



POVEZANOST GLASBENIH PREFERENC Z DEPRESIVNOSTJO PRI MLADOSTNIKI

URŠKA BURIAN¹, DIANA MALEŠIČ¹, ANJA BANKOVIČ¹ IN KATARINA HABE²

Potrjeno/Accepted
14. 3. 2019

¹ Univerza v Mariboru, Filozofska fakulteta, Slovenija

² Univerza v Ljubljani, Akademija za glasbo, Slovenija

Objavljeno/Published
26. 3. 2019

CORRESPONDING AUTHOR/KORESPONDENČNI AVTOR
habekatarina@gmail.com

Ključne besede:
depresivnost,
glasbene preference,
mladostništvo,
funkcije glasbe, vpliv
glasbe.

Keywords:
depression, musical
preferences,
adolescence,
functions of music,
effects of music.

UDK/UDC
78:159.97-053

Abstract/Povzetek Mladostniki so populacija, ki je za vplive glasbe še posebej dovzetna, depresivnost pa je v tem razvojnem obdobju najpogostejša psihopatologija. Tako smo želeli v raziskavi osvetliti odnos med tema dvema aktualnima fenomenoma v mladostnikovem življenju. V raziskavi je sodelovalo 272 mladostnikov (193 deklet in 79 fantov). Podatke smo pridobili s pomočjo Beckove lestvice depresivnosti (BDI II) in Kratklega testa glasbenih preferenc (STOMP). Na podlagi dobljenih rezultatov smo ugotovili, da se preferiranje reflektivne in konvencionalne glasbe z depresivnostjo povezuje negativno, medtem ko je preferiranje uporniške glasbe z depresivnostjo povezano pozitivno. Razlike med spoloma niso bile potrjene. Opozorili smo tudi na problem veljavnosti vprašalnika STOMP, saj se je njegova veljavnost na slovenskem vzorcu izkazala za vprašljivo.

The relation between musical preferences and depression among adolescents

Adolescents are a population that is particularly vulnerable to the effects of music, while depression is the most common psychopathology in this developmental period. Studying the connection between musical preferences and depression in adolescents therefore needs to be given special attention. The purpose of our study was to examine how different musical preferences are associated with depression and whether these links differ according to gender. The database collected on a sample of 272 adolescents (193 female and 79 male) was obtained using the Beck Depression Inventory - BDI II and the Short Test of Music Preferences - STOMP. On the basis of results from the research, we found that a preference for Reflective & Conventional music styles was connected negatively to depression, while a preference for the Rebellious music style is positively connected to depression. The important value of our research consists in our having tested the Slovene version of STOMP. The results show that STOMP's validity is questionable.



Uvod

Glasba je v sodobnem času enostavno dostopna, zato se aktivno uporablja v različnih situacijah in v različne namene (Rana in North, 2007). S poslušanjem glasbe reguliramo razpoloženje, ozavestimo probleme, se soočamo z depresivnostjo, anksioznostjo ali s čustvi odtujenosti in jeze (Lacourse, Claes in Villeneuve, 2001). Glasbena kultura skozi glasbo, izvajalce in besedilo predstavlja pomemben vir oblikovanja osebne in socialne identitete zlasti pri mladostnikih, zato avtorji, ki se ukvarjajo s preučevanjem tega področja, menijo, da je glasba eno izmed sredstev, ki posameznika »opremi za življenje« (Te'Neil Lloyd, 2002). Mladostništvo je življenjsko obdobje, s katerim lahko orišemo prehod iz otroštva v zgodnjo odraslost. Označuje torej obdobje med 11./12. in 22./24. letom starosti (Marjanovič Umek in Zupančič, 2009). Mladostniki se z glasbo lahko poistovetijo, saj se besedila velikokrat dotaknejo tem, povezanih z neodvisnostjo, za njih pomembnimi življenjskimi vrednotami, zaznavanjem samega sebe, ljubezenskimi tegobami, uporom proti staršem in drugim avtoritetam. Prav tako pa jim glasba omogoča, da pobegejo od vsakodnevnih težav ter sprostijo občutke jeze, žalosti, razočaranja ipd. (Lacourse idr., 2001). V zadnjih letih se je zaradi prostega dostopa glasbe na spletu in vse večje uporabe spleta vpliv glasbe na mladostnike še povečal (Tarrant, North in Hargreaves, 2000).

Glede na to, da ima glasba pomembno vlogo psihosocialne adaptacije, samoaktualizacije, oblikovanja identitete, povezovanja z vrstniki in regulacije čustev, so se pojavile raziskave, ki so želele osvetliti povezanost glasbenih preferenc in depresivnosti. Slednja namreč izhaja iz porušenega psihičnega blagostanja in predstavlja najpogostejšo psihopatologijo pri mladostnikih (Lewinsohn in Essau, 2002).

Aktualne raziskave, ki preučujejo možne povezave med glasbo in psihopatologijami, še niso privedle do zaključka, ali med preferiranjem določene glasbene zvrsti in depresijo obstajajo vzročne povezave ali pa k tej povezanosti posredno prispevajo tudi drugi dejavniki (Baker in Bor, 2008). V teoretičnem uvodu bomo najprej opredelili glasbene preference, sledila bo opredelitev depresivnosti pri mladostnikih, nato pa bodo predstavljene raziskave o povezanosti glasbenih preferenc z depresivnostjo, pri čemer bodo upoštevane tudi razlike med spoloma.

Opredelevitev glasbenih preferenc

Glasbene preference lahko opredelimo kot skupek čustvenih reakcij na glasbeni odlomek ali določen stil glasbe, ki izraža stopnjo (ne)ugajanja za to glasbo in ne temelji nujno na kognitivni analizi ali na estetskem komentarju (Hargreaves, North in Tarrant, 2006). Glasbene preference označujejo človekove nagibe in nagnjenja do določene zvrsti glasbe; razvijejo se iz glasbenih emocij, ki so odvisne od štirih dejavnikov: od strukturnih značilnosti glasbe, od značilnosti izvedbe, od značilnosti poslušalca in od značilnosti konteksta poslušanja (Habe, 2007).

