najveći pad je zabilježen u ranoj i srednjoj odrasloj dobi (Law, Richmond i Kay-Lambkin, 2014; Milojev i Sibley, 2017). Naravno, iako postoji normativna tendencija za pojedince da istaknu i/ili prikriju neke osobine ličnosti tijekom različitih razdoblja svog života, nema jamstva da će se ta promjena dogoditi za sve pojedince. Istraživanja su pokazala da na crte osobnosti utječu individualni, motivacijski, emocionalni, bihevioralni aspekti i aspekti stavova (Costa i McCrae, 2010; Silva i Nakano, 2011).

Što se tiče regulacije raspoloženja glazbom među različitim dobnim skupinama, može se pretpostaviti da je ona poprilično stabilna s dobi. Na to ukazuju nalazi Saarikallio (2012) prema kojima dob ne pokazuje korelaciju s bilo kojom od B-MMR strategija. Međutim, u prethodnoj studiji u kojoj je korištena originalna skala od 40 čestica (MMR scale) (Saarikallio, 2008), srednja vrijednost MMR-a bila je viša za 15-20-godišnjake nego za 10-13-godišnjake. Zapravo, srednji rezultat tih 15- 20-godišnjaka bio je sličan prosječnoj vrijednosti rezultata B-MMR, čiji je uzorak obuhvaćao mlade odrasle. Na temelju svega može se zaključiti da rezultati Saarikallio (2012) preliminarno sugeriraju da se regulacija raspoloženja glazbom povećava tijekom tinejdžerskih godina, ali se stabilizira tijekom mlade odrasle dobi.

### 1.5. Ruminacija ljutnje i glazba

Ljutnja, jedna od primarnih emocija, definirana je kao stanje negativnih osjećaja povezanih sa specifičnim kognitivnim procjenama, fiziološkim promjenama i akcijskim tendencijama, te se kao takva razlikuje od konceptata hostilnosti i agresije (Oatley i Jenkins, 1992). Deffenbacher (1999) razlikuje eksternalne i internalne okidače ljutnje. Eksternalnim okidačima nazivaju se oni događaji kojima se okolnosti mogu utvrditi, dok se internalnim okidačima ljutnje smatraju misli i sjećanja na prethodne događaje koji su izazvali ljutnju. Iskustvo ljutnje nadalje je oblikovano kognitivnim procjenama, pogotovo ako je situacija procijenjena kao nepravedna ili namjerna. Na temelju subjektivnih izvješća, Averill (1983) izvještava da je ljutnja jedna od često doživljenih emocija, te se lako prepoznaje, u prosjeku se doživljava nekoliko puta tjedno, te traje oko pola sata. Prema korpusu istraživanja utvrđeno je da ljutnja izrazito štetno utječe na zdravlje pa se tako uz ljutnju povezuje hipertenzija (Suls i sur., 1995: prema Sukhodolsky i sur., 2001), društvena neprilagođenost (Deffenbacher, 1992; prema Sukhodolsky i sur., 2001) i agresivno ponašanje (Berkowitz, 1993; prema Sukhodolsky i sur., 2001).

Pojam ruminacije koristi se za negativne, ponavljajuće misli i ponašanja kojima pojedinac usmjerava pažnju na svoje unutarnje emocionalno stanje, ponašanja i simptome, kao i na mogući uzrok istih. Prema Teoriji ruminativnog stila reagiranja (Nolen-Hoeksema, 2003) ruminacija je definirana kao specifični mehanizam suočavanja, odnosno stil reagiranja na određeno emocionalno stanje. Prema analizi longitudinalnih studija ruminacija je stabilna karakteristika u kojoj su primijećene individualne razlike među pojedincima (Smith i Alloy, 2009). Iako je ruminacija najviše opisivana u kontekstu depresivnog raspoloženja i razvoja depresije, danas se sve češće istražuju različiti konstrukti ruminiranja, posebice ruminacija ljutnje i boli.

Ruminacija ljutnje definira se kao nenamjerni i ponavljajući kognitivni proces koji se javlja tijekom i nastavlja nakon epizode ljutnje. Pod okriljem konstrukta ruminacije ljutnje teoretski se izdvaja tri različita procesa: sjećanja na prošla iskustva ljutnje, pozornost na neposredno iskustvo ljutnje i protučinjenične misli vezane za iskustvo ljutnje. Točnije pretpostavlja se da sjećanja na prošla iskustva ljutnje potiču nove epizode stanja ljutnje, pozornost na neposredno iskustvo ljutnje doprinosi amplifikaciji intenziteta i trajanja ljutnje, dok se protučinjenične misli vezane za iskustvo ljutnje smatraju povezanima sa akcijskim tendencijama razrješavanja ili osвете (Sukhodolsky i sur., 2001).

S obzirom da se ruminacija kao stil reagiranja povezuje sa stanjima narušenog blagostanja poput nezadovoljstva (McIntosh i Martin, 1992; prema Sukhodolsky i sur., 2001), depresije (Beck, 1982; prema Sukhodolsky i sur., 2001) i nemogućnosti rješavanja problema (Carver i sur., 1989; prema Sukhodolsky i sur., 2001) nemoguće je odvojiti ruminaciju ljutnje od negativnih učinaka na blagostanje pojedinca.

Iako postoji pregršt istraživanja u kojima je utvrđena povezanost glazbe i ruminacije depresije (Garrido, 2009; Chen i Zhou, 2007), za ruminaciju ljutnje ne vrijedi isti slučaj. Uzimajući u obzir rezultate o poticajnom efektu glazbe na osjećaj ljutnje i agresiju, javlja se pitanje odnosa ruminacije ljutnje i strategija regulacije raspoloženja glazbom, posebice jedine maladaptivne-Otpuštanje ljutnje. Primjerice u istraživanju Fischera i Greitemeyera (2006) koji su proučavajući utjecaj seksualno-agresivnih tekstova pjesama na agresivne misli, emocije i ponašanje prema suprotnom spolu, zaključili da su se muški sudionici koji su bili izloženi mizoginim pjesmama prisjećali više negativnih atributa žena i prijavili više potrebe za osvetom nego kada su čuli neutralne tekstove pjesama. Isti, ali slabiji efekt dobiven je i kod sudionica, točnije stihovi pjesama koji potiču mržnju prema muškarcima

kod sudionica su potaknuli reakcije povezane s agresijom. Također, prema Palmeru (2003) agresivni glazbeni tekstovi povećavaju agresivne misli i osjećaje, što bi moglo produžiti agresivno ponašanje i imati dugoročne učinke, poput utjecaja na percepciju društva kod slušatelja i doprinosa razvoju agresivne osobnosti. Međutim, u korpusu istraživanja na ovu temu nemoguće je pronaći jednoznačne rezultate, a konsenzusu u prilog ne ide ni činjenica da se u praksi kroz glazbenu terapiju, glazba koristi kao sredstvo inhibicije agresivnih ponašanja, Primjerice u istraživanju koje je provedeno na zatvorenicima s tendencijom nasilnih izljevima ljutnje, utvrđeno je smanjenje agresivnih ponašanja kod eksperimentalne skupine ispitanika, točnije one skupine koju je obuhvaćao program glazbene terapije (Hakvoort i sur., 2015).

S obzirom na sve navedeno; zbunjujuće rezultate u literaturi te manjak istraživanja koja se tiču eksplicitno ruminacije ljutnje, opravdano je zapitati se postoji li povezanost između Otpuštanja ljutnje kao jedine maladaptivne strategije regulacije raspoloženja glazbom i ruminacije ljutnje, stoga će se jedno od istraživačkih pitanja upravo odnositi na ovu temu.