Ena izmed delitev v povezavi z osebnostno strukturo posameznikov po modelu velikih pet kategorizira glasbene preference v pet stabilnih faktorjev, to so: klasična, soul, metal, elektronska in pop glasba (Miranda, 2002). Faktor metal glasbe tvorijo različice heavy metal ter alternativne hard rock glasbe. Vanj se tako uvrščajo death metal, black metal, heavy metal, alternativni rock ipd. Omenjeno glasbeno zvrst prevevajo distorzijski zvoki kitare, močno razbijanje bobnov in teme, povezane z mistiko, smrtjo, samomorilnostjo, deviantnostjo in obupom (Miranda, 2002). Faktor soul glasbe zajema še rap, R & B, hip hop in reggae. Čeprav je predvsem rap naletel na kritike zaradi možnosti negativnega vpliva antisocialnih sporočil na vedenje mladostnikov, imajo besedila drugih podzvrsti soul glasbe v večji meri pozitivno konotacijo, saj poudarjajo optimizem, ponos, spiritualnost, hedonizem ipd. (Krimms, 2000). K elektronski glasbi spadata techno in trance glasba. Osrednja značilnost elektronske zvrsti je visoka stopnja ritmičnosti ter elaboriranost zvoka. Ker se elektronska glasba posluša predvsem na plesnih zabavah oz. t. i. »rejevih«, za katere je značilna prisotnost uporabe ekstazija in drugih drog, prihaja do pomislekov o zdravju tistih, ki preferirajo to zvrst. Elektronska subkultura glasbe izvira iz filozofije življenja, zaznamovane s prizadevanjem za mir, spoštovanje, enakost in ljubezen (Miranda, 2002). Pop rock, dance in pop so podzvrsti faktorja pop glasbe, vsebina katere se nanaša predvsem na teme, ki so tesno povezane z razvojno pomembnimi situacijami za mladostnike. Gre za tematike, povezane z romantičnimi razmerji, prijateljstvom, šolo, zabavo ipd. Faktor klasične glasbe se v mladostništvu nanaša tako na klasično glasbo kot na jazz, stari rock, francosko glasbo in blues. Nekateri avtorji delijo glasbene zvrsti na dve večji skupini, in sicer na t. i. »lahko« in »težko« glasbo (Schwartz in Fouts, 2003). Hard rock, rap, heavy metal in klasični rock se uvrščajo v skupino »težke« glasbe, za katero je značilno izražanje jeze, seksualne agresije in drugih močnih negativnih čustev. V vse omenjene podzvrsti so vključeni glasni zvoki kitare in bobnov v hitrem

tempu. Teme, ki jih zajemajo te zvrsti, so poudarjanje moškosti, nekonvencionalnih vrednot, dvojnosti morale, seksualnosti in politike. »Lahka« glasba, katere prototipska zvrst je pop, zajema teme, ki so povezane z odnosi, avtonomijo, identiteto, socialnimi stiki ipd. Lahko gre za počasne in s čustvi nabite balade ali pa hitrejše, ritmične pesmi.

Čeprav razlike med spoloma pri preučevanju glasbenih preferenc v sodobnem času niso ravno pogosta spremenljivka, saj novejše raziskave kažejo, da so razlike med moškimi in ženskami dandanes zaradi porasta enakopravnosti žensk v družbi čedalje bolj zanemarljive (North, 2010), so v obdobju mladostništva razlike načeloma prisotne. V mladostništvu imajo dekleta na splošno bolj raznovrsten okus kot fantje, zavzemajo bolj pozitivno držo do glasbe in glasbenih aktivnosti ter se bolj nagibajo k čustveno poudarjeni glasbi (Hargreaves, Comber in Colley, 1995). To sta potrdili tudi slovenski raziskavi Vindiša (2005) in Kovačiča s sodelavkama (2013). Fantje so v glavnem precej manj zainteresirani za glasbo od deklet in pogosto ljubitelji ene same glasbene zvrsti, še posebej pa poslušajo »tršo«, napadalno glasbo. (Dolinar, 2013). Dekleta imajo v primerjavi s fanti raje klasično glasbo, na kar naj bi vplivalo to, da se dekleta pogosteje odločajo za igranje instrumentov in so tako bolj glasbeno izobrazena, to pa se kaže v širšem sprejemanju glasbenih stilov (Kosednar, 2012). Na splošno imajo fantje raje glasbo, ki jo lahko opišemo kot »trdo« (hard rock, progresivni rock, heavy metal in včasih jazz), ženske pa glasbo, ki je »mehka« in bolj romantična (pop, folk, klasično in plesno glasbo) (Abeles in Chung, 1996). Razloge lahko prepoznamo v različnih načinih socializacije dečkov in deklic, iz katerih izhajajo različne spolne vloge; moški so bolj odzivni na glasbene dražljaje, ženske pa se bolj intenzivno odzivajo na glasbene dražljaje (North, 2010).

Depresivnost v obdobju mladostništva

Depresivnost je ena izmed najbolj pogostih duševnih bolezni sodobnega časa, ki dramatično narašča tudi pri mladostnikih. Obdobje mladostništva postavlja pred posameznika precej stresnih izzivov, ki jih mora razrešiti (Steinberg in Morris, 2001), to pa mlade čedalje pogosteje potisne v depresivnost (Romeo, 2013). V otroštvu in adolescenci se 70 % depresivnih epizod razvije po stresnem dogodku (izguba starša, konflikti med staršema, ločitev, trpinčenje, ipd.) (Lunder, 2016). Depresivnost lahko opredelimo kot depresivno razpoloženje, ki ga označujejo anhedonija, neodločnost, brezvoljnost, zavrtost mišljenja in izguba interesov. Pogosto se pojavita tudi odvisnost od drugih in samokritika (Kranjec, Košir in Komidar, 2016). Če navedeni

simptomi začnejo onemogočati posameznikovo vsakdanje funkcioniranje, govorimo o klinični depresiji, ki spada v spekter čustvenih in razpoloženskih motenj. Lunder (2016) navaja, da je v adolescenci prevalenca depresivnosti od 3 do 8 %, ob koncu adolescence pa naraste celo na 20 %. Največji porast pogostosti depresije je po 13. letu, vrh je med 14. in 16. letom.

Vesel (2002) je na vzorcu 180 slovenskih dijakov ugotovila, da kar tretjina dijakov pogosto doživlja različne simptome depresivnosti. V obdobju pubertete naj bi se depresivnost zaradi hormonskih sprememb pri dekletih v primerjavi s fanti podvojila. Torej je v obdobju mladostništva delež deklet, ki doživljajo depresivnost, dvakrat večji kot pri fantih (Kaslow, Croft in Hatcher, 1999).

Povezanost glasbenih preferenc in depresivnosti

Ljudje lahko poslušajo določeno zvrst glasbe z namenom, da jim ta dvigne razpoloženje, v glasbi lahko iščejo podobnosti s svojim trenutnim razpoloženjem ali pa preferirajo glasbo, ki njihovo čustvovanje le še poglobi (Rea, MacDonald in Carnes, 2010). Po poročanju mladostnikov je poslušanje glasbe ena izmed najpomembnejših strategij soočanja s stresom, njena prvotna adaptacijska funkcija pri mladostnikih pa je funkcija uravnavanja čustev. Postavlja se vprašanje o smeri in morebitni medsebojni povezanosti glasbenih preferenc z duševnimi motnjami. Ta odnos lahko vidimo v smislu, da je preferiranje določene glasbene zvrsti pokazatelj duševnih težav ali pa da v ozadju posameznikovih glasbenih preferenc leži ranljivost, ki si jo lahko razlagamo kot glavnega krivca duševnih motenj. Posameznik v glasbi namreč išče korelate svojim razvojnim potrebam, družini, odnosom ipd. Elkinci s sodelavci (2012b) meni, da so glasbene preference pokazatelj čustvenih težav in ranljivosti za razvoj psihopatologije.

P

o teoriji samopreverjanja (angl. self-verification theory) ljudje težimo k samopotrditvi. Depresivni posamezniki v skladu s to teorijo raje sprejemajo neugodne povratne informacije kot ugodne oz. takšne, ki se skladajo z njihovim negativnim čustvenim stanjem. Enako velja za poslušanje glasbe. Depresivni posamezniki tako raje poslušajo glasbo, ki dodatno spodbudi žalost, kot pa glasbo, ki poveča pozitivna občutja (Giesler, Josephs in Swann, 1994). Miranda in Claes (2007) sta ugotovila, da je preferenca za metal glasbo pozitivno povezana z depresivnostjo, medtem ko se poslušanje pop in soul glasbe z depresivnostjo povezuje negativno. Omenjene korelacije so bile potrjene le na vzorcu žensk. Statistično pomembnih korelacij med

depresivnostjo ter klasično in elektronsko glasbo raziskovalci niso zasledili. Svoje rezultate pojasnjujejo s podatkom, da so ženske bolj izpostavljene poslušanju glasbe, bolj pozorne na besedila, kar lahko vodi do ruminacije, prav tako pa si z glasbo, pogosteje kot moški, pomagajo pri uravnavanju razpoloženja (Miranda in Claes, 2007).

Šest mesecev trajajoča longitudinalna raziskava je pokazala, da se preferenca za soul glasbo negativno povezuje z depresivnostjo pri ženskah, medtem ko se je na vzorcu moških pokazala pozitivna povezanost med poslušanjem pop glasbe in depresivnostjo. Rezultati iste raziskave pa so pokazali tudi, da lahko soul glasbo obravnavamo kot varovalni dejavnik pred depresivnostjo, saj preferenca za to zvrst oslabi moč povezanosti med nevroticizmom in depresivnostjo (Miranda in Claes, 2008). Miranda in Claes (2009) sta v svoji raziskavi na vzorcu mladostnic ugotovila, da je poslušanje metal glasbe povezano z višjim nivojem depresivnosti, a le v primeru, da se mladostnice družijo z vrstniki, ki imajo izraženo višjo stopnjo depresivnosti. Kot razlog za takšne ugotovitve navajata skupinsko ruminacijo, ki se pogosteje pojavlja pri ženskah in je podkrepljena z besedili metal glasbe, vezanimi na smrt, samomor, negativnimi čustvi ipd.

Tudi turški raziskovalci so se posvetili raziskovanju povezanosti glasbenih preferenc in depresivnosti ter ugotovili, da turški mladostniki, ki poslušajo heavy metal in arabsko glasbo, dosegajo višje rezultate na lestvici depresivnosti, medtem ko je poslušanje pop in hip hop glasbe povezano z nižjo stopnjo depresivnosti. Študijo zaključujejo z mnenjem, da nivo depresivnosti pri mladostnikih ni povezan z glasbenim stilom, ki je mladostnikom najljubši, pač pa da o stopnji depresivnosti odloča že samo odločitev, da v svoj repertoar poslušanja vključijo nek glasbeni stil (Ekinci idr., 2012b). Študija, ki sta jo izvedla Shafron in Karno (2013), se je osredinila na preverjanje povezanosti med preferenco za heavy metal glasbo in depresijo/anksioznostjo ter jezo kot osebnostno značilnostjo. Preveriti so želeli pomembnost razlik v depresivnosti/anksioznosti in jezi kot osebnostni značilnosti med tistimi, ki radi poslušajo heavy metal, in tistimi, ki ga ne marajo. Ugotovili so, da tisti, ki radi poslušajo heavy metal, dosegajo pomembno višje rezultate na lestvici depresivnosti in anksioznosti, kot tisti, ki heavy metala ne marajo.

Rea idr. (2010) so s svojim eksperimentom ugotovili, da poslušanje heavy metal glasbe poviša nervoznost posameznika ter zmanjša občutke varnosti, miru, zadovoljstva, sproščenosti, izpopoljenosti, trdnosti ipd., medtem ko poslušanje pop in klasične glasbe znižuje občutke zaskrbljenosti, napetosti in zmedenosti, povišuje pa sproščenost, umirjenost ter udobje. Čeprav metal glasbo večina zdravih mladostnikov dojema kot umetnost in način zabave, se vse pogosteje pojavljajo pomisleki in tudi konkretnije raziskave, ki poskušajo metal glasbo povezati z duševnim zdravjem, še posebej z depresivnostjo in samomorilnostjo (Covach, 2006). Raziskave kažejo, da mladostniki uporabljajo heavy metal in rock glasbo z namenom, da bi svoje depresivne simptome omilili, ne pa okrepili. Tisti mladostniki, ki poslušajo podzvrsti »težke« glasbe, naj bi bili nagnjeni k satanizmu, samomorilnosti, antisocialnemu vedenju, umorom, prav tako pa naj bi se soočali z več problemi, ki so povezani s čustvi (Schwartz in Fouts, 2003). Kar se tiče povezanosti med depresivnostjo in preferenco za elektronsko glasbo je bila ta le posredno potrjena, saj je pomembno mediatorsko spremenljivko odigrala zloraba drog ob poslušanju elektronske glasbe (Fallu, 2001). Preferenca za pop glasbo se z depresivnostjo negativno povezuje. Ker mladostnikom besedila pop glasbe ponujajo pozitivne rešitve za vsakodnevne težave, se z njo brez težav poistovetijo. Prav tako pa jim daje občutek, da so razumljeni in da imajo oporo (Schwartz in Fouts, 2003). Podatki o povezanosti klasične glasbe in depresivnosti v mladostništvu so redki (Miranda in Claes, 2007).