#### 1.6. Emocionalna stabilnost i ruminacija ljutnje

Kao što je već spomenuto, u literaturi je neuroticizam konzistentno povezan sa tendencijom doživljavanja češćih i intenzivnijih negativnih emocija (Costa i McCrae, 1980; Suls i Martin, 2005). Također, visoke razine neuroticizma sistematično su povezane sa ruminativnim stilom reagiranja, sa posebnim naglaskom na ruminaciju depresije (Vidal-Arenas i sur., 2022). Uz navedeno, Hyde i suradnici (2008) smatraju da je neuroticizam etiološki uključen u razvoj ruminacije, dok autori Barnhofer i Chittka (2010) zaključuju da ruminacija djeluje kao medijator između neuroticizma i depresije. Iako je veza između ruminacije i neuroticizma poprilično jasna, većina ovih istraživanja je usmjerena na ruminaciju depresije dok je ruminacija ljutnje poprilično zanemarena u ovom području. Međutim, postoje istraživanja koja povezuju neuroticizam, točnije nisku emocionalnu stabilnost i ljutnju kao osobinu (Pease i Lewis, 2015). S obzirom na sve navedeno, čini se opravdanim i korisnim ispitati povezanost ruminacije ljutnje i emocionalne stabilnosti.



## 1.7. Cilj, problemi i hipoteze

Kako je prethodno opisano, korištenje glazbe za regulaciju raspoloženja još je uvijek slabo istražen fenomen, pri čemu su posebno rijetka istraživanja odnosa regulacije raspoloženja s drugim konstruktima kao što su emocionalni angažman, emocionalna stabilnost ili ruminacija ljutnje. Stoga je cilj ovog istraživanja bio ispitati utjecaj glazbenog angažmana i spola na regulaciju raspoloženja glazbom, te povezanost emocionalne stabilnosti, strategija regulacije raspoloženja glazbom, dobi i ruminacije ljutnje.

Problemi:

1. Ispitati razliku između glazbenika i neglazbenika te muškaraca i žena u sklonosti korištenja strategija regulacije raspoloženja glazbom.
2. Ispitati odnos dobi, emocionalne stabilnosti, različitih strategija regulacije raspoloženja glazbom i ruminacije ljutnje

Hipoteze:

1. a) S obzirom na dosadašnja istraživanja (Lehman i sur., 2007; Saarikallio, 2007) očekuje se da će glazbenici u većoj mjeri koristiti sve strategije regulacije raspoloženja glazbom.

b) S obzirom na dosadašnja istraživanja (Saarikallio, 2012; Vinja, 2018) ne očekuje se razlika između muškaraca i žena u sklonosti regulacije raspoloženja glazbom.

2. a) S obzirom na dosadašnja istraživanja (Vollrath i Torgersen, 2000; Miranda, 2021) očekuje se da će rezultati na skali emocionalne stabilnosti biti negativno povezani sa strategijom Otpuštanje ljutnje, dok se između ostalih subskala na Ljestvici regulacije raspoloženja glazbom i emocionalne stabilnosti ne očekuje povezanost.

b) S obzirom na dosadašnja istraživanja (Saarikallio, 2008, 2012) očekuje se da nema povezanosti između dobi i različitih strategija regulacije raspoloženja glazbom.

c) S obzirom na zaključke na koje dosadašnja istraživanja upućuju o pozitivnoj povezanosti ruminacije i glazbe (Garrido, 2009; Chen i Zhou, 2007) očekuje se da će rezultati na skali ruminacije ljutnje biti pozitivno povezani sa strategijom Otpuštanje ljutnje, dok se između ostalih subskala na Ljestvici regulacije raspoloženja glazbom i ruminacije ljutnje ne očekuje povezanost.

d) S obzirom na dosadašnja istraživanja koja upućuju na vezu između ruminativnog stila reagiranja i neuroticizma (Vidal-Arenas i sur., 2022), očekuje se negativna povezanost između ruminacije ljutnje i emocionalne stabilnosti.

## 2. METODA

### 2.1. Ispitanici

Istraživanje je provedeno na uzorku ispitanika dobi u rasponu od 18 do 39 godina ( $N=142$ ).

U *Tablici 1* prikazano kako je uzorak podijeljen s obzirom na spol i glazbeni angažman.

*Tablica 1* Prikaz uzorka istraživanja s obzirom na spol i glazbeni angažman.

	Žene	Muškarci	Ukupno
Neglazbenici	69	12	81
Glazbenici	44	17	61
Ukupno	113	29	142

### 2.2. Mjerni instrumenti

#### *Ljestvica regulacije raspoloženja glazbom (BMMR)*

Za utvrđivanje sklonosti ispitanika u korištenju strategija regulacije raspoloženja glazbom korištena je kratka verzija *Ljestvice regulacije raspoloženja glazbom* koju je kreirala Saarikallio (2008). Ljestvica je sastavljena od 21 čestice koje obuhvaćaju sedam strategija regulacije raspoloženja glazbom: Zabava, Oporavak, Snažni osjećaji, Mentalni rad, Premještanje, Utjeha i Otpuštanje ljutnje. Slaganje s česticama ispitanici procjenjuju na skali Likertovog tipa u rasponu od 1 (nimalo se ne slažem) do 5 (u potpunosti se slažem). Čestice su poredane nasumičnim redoslijedom.

#### *Subskala iz IPIP 50S upitnika koja mjeri emocionalnu stabilnost*

Kako bi se pojedinac definirao kroz „velikih 5 osobina ličnosti“ vrlo često se koristi upitnik International Personality Item Pool-Five-Factor Model (IPIP 50S; Goldberg, 1999) koji se sastoji od 50 čestica i mjeri ekstraverziju-introverziju, savjesnost, ugodnost, emocionalnu stabilnost i otvorenost ka iskustvu. Sukladno temi istraživanja, korištena je samo subskala koja se odnosi na emocionalnu stabilnost koja se sastoji od 10 čestica (od kojih je su osam obrnuto kodiranih), i to hrvatska adaptacija koju su kreirali Mlačić i Goldberg (2007). Slaganje s česticama ispitanici procjenjuju na skali Likertovog tipa u rasponu od 1 (nimalo se ne slažem) do 5 (u potpunosti se slažem). Veći ukupni rezultat na subskali ukazuje na veću emocionalnu stabilnost, odnosno manju razinu neuroticizma kod pojedinca (Mlačić i

Goldberg, 2007). Na ovom uzorku Cronbach alpha koeficijent unutarnje pouzdanosti ove subskele iznosi  $\alpha=.91$  što ukazuje na visoku unutarnju pouzdanost.

### *Skala ruminacije ljutnje*

Za utvrđivanje sklonosti ispitanika ruminaciji ljutnje korištena je *Skala ruminacije ljutnje* (Anger Rumination Scale) koju su kreirali Sukhodolsky, Golub i Cromwell (2001), a na hrvatski je jezik adaptirale Bodrožić Selak i Vulić-Prtorić (2019). Skala se sastoji od 19 čestica kojima se ispituje četiri aspekta agresivnog ruminiranja: ljutite naknadne misli, misli vezane uz osvetu, sjećanja vezana uz ljutnju i razumijevanje uzroka događaja koji su potencirali ljutnju. Zadatak sudionika je procijeniti koliko im se često javljaju stanja opisana u tvrdnjama, pri čemu mogu označiti odgovore: gotovo nikad (1), ponekad (2), često (3) i gotovo uvijek (4). Veći ukupni rezultat na skali ukazuje na više razine ruminacije ljutnje (Sukhodolsky, Golub i Cromwell, 2001). Unutarnja pouzdanost, izražena kroz Cronbach alpha koeficijent na ovom uzorku iznosi  $\alpha=.93$  što ukazuje na visoku unutarnju pouzdanost.