Razlike med spoloma v povezanosti glasbenih preferenc in depresivnostjo

Še posebej ženske uporabljajo glasbo kot sredstvo regulacije razpoloženja in zadovoljevanja čustvenih potreb (North, Hargeaves in O'Neill, 2000). Predhodne raziskave o povezanosti glasbenih preferenc z depresivnostjo so v večini primerov potrdile razlike med spoloma v prid ženskam (Rustad, Small, Jobs, Safer in Peterson, 2003). Ženske v primerjavi z moškimi posvetijo poslušanju glasbe več ur, prav tako pa posvečajo več pozornosti besedilu glasbe (Zillmann in Gan, 1997), to pa si lahko razlagamo kot dodaten argument za ugotovitev, da ima glasba večji vpliv na ženske v primerjavi z moškimi. Obstajajo pa tudi raziskave, ki tudi pri moških potrjujejo povezanost glasbenih preferenc z depresivnostjo (Dougherty in Pauk, 2006; Hogue, Crimmins in Kahn, 2016; Kelly, Sereika, Battista in Brown, 2007). Gibson, Aust in Zillmann (2000) poročajo, da osamljeni moški manj uživajo ob pop glasbi, ki vsebuje teme srečne ljubezni, kot tisti, ki niso osamljeni. Nasprotno pa se je pokazalo pri ženskah, saj so osamljene ženske tovrstno

glasbo bolj preferirale kot manj osamljene. Osamljeni moški zaradi svoje tekmovalne narave in nagnjenosti k zavisti težje uživajo v ljubezenski sreči drugih ljudi, medtem ko ženskam takšne vsebine pomagajo pri regulaciji čustev in posledično dvigujejo njihovo razpoloženje (Gibson idr., 2000). Na podlagi izsledkov predhodnih raziskav smo želeli preveriti povezanost glasbenih preferenc z depresivnostjo tudi pri slovenskih mladostnikih, prav tako pa so nas zanimale razlike med spoloma.

V skladu s predhodnimi raziskavami in z modelom glasbenih preferenc STOMP, smo si zastavili štiri hipoteze:

Hipoteza 1: Depresivnost negativno korelira s konvencionalno/optimistično glasbo.

Hipoteza 2: Depresivnost negativno korelira z reflektivno/kompleksno glasbo.

Hipoteza 3: Depresivnost pozitivno korelira z intenzivno/uporniško glasbo.

Hipoteza 4: Obstajajo pomembne razlike v povezavah med depresivnostjo in glasbenimi preferencami med dekleti in fanti.

Metodologija

Udeleženci

V raziskavi je sodelovalo 272 mladostnikov, od tega 193 (71 %) žensk in 79 (29 %) moških. Povprečna starost udeležencev je bila 19,74 leta (SD = 2,5), najmlajši udeleženec je bil star 15 let, najstarejši pa 24.

Raziskovalni instrumenti

V raziskavi smo uporabili Beckovo lestvico depresivnosti, druga izdaja (BDI-II, angl. Beck Depression Inventory), in Kratek test glasbenih preferenc (STOMP, angl. Short test of Musical Preference).

Beckova lestvica depresivnosti, druga izdaja (BDI-II, Beck Depression Inventory. Second Edition; Beck, Steer in Brown, 1996; slovenski prevod Benkoč, Dobaj, Lap in Peršolja, 2015/16) je samoocenjevalna lestvica, s pomočjo katere lahko pri mladostnikih, starejših od 13 let, in odraslih ocenjujemo stopnjo izraženosti depresije. Sestavljena je iz 21 vprašanj, pri čemer posamezno vprašanje tvori določen nabor simptomov depresije (natančneje žalost, pesimizem, neuspešnost v preteklosti, izguba zadovoljstva, občutki

krivde, občutki kaznovanja, razočaranje nad seboj, samokritika, samomorilne misli ali želje, jokanje, vznemirjenost, izguba zanimanja, neodločnost, občutki manjvrednosti, izguba energije, sprememba spanja, razdražljivost, spremembe apetita, težave s koncentracijo, utrujenost, izguba želje po spolnosti). Vsako vprašanje ponuja 4 možne odgovore, ki stopenjsko odražajo izraženost simptoma. Odgovori so razvrščeni od 0 (neizražen simptom) do 3 (najvišje izražen). Izjema sta 16. vprašanje, ki sprašuje o spremembah spanja, in 18. vprašanje, ki se nanaša na spremembe apetita – ti dve vprašanji ponujata 7 možnih odgovorov. Anketiranec izmed ponujenih možnosti izbere tisti odgovor, ki najbolje opisuje njegovo počutje v zadnjih dveh tednih. Višji rezultat na lestvici opisuje višjo stopnjo izraženosti depresije. Koeficienti zanesljivosti α se gibljejo od 0,92 do 0,93 (Beck idr., 1996, v Dozois, Dobson in Ahnberg, 1998). Na slovenskem vzorcu je bila potrjena konstruktna veljavnost BDI-II, koeficient zanesljivosti α pa je znašal 0,88 (Benkoč, Dobaj, Lap in Peršolja, 2015/16).

Kratek test glasbenih preferenc (STOMP, Short test of Musical Preference; Rentfrow in Gosling, 2003) je lestvica za merjenje glasbenih preferenc. Vključuje 14 postavk, ki merijo 4 glasbene preference. To so: 1. energična/ritmična glasba, v katero sodijo glasbene zvrsti hip hop/rap, dance/elektronika ter soul/funk; 2. intenzivna/uporniška glasba, ki jo sestavljajo alternativna glasba, rock in heavy metal; 3. kompleksna/refleksivna glasba, znotraj katere so glasbene zvrsti jazz, blues, ljudska/etno in klasična glasba, ter 4. konvencionalna/optimistična glasba, sestavljena iz religiozne glasbe, filmske glasbe in glasbenih zvrsti country ter pop. Udeleženci postavke vrednotijo na 7-stopenjski lestvici, pri čemer 1 pomeni »sploh mi ni všeč« in 7 »močno mi je všeč«, z vmesno možnostjo 4 »neodločen, mi je všeč in mi ni obenem«. Avtorji prav tako poročajo, da so preference za vse 4 dimenzije stabilne skozi čas, z retestno zanesljivostjo med 0,77 in 0,82 (Rentfrow in Gosling, 2003). Slovenska verzija vprašalnika še ne obstaja, zato smo vprašalnik prevedli sami, skladno z metodo dvojega prevajanja. Kot dodatek vprašalniku in za večjo informativno vrednost smo udeležence vprašali, ali jim je katera izmed glasbenih zvrsti, vključenih v vprašalnik STOMP, neznan, in če so na vprašanje odgovorili z »da«, smo prosili, da navedejo, katera.