### 2.3. Postupak

Podatci istraživanja prikupljeni su metodom online ankete. Anketa je sadržavala pitanja u kojima je bilo potrebno označiti spol, dob te podatak o glazbenoj angažiranosti, a pitanje je popraćeno objašnjenjem što sve podrazumijeva glazbenu angažiranost – sviranje instrumenta, pjevanje, poznavanje glazbene teorije, pjevanje u klapi i slično. Na temelju ovog odgovora sudionici su svrstani u jednu od dvije skupine: glazbenici i neglazbenici. Kasnije je bilo potrebno odgovoriti na čestice iz navedena tri upitnika koji se odnose na mjerenje regulacije raspoloženja glazbom, emocionalne stabilnosti i ruminacije ljutnje. Anketa je bila u potpunosti anonimna što je i prikazano u tvrdnji na početku ankete. Kako bi anketa bila dostupna studentima, podijeljena je na Facebook stranici Sveučilišta u Zadru te je poslana studentima Muzičke akademije u Zagrebu (MUZA). Za popunjavanje upitnika bilo je potrebno u prosjeku 10 minuta. Istraživanje je prethodno odobreno od strane Etičkog povjerenstva Odjela za psihologiju Sveučilišta u Zadru.

### 3. REZULTATI

#### 3.1. Provjera metrijskih karakteristika Ljestvice regulacije raspoloženja glazbom

U svrhu utvrđivanja konstruktne valjanosti skraćene Skale regulacije raspoloženja glazbom (B-MMR) koja se sastoji od 21 čestice provedena je eksplanatorna faktorska analiza na zajedničke faktore (maximum likelihood metoda uz varimax rotaciju) koja je pokazala trofaktorsku strukturu (PRILOG A). Originalna skala ima sedam subskala/faktora (svaki uključuje tri čestice): Zabava, Oporavak, Mentalni rad, Snažni osjećaji, Premještanje, Utjeha i Otpuštanje ljutnje. Međutim na našem uzorku prvim ekstrahiranim faktorom bile su zasićene čestice subskala Snažni osjećaji, Mentalni rad, Premještanje i Utjeha, te je stoga taj faktor nazvan zajedničkim imenom Mentalna regulacija glazbom. Drugim ekstrahiranim faktorom bile u zasićene čestice subskale Otpuštanje ljutnje, a trećim ekstrahiranim faktorom čestice subskala Oporavak i Zabava. Granična vrijednost zasićenja pripadajućih čestica faktorom bila je .30, po uzoru na izvorno istraživanje Saarikallio (2012).

Kako je već rečeno, prvim faktorom (Mentalna regulacija glazbom) bile su zasićene sve tvrdnje iz subskala Snažni osjećaji, Premještanje, Mentalni rad i Utjeha, osim tvrdnje broj 13 koja glasi: „*Želim osjetiti glazbu u cijelome tijelu*“ čije je zasićenje prvim faktorom bilo na samoj granici (0.29), ali je svejedno zadržana u daljnjim analizama, kako bi se zadržale sve čestice iz originalnog upitnika. Ukupan rezultat na ovoj subskali kreiran je kao prosječna vrijednost navedenih 12 čestica.

Drugi faktor uključivao je sve čestice izvorne podljestvice Otpuštanje ljutnje pa je tako i nazvan. Ukupan rezultat kreiran je kao prosječna vrijednost odgovora na tri čestice koje subskala Otpuštanje ljutnje obuhvaća.

Treći faktor nazvan je Oporavak/Zabava, a ukupan rezultat kreiran je kao prosječna vrijednost šest čestica koje podljestvice Oporavak i Zabava obuhvaćaju.

S obzirom na dobivenu trofaktorsku strukturu, navedene podljestvice su tretirane kao odvojene, te u daljnjim analizama nije korišten ukupni rezultat na cijeloj ljestvici.

Provjerena je i unutarnja pouzdanost ovako oblikovanih podljestvica, odnosno izračunate su vrijednosti unutarnje konzistencije izražene kroz Cronbach alpha koeficijent, a rezultati su prikazani u *Tablici 2*.

Tablica 2 Vrijednosti Cronbach alpha koeficijenata za podljestvice regulacije raspoloženja glazbom

Faktor	Cronbach alpha
Mentalna regulacija glazbom	.92
Otpuštanje ljutnje	.77
Oporavak/Zabava	.79

Može se iščitati da su koeficijenti pouzdanosti podljestvica u istraživanju općenito zadovoljavajući, odnosno, svi su koeficijenti pouzdanosti iznad .70, što se smatra zadovoljavajućom vrijednošću (PRILOG B).

### 3.2. Deskriptivna statistika

Prije analiza vezanih za istraživačke probleme izračunati su deskriptivni parametri za sve varijable/instrumente koje su korištene u istraživanju.

Tablica 3 Prikaz deskriptivnih podataka za korištene varijable/instrumente (N=142).

Mjere	M	SD	Min	Max	Raspon	Asimetričnost	Kurtičnost	K-S
Dob	23.02	3.71	18.00	39.00	18-39	2.31	6.79	.21
Mentalna regulacija glazbom	4.08	.79	1.17	5.00	1-5	-.79	.11	.13
Otpuštanje ljutnje	3.44	1.09	1.00	5.00	1-5	-.26	-.85	.09
Oporavak/Zabava	4.33	.67	1.67	5.00	1-5	-1.48	2.98	.16
Emocionalna stabilnost	2.90	.84	1.00	4.90	1-5	-.17	-.45	.07
Ruminacija ljutnje	2.34	.66	1.00	4.00	1-4	.36	-.40	.07

Kao što je prikazano u Tablici 3 može se uočiti kako su rezultati svim ljestvicama regulacije raspoloženja glazbom relativno visoki te da se prosječni rezultati kreću prema maksimumu teoretskog raspona odgovora, dok su na skalama emocionalne stabilnosti i ruminacije ljutnje prosječni rezultati bliži sredini mogućeg raspona odgovora. U Tablici 3 također su vidljivi rezultati Kolmogorov-Smirnovljevog testa kojim se ispituje normalnost distribucije; prema kojima sve mjere zadovoljavaju uvjete normalnosti distribucije, osim distribucija za podljestvice Mentalna regulacija glazbom i Oporavak/Zabava, te dob koje su negativno asimetrične. Iako je K-S test pokazao odstupanje od normalne distribucije na te dvije podljestvice, prema Klineu (2005) dopušteno je uzeti u obzir nešto blaži kriterij normalnosti distribucije, odnosno indekse asimetričnosti i kurtičnosti. Ukoliko se razmotre dopuštene vrijednosti asimetričnosti (od -3 do 3) i kurtičnosti (od -10 do 10), može se zaključiti da sve

mjere zadovoljavaju uvjete normalnosti distribucije čime je opravdano daljnje korištenje parametrijskih testova.

### 3.3. Razlika u regulaciji raspoloženja glazbom s obzirom na angažman i spol

Kako bi utvrdili postoji li razlika u sklonosti regulacije raspoloženja glazbom između glazbenika i neglazbenika te muškaraca i žena napravljen je niz dvosmjernih analiza varijance (ANOVA) za nezavisne uzorke.

*Tablica 4* Prikaz rezultata je složenih dvosmjernih analiza varijanci (ANOVA) u cilju ispitivanja razlike u sklonosti regulacije raspoloženja glazbom između glazbenika i neglazbenika te muškaraca i žena (N=142; N<sub>g</sub>=61; N<sub>ng</sub>=81; N<sub>ž</sub>=113; N<sub>M</sub>=29).

	ŽENE				MUŠKARCI				F	p
	GLAZBENICE		NEGLAZBENICE		GLAZBENICI		NEGLAZBENICI			
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD		
Mentalna regulacija glazbom	4.31	0.67	3.98	0.81	3.75	0.92	4.24	0.76	Fs=0.84 Fa=0.22 Fi=6.07	.361 .643 .015*
Otpuštanje ljutnje	3.71	1.02	3.36	1.09	3.02	1.26	3.53	1.03	Fs=1.30 Fa=0.11 Fi=3.54	.257 .738 .062
Oporavak/ Zabava	4.58	0.49	4.27	0.61	4.04	0.84	4.13	0.97	Fs=6.28 Fa=0.67 Fi=2.08	.013* .416 .151

\*p<0.05

Legenda:

Fs=F omjer za spol

Fa=F omjer za glazbeni angažman

Fi=F omjer za interakciju

p=razina značajnosti

Na podljestvici Mentalna regulacija glazbom nije utvrđen statistički značajan glavni efekt spola ni glazbenog angažmana. ali utvrđen je statistički značajan interakcijski efekt spola i glazbenog angažmana.

Na podljestvici Otpuštanje ljutnje nije utvrđen statistički značajan ni efekt spola ni glazbenog angažmana, kao ni njihove interakcije.

Na podljestvici Oporavak/Zabava utvrđen je statistički značajan glavni efekt spola - žene su postizale više rezultate na ovoj podljestvici u odnosu na muškarce. ali nije utvrđen statistički značajan efekt glazbenog angažmana, kao ni interakcije ovih dviju varijabli.

S obzirom na statistički značajan interakcijski efekt spola i glazbenog angažmana na podljestvici Mentalne regulacije glazbom, provedena je post-hoc analiza Fisherovim LSD kako bi se utvrdilo između kojih skupina postoji statistički značajna razlika. Podaci su prikazani u *Tablici 5*.

*Tablica 5* Prikaz rezultata Fisherovog LSD testa za podljestvicu Mentalna regulacija glazbom ovisno o spolu i glazbenoj angažiranosti sudionika.

MENTALNA REGULACIJA GLAZBOM

	spol	skupina	{1} M=4.31	{2} M=3.98	{3} M=3.75	{4} M=4.24
1	ženski	glazbenice		0.03*	0.01*	0.77
2	ženski	neglazbenice	0.03*		0.28	0.30
3	muški	glazbenici	0.01*	0.28		0.10
4	muški	neglazbenici	0.77	0.30	0.10	

p<.05

Iz podataka je vidljivo da žene glazbenice postižu više rezultate na podljestvici Mentalna regulacija glazbom u odnosu na žene neglazbenice i u odnosu na muške glazbenike dok na ostalim razina nema statistički značajne razlike.

### 3.4. Povezanost Ljestvice regulacije raspoloženja glazbom, dobi, emocionalne stabilnosti i ruminacije ljutnje

Kako bi utvrdili postoji li povezanost između različitih strategija regulacije raspoloženja glazbom, emocionalne stabilnosti, dobi i ruminacije ljutnje izračunati su Pearsonovi koeficijenti korelacije.

Tablica 6 Prikaz Pearsonovih koeficijenata korelacije između strategija regulacije raspoloženja glazbom, emocionalne stabilnosti, dobi i ruminacije ljutnje (N=142).

Varijable	Dob	Mentalna regulacija glazbom	Otpuštanje Ljutnje	Oporavak/ Zabava	Emocionalna stabilnost	Ruminacija ljutnje
Dob	1.00	-0.11	-0.08	-0.04	0.09	0.04
Mentalna regulacija glazbom		1.00	0.55*	0.51*	-0.11	0.13
Otpuštanje ljutnje			1.00	0.35*	-0.18*	0.25*
Oporavak/ Zabava				1.00	0.22*	-0.04
Emocionalna stabilnost					1.00	-0.61*
Ruminacija ljutnje						1.00

p< .05

Utvrđena je pozitivna povezanost između ruminacije ljutnje i Otpuštanja ljutnje, te negativna između ruminacije ljutnje i emocionalne stabilnosti. Također je utvrđena značajna povezanost između svih subskala regulacije raspoloženja glazbom.

#### 4. RASPRAVA

Opći cilj ovog istraživanja bio je ispitati utjecaj glazbenog (ne)angažmana i spola na regulaciju raspoloženja glazbom, te povezanost emocionalne stabilnosti, strategija regulacije raspoloženja glazbom, dobi i ruminacije ljutnje.

##### 4.1. Razlike u regulaciji raspoloženja glazbom s obzirom na glazbeni angažman i spol

Prvi problem istraživanja odnosio se na ispitivanje razlike između glazbenika i neglazbenika, te muškaraca i žena u sklonosti regulacije raspoloženja glazbom. Prema izvornom istraživanju Saarikalio (2007), te nalazima Lehmana i suradnika (2007) očekivano je da će glazbenici u većoj mjeri koristiti sve strategije regulacije raspoloženja glazbom. Također, sukladno istraživanjima Saarikalio (2012) i Vinja (2018) nije se očekivala razlika između muškaraca i žena u sklonosti regulacije raspoloženja glazbom. Na podljestvici Mentalna regulacija glazbom nije utvrđena statistički značajna razlika ovisno o spolu i glazbenom angažmanu, ali je utvrđen interakcijski efekt; točnije žene glazbenice više se koriste Mentalnom regulacijom glazbom od žena neglazbenica i muškaraca glazbenika. Na podljestvici Otpuštanje ljutnje nisu utvrđene nikakve statistički značajne razlike među navedenim skupinama, a na podljestvici Oporavak/Zabava žene su postizale više rezultate, ali nije utvrđen statistički značajan efekt glazbenog angažmana. S obzirom da razlike između glazbenika i neglazbenika nema, može se zaključiti da je 1a hipoteza odbačena, dok je 1b



hipoteza djelomično prihvaćena s obzirom da su spolne razlike ipak dobivene na jednoj od podskala-Oporavak/Zabava.

Kako bi se objasnilo nepostojanje razlike između glazbenika i neglazbenika može se istaknuti činjenica da u ovom istraživanju nije ispitana percipirana važnost glazbe za koju Saarikallio (2007) navodi da je bitna varijabla u regulaciji raspoloženja glazbom. Percipirana važnost glazbe, kako navodi Vinja (2018), za glazbenike je znatno veća, s obzirom da zauzima značajno više vremena u njihovim životima u odnosu na neglazbenike. Međutim, ukoliko percipirana važnost glazbe nije direktno ispitana, o tome se ne može zaključiti samo iz podatka da li pojedinac upada u kategoriju glazbenik ili neglazbenik- moguće je da su istraživanju pristupili i neglazbenici kojima je glazba iznimno važna i koriste ju kao emocio-regulatorno sredstvo ili glazbenici koji kao regulatorno sredstvo ipak preferiraju neki drugi vid aktivnosti. Također, s obzirom da je istraživanje provedeno on-line, a sudjelovanje je bilo dobrovoljne prirode, vrlo je vjerojatno da su anketnom upitniku naziva „Regulacija raspoloženja glazbom“ pristupili pojedinci kojima je glazba, bez obzira na njihov glazbeni angažman, vrlo važan faktor, što je možebitno onemogućilo detektiranje razlike među ovim skupinama, a u prilog navedenom ide i činjenica da je cijeli uzorak postizao visoke rezultate na svim ljestvicama, točnije aritmetičke sredine pomaknute su prema višim vrijednostima. Kako navodi Andrade (2020), ispitanici će vrlo vjerojatnije pristupiti istraživanju ako im je tema osobno zanimljiva, te navodi ovo kao jedan od problema pristranosti u internetskim istraživanjima. Spomenuta pristranost vjerojatno je dovela do homogenosti uzorka i time nepostojanja razlike između glazbenika i neglazbenika.