Poleg uveljavljenih pripomočkov smo v sklop vprašanj vključili še dve vprašanji, ki sta služili za določanje, koliko pomembnosti in pozornosti udeleženci namenijo besedilu glasbe, ki jo poslušajo. Vprašanji sta bili: »Kako pomemben kriterij pri izbiranju skladb, ki jih poslušate, je besedilo skladb?« ter »Kako pozorni ste pri poslušanju glasbe na besedilo skladbe?« Udeleženci so na vprašanji odgovarjali na lestvici od 1 (»besedilo ni pomemben kriterij/nisem pozoren na besedilo skladbe«) do 5 (»besedilo je najpomembnejši kriterij/pozoren sem samo na besedilo«). Vprašanji smo kasneje združili oziroma rezultate sešteli v dimenzijo pomembnost besedila, višji rezultat je naznanjal večjo pomembnost besedila.

Postopek zbiranja in obdelave podatkov

K sodelovanju smo povabili 273 udeležencev, starih med 15 in 24 let ($M = 19,74$; $SD = 2,47$), od tega je bilo 79 fantov in 193 deklet. Zbiranje podatkov je potekalo preko spletne ankete »1ka«, s čimer nam je bilo omogočeno deljenje ankete in pridobivanje udeležencev preko socialnih omrežij, elektronskih naslovov in naključno zbranih kontaktov. Z uvodnim nagovorom k anketi smo udeležence seznanili z namenom raziskave, anonimnostjo podatkov, prostovoljnostjo sodelovanja ter jim ponudili kontakt, preko katerega smo jim bili na voljo za posamezna vprašanja. Pridobljene podatke smo nato statistično obdelali s programsko opremo *IBM SPSS statistics*; manjkajočih vrednosti nismo imeli.

Rezultati

Preliminarna analiza vprašalnika STOMP

Za preverjanje strukture vprašalnika STOMP smo uporabili eksploratorno analizo glavnih komponent s pravokotno rotacijo Varimax, saj smo zadostili kriteriju Kaiser-Meyer-Olkinovega testa ($KMO = 0,71$), prav tako pa nam uporabo analize glavnih komponent dovoljuje rezultat Bartlettovega testa sferičnosti ($\chi^2(91) = 839,62$; $p < 0,001$), ki nakazuje, da so korelacije zadovoljivo različne od 0. Eksploratorno faktorsko analizo smo uporabili, ker konfirmatorna faktorska analiza slovenske različice vprašalnika ni potrdila originalne različice STOMP. Rezultati so predlagali izločitev petih dimenzij (ne štirih, kot to predvideva originalna različica vprašalnika), in sicer dimenzijo refleksivne oziroma kompleksne glasbe, v katero so se uvrstile glasbene zvrsti blues, jazz in klasična glasba, dimenzijo intenzivne oziroma uporniške glasbe, ki jo tvorijo heavy metal, rock in alternativna glasba,

dimenzijo konvencionalne ali optimistične glasbe, kamor sta se umestila pop in filmska glasba, dimenzijo energične ali ritmične glasbe, ki zajema hip hop/rap ter dance/elektronsko glasbo, v zadnjo izločeno dimenzijo pa sta se uvrstili ljudska in religiozna glasba. Vseh pet dimenzij skupaj pojasnjuje 63,88 % variance vseh preverjanih glasbenih zvrsti. Glasbeni zvrsti soul/funk in country smo iz nabora glasbenih zvrsti, zajetih v analizo, izključili, saj sta skoraj v enaki meri opisovali dve dimenziji hkrati (soul/funk je hkrati nasičeval dimenzijo reflektivne glasbe in dimenzijo energične glasbe, country je hkrati nasičeval dimenzijo reflektivne glasbe in peto dimenzijo, ki zajema narodno in religiozno glasbo, zato smo dimenzijo tudi poimenovali ljudsko-religiozna glasba). Po preverjanju zanesljivosti smo v nadaljnjih analizah izključili še dimenzijo konvencionalne ali optimistične glasbe, saj je njena zanesljivost prenizka ($a = 0,25$), medtem ko so bile zanesljivosti drugih dimenzij zadovoljive ($a > 0,5$).

Čeprav so rezultati analize glavnih komponent nakazovali na izločitev petih faktorjev, smo se na podlagi vsebinske ustreznosti odločili, da bomo v analizah uporabili originalno delitev glasbenih preferenc na štiri faktorje, saj sta se v zadnjo dimenzijo ljudsko-religiozne glasbe uvrstila glasbena stila ljudske glasbe in religiozne glasbe, ki v originalni različici opisujeta različni dimenziji – ljudska glasba opisuje kompleksno ali reflektivno glasbo, religiozna pa konvencionalno ali optimistično glasbo. Za takšno dimenzionalno razdelitev vprašalnika smo se odločili, saj sta ljudska in religiozna glasba v našem okolju precej drugačni kot glasbena stila ljudske in religiozne glasbe v okolju originalne različice vprašalnika. Stično točko ljudske in religiozne glasbe bi lahko v slovenski kulturi prepoznali v veliki prisotnosti vokala pri obeh.

Opisne statistike depresivnosti in dimenzij glasbenih preferenc na celotnem vzorcu

V nadaljevanju so prikazane opisne statistike, testi normalnosti porazdelitve za depresivnost in pet dimenzij glasbenih preferenc.

Tabela 1: Opisne statistike in normalnost porazdelitve za depresivnost ter vse dimenzije glasbenih preferenc

	n	M	SD	min	max	A	S	S-W (sig.)
Depresivnost	272	12,01	10,48	0	48	1,03	0,53	0,001
Komp./refl. Glasba	272	11,44	3,99	3	20	0,03	-0,74	0,001
Konv./optim. Glasba	272	9,96	2,43	2	14	-0,85	0,78	0,001
Energ./ritm. Glasba	272	8,60	2,77	2	14	-0,16	-0,48	0,001
Inten./upor. Glasba	272	11,24	3,95	3	21	0,15	-0,33	0,004
Narod./relig. Glasba	272	5,45	2,78	2	14	0,52	-0,50	0,001

Opombe. Komp./refl. Glasba = dimenzija kompleksne ali refleksivne glasbe; konv./optim. Glasba = dimenzija konvencionalne ali optimistične glasbe; energ./ritm. Glasba = dimenzija energične ali ritmične glasbe; inten./upor. Glasba = dimenzija intenzivne ali uporniške glasbe; narod./relig. Glasba = dimenzija narodno-religiozne glasbe; A = asimetričnost, S = sploščenost, S-W = Shapiro-Wilkov test.