Što se tiče varijabla spola razlika je utvrđena jedino u podljestvici Oporavak/Zabava - točnije žene su postizale veće rezultate u odnosu na muškarce. Navedeni rezultati slični su rezultatima Vinja (2018) koji kao jedinu uočenu spolnu razliku navodi strategiju Zabave kojom se žene koriste nešto više nego muškarci. Spolna razlika na ovoj podskali može se objasniti rodnom pristranošću koja se može primijetiti u dvije čestice na podljestvici Zabava (*„Dok obavljam kućanske poslove i nitko nije u blizini, volim pustiti pozadinsku glazbu; Slušam glazbu kako bi mi čišćenje i drugi kućanski poslovi bili ugodniji“*). Moguće je da su žene, s obzirom da se čišćenje i drugi kućanski poslovi često vežu uz žensku rodnu ulogu, postizale više vrijednosti na ovim česticama što je u konačnici dovelo do nešto viših rezultata žena na ovoj podskali.

Interakcijski efekt spola i glazbene angažiranosti na podljestvici Mentalna regulacija glazbom ukazuje da žene glazbenice postižu više rezultate od muškaraca glazbenika. Ova razlika vrlo je moguće dobivena radi činjenice da su muškarci i žene nejednako zastupljeni u uzorku. tj. žene su više nego trostruko brojnije od muškaraca što se, kako Moore i Tarnai (2002) navode, često događa u internetskim istraživanjima i može istaknuti kao nedostatak. Kako navodi Altman (1990) „*premali uzorak može spriječiti ekstrapolaciju rezultata, dok preveliki uzorak može pojačati otkrivanje razlika, naglašavajući statističke razlike koje nisu klinički relevantne*“. Na podljestvici Mentalna regulacija glazbom također je utvrđena razlika između žena glazbenica i neglazbenica. točnije žene glazbenice postižu veće rezultate, a ova razlika može se objasniti već spomenutim nalazima Saarikallio (2007) i Lehmana (2007) da glazbenici češće u odnosu na neglazbenike koriste glazbu kao regulatorno sredstvo, te da od najranije dobi doživljavaju intenzivne ugodne emocije u doticaju s glazbom. Zanimljivo je spomenuti da nema razlike između žena glazbenica i muškaraca neglazbenika, što bi se iznova moglo objasniti nejednakim veličinama skupina muškaraca i žena-moguće da je premali uzorak muškaraca onemogućio ekstrapolaciju rezultata, ali pogledamo li aritmetičku sredinu žene glazbenice su ipak nešto uspješnije od muškaraca neglazbenika što u konačnici može indirektno ukazivati na njihovu prednost u odnosu na muškarce neglazbenike.

#### 4. 2. Povezanost između dobi, emocionalne stabilnosti, ruminacije ljutnje i regulacije raspoloženja glazbom

##### 4.2.1. Povezanost emocionalne stabilnosti, dobi i regulacije raspoloženja glazbom

S obzirom na teorijsku podlogu (Vollrath i Torgersen, 2000; Miranda, 2021) očekivano je da će rezultati na skali emocionalne stabilnosti biti negativno povezani sa strategijom Otpuštanje ljutnje, dok se između ostalih subskala na Ljestvici regulacije raspoloženja glazbom i emocionalne stabilnosti nije očekivala povezanost. Rezultati ukazuju da je Otpuštanje ljutnje doista negativno povezano sa emocionalnom stabilnosti, ali neočekivano je utvrđena pozitivna povezanost između emocionalne stabilnosti i podljestvice Oporavak/Zabava čime je hipoteza 2a djelomično prihvaćena. Također, sukladno nalazima izvornog istraživanja (Saarikallio, 2008, 2012) očekivano je da nema povezanosti između dobi i regulacije raspoloženja glazbom, što je u konačnici i utvrđeno te se hipoteza prihvaća.

Iako nije očekivana povezanost između podljestvice Oporavak/Zabava i emocionalne stabilnosti, ti rezultati ipak nisu neobični. S obzirom da se strategija zabave odnosi na stvaranje ugodnog okruženja i traženje zanimacije, a oporavak na opuštanje, relaksaciju i prikupljanje energije slušanjem glazbe, nije neočekivano da će se emocionalno stabilniji pojedinci češće upustiti u tako pozitivne strategije regulacije.

Kako je i očekivano, s obzirom da uzorak obuhvaća osobe mlađe odrasle dobi, dob nije povezana sa regulacijom raspoloženja glazbom. Ovim putem replicirani su rezultati Saarikallio (2012), koja je u istraživanju primijenila originalnu skalu od 40 čestica, i na ovoj skraćenoj verziji upitnika.

#### 4.2.2. Povezanost ruminacije ljutnje i regulacije raspoloženja glazbom

Sukladno teorijskoj osnovi (Garrido, 2009; Chen i Zhou, 2007) očekivano je da će rezultati na skali ruminacije ljutnje biti pozitivno povezani sa strategijom Opuštanje ljutnje, dok se između ostalih subskala na Ljestvici regulacije raspoloženja glazbom i ruminacije ljutnje nije očekivala povezanost. Rezultati su potvrdili očekivano, a ovakvi nalazi daju prijeko potrebnu teorijsku potporu premalo istraženom fenomenu ruminacije ljutnje te ukazuju na povezanost ove varijable sa maladaptivnim strategijama regulacije.

#### 4.2.3. Povezanost ruminacije ljutnje i emocionalne stabilnosti

Prema Vidal-Arenas i suradnicima (2022) očekivana je negativna povezanost između ruminacije ljutnje i emocionalne stabilnosti što je provedenom analizom i utvrđeno. Zaključci ovog istraživanja time daju dodatnu potvrdu dosadašnjim istraživanjima koja su se bavila povezanošću ruminativnog stila reagiranja i emocionalne stabilnosti (Muris i sur.. 2005; Baer i Sauer. 2011), konkretno na primjeru ruminacije ljutnje.

#### 4.2.4. Povezanost subskala Ljestvice regulacije raspoloženja glazbom

Iako se povezanošću koja je u ovom slučaju uočena nije bavio ni jedan problem na početku ovog istraživanja, te stoga nisu pretpostavljene ni hipoteze, svakako bi bilo prigodno komentirati ovaj odnos. Naime, između svih subskala dobivena je statistički značajna povezanost, međutim ni jedna povezanost nije posebice visoka. Prema Prieto i Delgado (2010) ako povezanost između testova iznosi manje od 0.5, testovi imaju visoku diskriminativnu vrijednost, odnosno ne mjere istre konstrukte. U kontekstu ovog istraživanja, dvije povezanosti (Mentalna regulacija glazbom s Opuštanjem ljutnje te Mentalna regulacija glazbom sa strategijom Oporavak/Zabava) na samom su rubu ovog

kriterija (Tablica 6), dok povezanost Otpuštanje ljutnje sa strategijom Oporavak/Zabava upućuje na dobru divergentnu valjanost ovih podtestova. Sukladno svemu navedenom, može se zaključiti da se nikako, suprotno očekivanjima autorice skale (Saarikallio, 2012), ne radi o jednofaktorskoj strukturi cjelokupne skale.

#### 4.3. Nedostatci i prijedlozi za buduća istraživanja

S obzirom da je Ljestvica regulacije raspoloženja glazbom prvi put na ovom području korištena u ovom skraćenom obliku, mogući je nedostatak ne provođenje pretestiranja koje bi utvrdilo moguće manjkavosti u prijevodu ljestvice. Nadalje, nakon provedbe istraživanja kao bitan nedostatak istaknula se činjenica da nije ispitana percipirana važnost glazbe, te se stoga navodi i kao prijedlog za buduća istraživanja. Također, istraživanje je provedeno online, dakle u nekontroliranim uvjetima što je nesistematično moglo utjecati na rezultate. Uz to, iako su skupine glazbenik/neglazbenik brojčano približne, isti slučaj nije sa varijablom spola pa tako u istraživanju ima mnogo više žena u odnosu na muškarce. Kao bitan nedostatak Ljestvice regulacije raspoloženja glazbom pokazale su se i dvije već spomenute čestice na podljestvici Zabava (*„Dok obavljam kućanske poslove i nitko nije u blizini, volim pustiti pozadinsku glazbu; Slušam glazbu kako bi mi čišćenje i drugi kućanski poslovi bili ugodniji“*), te njihovo preoblikovanje u manje spolno pristrane svakodnevne zadatke ostaje kao prijedlog za buduća istraživanja.

Neki od prijedloga za buduća istraživanja uključuju; već spomenuto dodavanje varijable percipirane važnosti glazbe, ispitivanje odnosa strategije Otpuštanje ljutnje i drugih problematičnih emocionalno-regulatornih strategija poput regulacije agresivnosti ili drugih oblika ruminacije. Također, bilo bi zanimljivo dodatno ispitati ruminaciju ljutnje i njen odnos sa drugim osobinama ličnosti iz *big-five* modela, ili odnos strategija regulacije raspoloženja glazbom s drugim osobinama ličnosti iz ovog modela.

## 5. ZAKLJUČAK

S obzirom na postavljene probleme i hipoteze, iz istraživanja se može zaključiti sljedeće:

1. a) Nije utvrđena statistički značajna razlika između glazbenika i neglazbenika na podljestvicama Otpuštanje ljutnje i Oporavak/Zabava, ali je na podljestvici Mentalna regulacija glazbom utvrđen interakcijski efekt spola i angažiranosti što

ukazuje da žene glazbenice češće koriste Mentalnu regulaciju glazbom od žena neglazbenica.

b) Nije utvrđena statistički značajna razlika između muškaraca i žena na podljestvicama Otpuštanje ljutnje i Oporavak/Zabava, ali interakcijski efekt na podljestvici Mentalna regulacija glazbom ukazuje da žene glazbenice postižu veće rezultate od muškaraca glazbenika.

2. a) Emocionalna stabilnost negativno je povezana sa strategijom Otpuštanje ljutnje i pozitivno sa strategijom Oporavak/Zabava.

b) Nije utvrđena povezanost dobi i strategija regulacije raspoloženja glazbom.

c) Utvrđena je pozitivna povezanost ruminacije ljutnje i Otpuštanja ljutnje.

d) Utvrđena je negativna povezanost ruminacije ljutnje i emocionalne stabilnosti.

## 6. LITERATURA

Afshar, H., Roohafza, H. R., Keshteli, A. H., Mazaheri, M., Feizi, A. i Adibi, P. (2015). The association of personality traits and coping styles according to stress level. *Journal of Research in Medical Sciences: the Official Journal of Isfahan University of Medical Sciences*, 20(4), 353-358.

Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S. i Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 30(2), 217-237.

Altman, D. G. (1990). *Practical statistics for medical research*. CRC press.

Amabile, T. M., Barsade, S. G., Mueller, J. S. i Staw, B. M. (2005). Affect and creativity at work. *Administrative Science Quarterly*, 50(3), 367-403.

Andrade, C. (2020). The limitations of online surveys. *Indian journal of psychological medicine*, 42(6), 575-576.

Averill, J. R. (1983). Studies on anger and aggression: Implications for theories of emotion. *American psychologist*, 38(11), 1145-1160.

Baer, R. A. i Sauer, S. E. (2011). Relationships between depressive rumination, anger rumination, and borderline personality features. *Personality Disorders: Theory, Research, and Treatment*, 2(2), 142-150.

- Baltazar, M. (2019). Musical affect regulation in adolescents: a conceptual model. *Handb. Music Adolesc. Wellbeing*, 65-74.
- Balzarotti, S., Biassoni, F., Villani, D., Prunas, A. i Velotti, P. (2016). Individual differences in cognitive emotion regulation: Implications for subjective and psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 17(1), 125-143.
- Barnhofer, T. i Chittka, T. (2010). Cognitive reactivity mediates the relationship between neuroticism and depression. *Behaviour Research and Therapy*, 48(4), 275-281.
- Basso, M. R., Schefft, B. K., Ris, M. D. i Dember, W. N. (1996). Mood and global-local visual processing. *Journal of the International Neuropsychological Society*, 2(3), 249-255.
- Bodenhausen, G. V., Sheppard, L. A. i Kramer, G. P. (1994). Negative affect and social judgment: The differential impact of anger and sadness. *European Journal of Social Psychology*, 24(1), 45-62.
- Bodrožić Selak, M. i Vulić-Prtorić A. (2019). *Validacija Skale ruminacije ljutnje*. 2.međunarodni znanstveno-stručni skup Odjela za psihologiju Hrvatskog Katoličkog Sveučilišta.
- Chen, L. i S. Zhou (2007). "Temporal changes in mood repair through music consumption: Effects of mood, mood salience, and individual differences." *Media Psychology* 9: 695-713.
- Clark, L. A. i Watson, D. (1988). Mood and the mundane: Relations between daily life events and self-reported mood. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(2), 296–308.
- Costa Jr, P. T. i McCrae, R. R. (2008). *The Revised Neo Personality Inventory*. Sage Publications, Inc.
- Costa Jr, P. T. i McCrae, R. R. (2010). *NEO PI-R: Inventário de personalidade NEO revisado e inventário de cinco fatores NEO revisado NEO-FFI-R*. São Paulo, SP: Vetor.
- Costa Jr, P. T., Herbst, J. H., McCrae, R. R. i Siegler, I. C. (2000). Personality at midlife: Stability, intrinsic maturation, and response to life events. *Assessment*, 7(4), 365-378.

- Costa, P. T. Jr. i McCrae, R. R. (1997). Longitudinal stability of adult personality. *Handbook of personality psychology*, 269-290.
- Costa, P. T., Jr. i McCrae, R. R. (1980). Influence of extraversion and neuroticism on subjective well-being: Happy and unhappy people. *Journal of Personality and Social Psychology*, 38, 668–678.
- Cronbach, L. J. (1951). Coefficient alpha and the internal structure of tests. *psychometrika*, 16(3), 297-334.
- Deffenbacher, J. L. (1999). Cognitive-behavioral conceptualization and treatment of anger. *Journal of Clinical Psychology*, 55(3), 295-309.
- Dua, J. K. (1993). The role of negative affect and positive affect in stress, depression, self-esteem, assertiveness, Type A behaviors, psychological health, and physical health. *Genetic, Social, and General Psychology Monographs*, 119(4), 515-552.
- Ekman, P. E. i Davidson, R. J. (1994). *The nature of emotion: Fundamental questions*. Oxford University Press.
- Fischer, P. i Greitemeyer, T. (2006). Music and aggression: The impact of sexual-aggressive song lyrics on aggression-related thoughts, emotions, and behavior toward the same and the opposite sex. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 32(9), 1165-1176.
- Fischer, P. i Greitemeyer, T. (2006). Music and aggression: The impact of sexual-aggressive song lyrics on aggression-related thoughts, emotions, and behavior toward the same and the opposite sex. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 32(9), 1165-1176.
- Garrido, S. (2009). Rumination and sad music: A review of the literature and a future direction. In *Proceedings of the 2nd international conference on music communication science*, 20-23.
- Gasper, K. (2004). Do you see what I see? Affect and visual information processing. *Cognition and Emotion*, 18(3), 405-421.
- Goldberg, L. R. (1999). A broad-bandwidth, public domain, personality inventory measuring the lower-level facets of several five-factor models. *Personality psychology in Europe*, 7(1), 7-28.