Iz tabele 1 je razvidno, da so udeleženci v povprečju najvišje ocenjevali glasbene zvrsti blues in jazz ter klasično glasbo, ki sestavljajo dimenzijo kompleksne ali refleksivne glasbe. Podobno, a nekoliko nižje, so ocenjevali intenzivno ali uporniško glasbo, torej heavy metal, rock in alternativno glasbo. V povprečju še nižje kot omenjeni dimenziji udeleženci preferirajo glasbeni zvrsti pop in filmsko glasbo, ki sta uvrščeni v konvencionalno ali optimistično glasbo. Tej sledi energična ali ritmična glasba, torej še nižje preferirajo dance/elektronsko glasbo in hip hop/rap. Najmanj od vseh navedenih glasbenih zvrsti preferirajo ljudsko in religiozno glasbo. Standardna deviacija rezultatov na vprašalniku BDI, ki preverja depresivnost, je le za šestino nižja od vrednosti, ki so jo udeleženci v povprečju dosegali. Vrednosti asimetričnosti in sploščenosti se sicer gibljejo znotraj okvirjev, ki nakazujejo normalno porazdelitev, a Shapiro-Wilkov test kaže, da se nobena izmed spremenljivk ne porazdeljuje normalno, zato smo zaključili, da porazdelitev ni normalna, in v nadaljevanju uporabljali neparametrične analize (npr. Spearmanov koeficient korelacij in Mann-Whitneyjev U-test). Korelacije med depresivnostjo in dimenzijami glasbenih preferenc na celotnem vzorcu

Tabela 2: Spearmanovi koeficienti korelacij med depresivnostjo in vsemi dimenzijami glasbenih preferenc

	K./R. Glasba	K./O. Glasba	E./R. Glasba	I./U. Glasba	N./R. Glasba
Depresivnost	-0,046	-0,062	0,039	0,040	-0,096

Opombe. K./R. Glasba = dimenzija kompleksne ali refleksivne glasbe; K./O. Glasba = dimenzija konvencionalne ali optimistične glasbe; E./R. Glasba = dimenzija energične ali ritmične glasbe; I./U. Glasba = dimenzija intenzivne ali uporniške glasbe; N./R. Glasba = dimenzija narodno-religiozne glasbe.

V tabeli 2 so predstavljeni Spearmanovi koeficienti korelacij med vsemi, v raziskavo vključenimi dimenzijami. Iz tabele 2 lahko razberemo, da nobena izmed korelacij ni statistično značilna. Vse korelacije so zelo šibke. Razberemo lahko tudi, da se depresivnost s kompleksno ali reflektivno, konvencionalno ali optimistično ter ljudsko in religiozno glasbo povezuje negativno, medtem ko se z elektronsko ali ritmično in intenzivno ali uporniško glasbo povezuje pozitivno.

Ker dimenzije vprašalnika STOMP, dobljene z eksploratorno faktorsko analizo, niso enake dimenzijam, ki jih predvideva originalna različica vprašalnika, smo se odločili preveriti še korelacije posameznih zvrsti v vprašalniku z depresivnostjo, tako na celotnem vzorcu kot tudi ločeno za oba spola. Podatki glasbenih zvrsti se ne porazdeljujejo normalno (priloga 1 in priloga 3), zato smo za računanje korelacij uporabili Spearmanov koeficient. Vse glasbene zvrsti se z depresivnostjo povezujejo šibko, te povezave pa niso statistično značilne, z izjemo narodno-zabavne glasbe, ki z depresivnostjo korelira šibko negativno in statistično značilno (priloga 2). Gledano po spolu so povezave v splošnem zelo podobne v celotnem vzorcu. Znotraj moškega spola so namreč vse korelacije šibke, statistično značilna je le pozitivna povezava depresivnosti in glasbene zvrsti pop. Pri ženskah so statistično značilno in šibko negativno z depresivnostjo povezane glasbene zvrsti country, klasična glasba in pop (priloga 4).

Razlike v depresivnosti in glasbenih preferencah po spolu

Sledi prikaz opisnih statistik in testov normalnosti za depresivnost in glasbene zvrsti, ločeno za moške in ženske.

Tabela 3 prikazuje, da so ženske na vprašalniku depresivnosti v povprečju dosegale približno 5 točk višje rezultate kot moški. Prav tako je razvidno, da ženske nekoliko bolj preferirajo konvencionalno ali optimistično glasbo kot moški. Vse druge vrednosti so primerljive. Znotraj ženskega spola se nobena izmed merjenih spremenljivk ne porazdeljuje normalno; to smo zaključili na podlagi Shapiro-Wilkovega testa prileganja normalni porazdelitvi. Znotraj moškega spola je edina merjena spremenljivka, ki se po rezultatih Shapiro-Wilkovega testa porazdeljuje normalno, dimenzija intenzivne ali uporniške glasbe.

Tabela 3: Opisne statistike in normalnost porazdelitve za depresivnost ter vse dimenzije glasbenih preferenc ločeno po spolu

		n	M	SD	min	max	A	S	S-W (sig.)
Moški	Depresivnost	79	8,44	7,48	0	33	1,05	0,62	0,001
	K./R. Glasba		11,87	4,47	3	20	-0,18	-0,75	0,036
	K./O. Glasba		9,23	2,61	2	14	-0,53	0,23	0,018
	E./R. Glasba		8,71	3,15	2	14	-0,17	-0,73	0,036
	I./U. Glasba		11,75	4,33	3	21	-0,09	-0,44	0,256
	N./R. Glasba		5,72	3,07	2	14	0,48	-0,62	0,001
Ženske	Depresivnost	193	13,47	11,19	0	48	0,86	0,06	0,001
	K./R. Glasba		11,26	3,77	3	20	0,12	-0,75	0,006
	K./O. Glasba		10,26	2,30	2	14	-0,99	1,30	0,001
	E./R. Glasba		8,56	2,06	2	14	-0,17	-0,39	0,005
	I./U. Glasba		11,03	3,78	3	21	0,25	-0,22	0,013
	N./R. Glasba		5,34	2,65	2	13	0,52	-0,50	0,001

Opombe. Glej tabeli 1 in 2.

Korelacije med depresivnostjo in dimenzijami glasbenih preferenc po spolu

Za ugotavljanje in izračunov povezav smo zaradi porazdelitev rezultatov, ki se pri večini dimenzij in pri depresivnosti ne prilegajo normalni, ponovno uporabili Spearmanov koeficient korelacij. Rezultati so prikazani v nadaljevanju.

Tabela 4 kaže, da se znotraj moškega spola depresivnost šibko negativno povezuje z ljudsko in religiozno glasbo, s preostalimi štirimi dimenzijami glasbenih preferenc pa šibko pozitivno. Pri ženskah sta povezavi med depresivnostjo in energično ali ritmično ter intenzivno ali uporniško glasbo šibki in pozitivni.

Tabela 4: Spearmanovi koeficienti korelacij med depresivnostjo in dimenzijami glasbenih preferenc po spolu

		K./R. Glasba	K./O. Glasba	E./R. Glasba	I./U. Glasba	N./R. Glasba
Depresivnost	Moški	0,103	0,179	0,090	0,088	-0,092
	Ženske	-0,072	-0,207**	0,032	0,054	-0,093

Opombe. Glej tabelo 2; **p < 0,01.