- Grewal, D., Brackett, M. i Salovey, P. (2006). Emotional Intelligence and the Self-Regulation of Affect. *Emotion Regulation in Couples and Families: Pathways to Dysfunction and Health*, 37-55.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271-299.
- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39(3), 281-291.
- Hakvoort, L., Bogaerts, S., Thaut, M. H. i Spreen, M. (2015). Influence of Music Therapy on Coping Skills and Anger Management in Forensic Psychiatric Patients: An Exploratory Study. *International Journal of Offender Therapy and Comparative Criminology*, 59(8), 810–836.
- Heimpel, S. A., Wood, J. V., Marshall, M. A. i Brown, J. D. (2002). Do people with low self-esteem really want to feel better? Self-esteem differences in motivation to repair negative moods. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(1), 128-147.
- Hockey, G. R. J., John Maule, A., Clough, P. J. i Bdzola, L. (2000). Effects of negative mood states on risk in everyday decision making. *Cognition and Emotion*, 14(6), 823-855.
- Hyde, J. S., Mezulis, A. H. i Abramson, L. Y. (2008). The ABCs of depression: Integrating affective, biological, and cognitive models to explain the emergence of the gender difference in depression. *Psychological Review*, 115(2), 291–313.
- Isen, A. M. (2001). An influence of positive affect on decision making in complex situations: Theoretical issues with practical implications. *Journal of Consumer Psychology*, 11(2), 75-85.
- Larsen, R. J. (2000). Toward a science of mood regulation. *Psychological inquiry*, 11(3), 129-141.
- Law, J., Richmond, R. L. i Kay-Lambkin, F. (2014). The contribution of personality to longevity: Findings from the Australian Centenarian Study. *Archives of gerontology and geriatrics*, 59(3), 528-535.
- Magnus, K., Diener, E., Fujita, F. i Pavot, W. (1993). Extraversion and neuroticism as predictors of objective life events: a longitudinal analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65(5), 1046-1053.



- McCrae, R. R. i Terracciano, A. (2005). Universal Features of Personality Traits From the Observer's Perspective: Data From 50 Cultures. *Journal of Personality and Social Psychology*, 88(3), 547-561.
- Milojević, P. i Sibley, C. G. (2017). Normative personality trait development in adulthood: A 6-year cohort-sequential growth model. *Journal of personality and social psychology*, 112(3), 510-526.
- Miranda, D. (2021). Neuroticism, Musical Emotion Regulation, and Mental Health. *Psychomusicology*, 31(1), 59-73.
- Mitchell, W. B., Dibartolo, P. M., Brown, T. A. i Barlow, D. H. (1998). Effects of positive and negative mood on sexual arousal in sexually functional males. *Archives of Sexual Behavior*, 27(2), 197-207.
- Mlačić, B. i Goldberg, L. R. (2007). An analysis of a cross-cultural personality inventory: The IPIP Big-Five factor markers in Croatia. *Journal of Personality Assessment*, 88(2), 168-177.
- Moore, D. L. i Tarnai, J. (2002). Evaluating nonresponse error in mail surveys. *Survey nonresponse*, 197-211.
- Muris, P., Roelofs, J., Rassin, E., Franken, I. i Mayer, B. (2005). Mediating effects of rumination and worry on the links between neuroticism, anxiety and depression. *Personality and individual differences*, 39(6), 1105-1111.
- Nolen-Hoeksema, S. (2003). The response styles theory. *Depressive rumination: Nature, theory and treatment*, 105-123.
- Norris, C. J., Larsen, J. T. i Cacioppo, J. T. (2007). Neuroticism is associated with larger and more prolonged electrodermal responses to emotionally evocative pictures. *Psychophysiology*, 44(5), 823-826.
- Oatley, K. i Jenkins, J. M. (1992). Human emotions: Function and dysfunction. *Annual review of psychology*, 43(1), 55-85.
- Palmer, A. (2003). Violent song lyrics may lead to violent behavior. *Monitor on Psychology*, 34(7), 25.

- Pease, C. R. i Lewis, G. J. (2015). Personality links to anger: Evidence for trait interaction and differentiation across expression style. *Personality and Individual Differences, 74*, 159-164.
- Prieto, G. i Delgado, A. R. (2010). Reliability and validity. *Papers on Psychology, 31*(1), 67-74.
- Reeve, J. (2010). *Razumijevanje motivacije i emocija*. Naklada Slap.
- Rowe, G., Hirsh, J. B. i Anderson, A. K. (2007). Positive affect increases the breadth of attentional selection. *Proceedings of the National Academy of Sciences, 104*(1), 383-388.
- Russell, J. A. (1980). A Circumplex Model of Affect. *Journal of Personality and Social Psychology, 39*(6), 1161-1178.
- Saarikallio, S. (2007). *Music as mood regulation in adolescence*. University of Jyväskylä.
- Saarikallio, S. (2012). Development and validation of the brief music in mood regulation scale (B-MMR). *Music perception: an interdisciplinary journal, 30*(1), 97-105.
- Saarikallio, S. H. (2008). Music in mood regulation: Initial scale development. *Musicae scientiae, 12*(2), 291-309.
- Scherer, K. R. (2000). Psychological models of emotion. *The Neuropsychology of Emotion, 137*(3), 137-162.
- Shamsipour, H., Bazani, M., Tashkeh, M. i Mohammadi, S. (2018). The role of negative affects and emotion dysregulation in aggression. *Practice in Clinical Psychology, 6*(4), 249-256.
- Silva, I. B. i Nakano, T. C. (2011). Modelo dos cinco grandes fatores da personalidade: Análise de pesquisas. *Avaliação Psicológica, 10*(1), 51-62.
- Smith, J. M. i Alloy, L. B. (2009). A roadmap to rumination: A review of the definition, assessment, and conceptualization of this multifaceted construct. *Clinical psychology review, 29*(2), 116-128.
- Sorić, I. (2014). *Samoregulacija emocija: Možemo li naučiti učiti?*. Naklada Slap.
- Sukhodolsky, D. G., Golub, A. i Cromwell, E. N. (2001). Development and validation of the anger rumination scale. *Personality and individual differences, 31*(5), 689-700.

- Suls, J. i Martin, R. (2005). The daily life of the garden-variety neurotic: Reactivity, stressor exposure, mood spillover, and maladaptive coping. *Journal of Personality*, 73, 1485–1510.
- Thayer, R. E., Newman, J. R. i McClain, T. M. (1994). Self-regulation of mood: strategies for changing a bad mood, raising energy, and reducing tension. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67(5), 910-925.
- Vidal-Arenas, V., Bravo, A. J., Ortet-Walker, J., Ortet, G., Mezquita, L., & Ibáñez, M. I. (2022). Neuroticism, rumination, depression and suicidal ideation: A moderated serial mediation model across four countries. *Int. j. clin. health psychol. (Internet)*, 1-10.
- Vinja, M. (2018). *Regulacija raspoloženja glazbom*. Diplomski rad. Zagreb: Sveučilište u Zagrebu, Filozofski fakultet, Odsjek za psihologiju.
- Vollrath, M. i Torgersen, S. (2000). Personality types and coping. *Personality and Individual Differences*, 29(2), 367-378.
- Vuoskoski, J. K. i Eerola, T. (2012). Can sad music really make you sad? Indirect measures of affective states induced by music and autobiographical memories. *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*, 6(3), 204-213.
- Watson, D. i Hubbard, B. (1996). Adaptational style and dispositional structure: Coping in the context of the Five-Factor model. *Journal of personality*, 64(4), 737-774.
- Watson, D. i Tellegen, A. (1985). Toward a consensual structure of mood. *Psychological Bulletin*, 98(2), 219–235.