Prav tako so povezave med depresivnostjo in kompleksno ali reflektivno, konvencionalno ali optimistično in ljudsko-religiozno glasbo šibke in negativne znotraj ženskega spola. Pri tem je treba opozoriti, da je povezava depresivnosti in konvencionalne ali optimistične glasbe statistično pomembna in močnejša kot povezava depresivnosti in te iste dimenzije pri moških; v splošnem so povezave med depresivnostjo in drugimi dimenzijami glasbenih zvrsti, izračunane znotraj ženskega spola, nekoliko šibkejše kot znotraj moškega spola.

Opisne statistike za pomembnost besedila po spolu

V nadaljevanju poglavja so prikazani rezultati poročanj udeležencev o pozornosti in pomembnosti, ki jo namenjajo besedilu pesmi, ki jih poslušajo.

Tabela 5. Opisne statistike in normalnost porazdelitve za pomembnost besedila po spolu

		n	M	SD	min	max	A	S	S-W (sig.)
Pomembnost besedila	Moški	79	6,72	1,44	3	10	-0,26	-0,64	0,001
	Ženske	193	6,72	1,25	2	9	-0,84	1,49	0,001

Opombe. A = asimetričnost; S = sploščenost; S-W = Shapiro-Wilkov test.

Povprečna ocena pomembnosti besedila se med ocenami moških in ocenami žensk ne razlikuje, kot je to razvidno iz tabele 5. Shapiro-Wilkov test kaže, da se dimenzija pomembnosti besedila znotraj posameznega spola ne porazdeljuje normalno. Ker smo zaključili, da porazdelitev pomembnosti

besedila znotraj obeh spolov ni normalna (tabela 5), smo statistično pomembnost razlik v intenziteti dela med moškimi in ženskami preverili z Mann-Whitneyjevim U-testom. Rezultati ($U = 7611,5$, $Z = -0,021$, $p = 0,983$) kažejo, da med spoloma ni razlik, natančneje, moški in ženske besedilu pesmi, ki jih poslušajo, namenjajo približno enako pozornosti, prav tako pomembnost besedila pri izbiranju glasbe ocenjujejo zelo podobno.

Razprava

Glasba je z razvojem tehnologije danes postala popolnoma dostopna in na tak način vseprisotna v življenju ljudi, ne le tistih, ki jo ustvarjajo in izvajajo, ampak oblikuje življenja tudi tistih, ki jo poslušajo. Za njene učinke so posebej dovzetni mladostniki, saj je mladostništvo viharo življenjsko obdobje, v katerem se mladostnik sreča s prelomnimi spremembami in življenjskimi izkušnjami, ki jih vključuje v oblikovanje svoje identitete. Najpogostejša psihopatologija v obdobju mladostništva je depresivnost (Lewinson in Essau, 2002), katere vzrok je lahko neustrezno in neučinkovito upravljanje s čustvi. Glasba pa prav v tem obdobju dobi vlogo regulatorja močnih čustev, daje uteho in omogoča pobeg od vsakodnevnih težav (Lacourse idr, 2001; Lewinsohn in Essau, 2002; Te Neil Lloyd, 2002). Iz tega je razvidna povezava med depresivnostjo in poslušanjem glasbe (Baker in Bor, 2008; Ekinci idr., 2012b; Miranda in Claes, 2007, 2008, 2009; Rea idr., 2012; Shafron in Karmo, 2013).

Namen raziskave je bil preveriti, kakšna je povezanost depresivnosti in različnih glasbenih preferenc pri mladostnikih ter ali se ta povezanost razlikuje med spoloma.

Kar se izraženosti glasbenih preferenc tiče, lahko ugotovimo, da mladostniki poročajo o največjem preferiranju kompleksne/refleksivne glasbe ter intenzivne/uporniške glasbe. Sledi konvencionalna/optimistična glasba, nato energično/ritmična glasba, najmanj pa preferirajo ljudsko in religiozno glasbo. Tovrstno strukturo glasbenih preferenc lahko pripišemo značilnosti vzorca, ki je večinoma zajemal študentsko populacijo, od katere je imelo kar velik delež študentov vsaj nekaj let nižje glasbene šole. V nadaljevanju se bomo usmerili na povezanost štirih glavnih kategorij glasbenih preferenc z depresivnostjo.

Glasbena zvrst pop se v svojih besedilih dotika tem, ki so v obdobju mladostništva relevantne, nanaša se namreč na ljubezenska razmerja, odnose s prijatelji. Gre predvsem za pozitivne vsebine, ki v poslušalcu vzbujajo pozitivna občutja, upanje in občutek, da v svojem doživljanju ni osamljen. Pop skupaj z religiozno, country in filmsko glasbo na vprašalniku STOMP tvori dimenzijo konvencionalne ali optimistične glasbe, zato smo predpostavili, da se bo med omenjeno dimenzijo in depresivnostjo pokazala negativna korelacija. Že rezultati analize glavnih komponent so nam preprečili, da bi to povezanost raziskali, saj je bila zanesljivost dimenzije, v katero sta se pri nas uvrstili samo pop in filmska glasba, krepko prenizka. Potrjevanje ali zavračanje hipoteze nam tako ni bilo omogočeno. Kljub temu smo želeli samo informativno preveriti, kakšni sta smer in moč povezanosti omenjenih dimenzij. Ugotovili smo, da je povezava negativna, a šibka in nepomembna. Da bi bolje razumeli šibko povezanost, smo nadalje preverili povezave med dimenzijo in depresivnostjo za vsak spol posebej. Rezultati so pokazali, da je povezava znotraj moškega spola pozitivna, medtem ko se pri ženskah konvencionalna ali optimistična glasba in depresivnost povezujeta statistično značilno negativno. Rezultati korelacij posameznih glasbenih zvrsti z depresivnostjo so pokazali, da je preferiranje pop zvrsti znotraj obeh spolov z depresivnostjo povezano statistično značilno, medtem ko korelacije s filmsko glasbo niso statistično značilne in so nižje kot korelacije pop glasbe. Iz tega lahko sklepamo, da h korelaciji med dimenzijo optimistične glasbe in depresivnosti največ prispeva ravno preferenca za pop glasbo. Gibson idr. (2000) so v svoji raziskavi ugotovili, da moški naj ne bi preferirali glasbe s pozitivno vsebino, saj ta v njih vzbuja občutke zavisti in posledično nižja njihovo razpoloženje, pri ženskah pa ravno obratno. Omenjeno vidimo kot smiselno razlago naših ugotovitev.