## 7. PRILOZI

### PRILOG A

Faktorska zasićenja čestica Ljestvice regulacije raspoloženja glazbom

Čestice	Faktor 1 - Mentalna regulacija glazbom	Faktor 2 - Otpuštanje ljutnje	Faktor 3 - Oporavak/ Zabava
BMMR-1 (O) Kada sam izmoren/a. opuštam se slušajući glazbu	.44	.10	.63*
BMMR-2 (SO) Fantastičan je osjećaj potpuno prepustiti dušu glazbi	0.38*	.24	.31
BMMR-3 (Z) Redovito puštam neku pozadinsku glazbu kako bi atmosfera bila ugodnija	.14	.08	.56*
BMMR-4 (P) Kada se osijećam loše pokušati ću se oraspoločiti nekom aktivnošću vezanom uz glazbu	.42*	.13	.42
BMMR-5 (OLJ) Kada osjećam jaku srdžbu. sluša mi se glazba koja izražava moju srdžbu.	.20	0.87*	.16
BMMR-6 (P) Kada se stresne misli počnu vrtjeti po mojoj glavi. slušam glazbu kako bih ih smetnuo/la s uma.	.63*	.21	.27
BMMR-7 (MR) Glazba mi je pomogla da prebrodim teške trenutke.	.66*	.20	.26
BMMR-8 (O) Kada sam izmoren/a slušam glazbu da živnem.	.32	-.06	0.6*
BMMR-9 (OLJ) Kada sam ljut/a na nekoga. slušam glazbu koja izražava moju ljutnju.	.24	0.67*	.13
BMMR-10 (U) Kada se sve čini loše glazba me tješi i razumije.	.80*	0.08	.26
BMMR-11 (SO) Glazba mi je pružila veličanstvena iskustva.	.41*	.16	.15
BMMR-12 (Z) Slušam glazbu kako bi mi čišćenje i drugi kućanski poslovi bili ugodniji	-.01	.28	.52*
BMMR-13 (SO) Želim osjetiti glazbu u cijelome tijelu.	.29*	.27	.25
BMMR-14 (MR) Kada sam uznemiren/a oko nečega. glazba mi pomaže da razumijem vlastite osjećaje.	.79*	.17	.19
BMMR-15 (U) Slušam glazbu kako bih pronašao/la utjehu kada me brige preplave.	.87*	.05	.03

BMMR-16 (OLJ)			
Kada mi se sve čini loše. pomaže mi slušanje glazbe koja izražava moje loše osjećaje.	.59	.42*	.12
BMMR-17 (MR)			
Glazba mi pomaže razjasniti razne osjećaje	.70*	.29	.17
BMMR-18 (O)			
Slušam glazbu kako bih živnuo/la nakon napornog dana.	.26	.03	.71*
BMMR-19 (Z)			
Dok obavljam kućanske poslove i nitko nije u blizini. volim pustiti pozadinsku glazbu.	.01	.15	.48*
BMMR-20 (P)			
Za mene je glazba način na koji mogu zaboraviti brige.	.70*	.09	.27
BMMR-21 (U)			
Kada sam tužan/tužna slušanje glazbe mi pruža utjehu.	.90*	.08	.06

---

\*označava kojem faktoru čestica pripada

Napomena: Čestica 1. ima podjednaka zasićenja faktorima 1 i 3 ali s obzirom na sadržaj uključena je u subskalu Oporavak/Zabava, dok čestica 16. ima podjednako zasićenja faktorima 1 i 2 ali s obzirom na sadržaj uključena je u subskalu Otpuštanje ljutnje. Iako ne zadovoljava kriterij zasićenosti faktorom čestica 13. je svejedno uključena u subskalu Mentalna regulacija glazbom zbog tek minimalnih odstupanja, a kako bi se zadržala originalna struktura subskale.

PRILOG B

Tablica 1. Deskriptivni podaci za čestice na subskali Mentalna regulacija glazbom

Čestice	<i>M</i>	<i>SD</i>
BMMR-2	4.72	0.56
BMMR-4	4.01	1.11
BMMR-6	3.92	1.12
BMMR-7	4.09	1.10
BMMR-10	3.97	1.12
BMMR-11	4.41	0.96
BMMR-13	4.30	0.99
BMMR-14	3.82	1.22
BMMR-15	3.99	1.15
BMMR-17	3.55	1.25
BMMR-20	3.96	1.15
BMMR-21	4.13	1.11

Tablica 2. Rezultati analize pouzdanosti subskale Mentalna regulacija glazbom

M=48.94 SD=9.49 N=142 Cronbach alpha= .92 Standardizirana alpha= .919905  
 Prosječna inter-item korelacija= .504412

Čestice	M u slučaju izostavljanja čestice	SD u slučaju izostavljanja čestice	Čestica-Ukupni rezultat korelacija	Alpha u slučaju izostavljanja čestice
BMMR-2	44.21	9.15	0.52	0.92
BMMR-4	44.86	8.80	0.55	0.92
BMMR-6	45.02	8.65	0.69	0.91
BMMR-7	44.84	8.61	0.75	0.91
BMMR-10	44.96	8.56	0.78	0.91
BMMR-11	44.53	8.91	0.54	0.92
BMMR-13	44.64	8.99	0.44	0.92
BMMR-14	45.11	8.47	0.80	0.91
BMMR-15	44.95	8.57	0.75	0.91
BMMR-17	45.39	8.54	0.71	0.91
BMMR-20	44.98	8.60	0.73	0.91
BMMR-21	44.80	8.56	0.79	0.91

Tablica 3. Deskriptivni podaci za čestice na subskali Otpuštanje ljutnje

Čestice	<i>M</i>	<i>SD</i>
BMMR-5	3.58	1.34
BMMR-9	2.96	1.42
BMMR-16	3.79	1.16

Tablica 4. Rezultati analize pouzdanosti subskale Otpuštanje ljutnje

M=10.32 SD=3.28 N=142 Cronbach alpha= .78 Standardizirana alpha= .77  
 Prosječna inter-item korelacija= .54

Čestice	M u slučaju Izostavljanja čestice	SD u slučaju Izostavljanja čestice	Čestica-Ukupni rezultat korelacija	Alpha u slučaju izostavljanja čestice
BMMR-5	6.75	2.19	0.70	0.59
BMMR-9	7.37	2.18	0.64	0.67
BMMR-16	6.54	2.52	0.51	0.80

Tablica 5. Deskriptivni podaci za čestice na subskali Oporavak/Zabava

Čestice	<i>M</i>	<i>SD</i>
BMMR-1	4.32	0.90
BMMR-3	4.32	0.98
BMMR-8	3.87	1.17
BMMR-12	4.69	0.73
BMMR-18	4.02	1.11
BMMR-19	4.73	0.70

Tablica 6. Rezultati analize pouzdanosti subskale Oporavak/Zabava

M=25.96 SD=3.996 N=142 Cronbach alpha= .79 Standardizirana alpha= .80 Prosječna interitem korelacija= .41

Čestice	M u slučaju izostavljanja čestice	SD u slučaju izostavljanja čestice	Čestica-Ukupni rezultat korelacija	Alpha u slučaju izostavljanja čestice
BMMR-1	21.63	3.35	0.63	0.74
BMMR-3	21.63	3.40	0.50	0.77
BMMR-8	22.08	3.23	0.54	0.77
BMMR-12	21.27	3.56	0.50	0.77
BMMR-18	21.94	3.14	0.68	0.72
BMMR-19	21.23	3.61	0.46	0.78