Na področju klasične glasbe ni veliko študij, ki bi preverjale njeno povezanost z depresivnostjo, a bi kljub temu lahko pričakovali, da bo zaradi značilnosti melodij njen učinek na posameznike pozitiven. Ker so se po rezultatih naše analize glavnih komponent klasična glasba, blues in jazz skupaj razvrstili v dimenzijo reflektivne oziroma kompleksne glasbe, smo predvideli, da se bo ta dimenzija z depresivnostjo negativno povezovala. Predpostavljeno hipotezo smo na našem vzorcu sicer potrdili, a je ne moremo posplošiti na širšo populacijo. Take rezultate lahko povežemo z enim izmed predhodnih eksperimentov (Rea idr., 2010), ki poroča, da predvsem poslušanje klasične glasbe posameznike sprošča, umirja, v njih vzbuja občutke udobja, hkrati pa znižuje nervoznost, skrbi in napetost.

Glasbene zvrsti rock, heavy metal in alternativna glasba tako na našem vzorcu kot tudi v originalni različici vprašalnika STOMP sestavljajo dimenzijo intenzivne oziroma uporniške glasbe. Ena izmed delitev glasbenih zvrsti v faktor metal glasbe uvršča alternativni rock, black metal, death metal in heavy metal (Covach, 2006). Za vse omenjene zvrsti so značilni močni, popačeni in udarni zvoki. Teme, ki jih pesmi opevajo, so smrt, samomorilnost, nekonvencionalne vrednote, odklonilna drža do političnih razmer, kar v poslušalcih lahko vzbuja agresivnost in negativna čustva, v skrajnih primerih tudi antisocialna vedenja. Tako smo predpostavili, da bodo posamezniki, ki preferirajo poslušanje zvrsti intenzivne glasbe, dosegali višje rezultate na vprašalniku depresivnosti in svojo predpostavko na našem vzorcu potrdili, a je ne moremo posploševati na celotno populacijo. Do enakih ugotovitev so prišli turški raziskovalci (Ekinci idr., 2012a). Tudi Rea idr. (2010) v eksperimentu ugotavljajo, da heavy metal glasba v poslušalcu vzbudi občutke nesigurnosti, nezadovoljstvo, nemir in napetost. O signifikantni povezanosti med poslušanjem heavy metal glasbe in depresivnostjo poročata še Shafron in Karno (2013).

Zadnja predpostavka, ki smo si jo zastavili, se je nanašala na razlike v povezanosti med depresivnostjo in glasbenimi preferencami po spolu. Predhodne raziskave namreč poročajo, da naj bi bile korelacije močnejše in signifikantnejše pri ženskah (Rustad idr., 2003). Ženske naj bi glasbo pogosteje kot moški uporabljale za regulacijo čustev, moški pa bolj za samopredstavljanje (North idr., 2000). Nadalje druge raziskave kažejo, da naj bi ženske več svojega časa namenile poslušanju glasbe in svojo pozornost pogosteje in intenzivneje usmerjale na besedila. Posledično se z glasbenim sporočilom pesmi, ki jih poslušajo, lažje poistovetijo in vanje vživijo kot moški, njihovo čustveno stanje se torej pogloblja. V primeru pozitivnih glasbenih zvrsti se tako njihovo razpoloženje v primerjavi z razpoloženjem moških poviša v večji meri, v primeru poslušanja glasbenih zvrsti z negativno vsebino pa lahko pri ženskah pogosteje kot pri moških pride do ruminacije in posledično intenzivnejše čustvene stiske (Miranda in Claes, 2007). Naši rezultati niso bili skladni z navedenimi predhodnimi ugotovitvami, zato smo hipotezo zavrnil. Povezave med posameznimi glasbenimi preferencami in depresivnostjo se namreč znotraj posameznega spola ne razlikujejo od povezav na celotnem vzorcu. Tako znotraj moškega kot ženskega spola so se korelacije prikazale v pričakovani smeri, a se moči povezav med spoloma ne razlikujejo bistveno, prav tako pa povezave znotraj obeh spolov niso statistično značilne.

Uporabna vrednost, pomanjkljivost in predlogi za prihodnje raziskave

Čeprav glasbo v večini primerov vidimo kot nedolžno sredstvo zabave, ima pomembne funkcije in vplive na počutje, zaznavanje, misli in posledično na vedenje (Habe, 2005). Tovrstne učinke pri zdravljenju depresivnosti s pridom uporablja glasbena terapija (Metzner, 2014). Glede na to, da se tudi pri zdravljenju depresivnosti čedalje bolj poudarja pomen alternativnih tehnik zdravljenja, kamor lahko uvrščamo tudi glasbeno terapijo, je poslušanje ustrezne glasbe lahko pomemben regulator čustvenih stanj pri mladostnikih (Eckhardt in Dinsmore, 2012).

Izsledki naše raziskave so lahko torej predvsem vodilo glasbenim terapevtom pri delu z depresivnimi mladostniki, saj lahko preko glasbe na neprisiljen, mladostnikom domač in dostopen, predvsem pa naraven način vplivajo na regulacijo njihovih emocij. Dodana vrednost naše študije je tudi razširjanje raziskovalnega področja iz predvsem ameriškega in turškega okolja v slovenski prostor, kjer je problematika depresivnosti aktualna.

Zavedati pa se je potrebno tudi omejitev naše raziskave, in sicer bi kot prvo navedli izbran vprašalnik, s katerim smo zbirali podatke o glasbenih preferencah udeležencev. Menimo, da bi bilo smiselno navesti pri vsakem glasbenem stilu prototipične primere, saj se je v naši raziskavi izkazalo, da določenih glasbenih stilov mladostniki sploh ne poznajo. O nepoznavanju določene glasbene zvrsti je poročalo kar 62 udeležencev, pri čemer najpogosteje niso poznali alternativne glasbe in soul/funk glasbe.

Zaželeno bi bilo tudi, da bi bil vzorec moških v raziskavi večji. Tudi pri preverjanju depresivnosti bi bilo v prihodnje morda bolje vključiti vprašalnik, ki bi omogočal občutljivejše določanje depresivnosti, saj BDI-II ni dovolj občutljiva lestvica, da bi z njo lahko odkrivali primere blage depresivnosti. Ker je naše pridobivanje podatkov potekalo s pomočjo spletne ankete, udeležencem med izpolnjevanjem nismo bili neposredno na voljo ob morebitnih nejasnostih. Na tem mestu je treba opozoriti tudi na previdnost pri interpretaciji rezultatov, pridobljenih s pomočjo vprašalnika STOMP, saj dimenzije vprašalnika na našem vzorcu niso enake dimenzijam, ki jih predvidevata avtorja originalne različice vprašalnika (Rentfrow in Gosling, 2003), zato so naši izsledki in njihova interpretacija specifični za naš vzorec.

V prihodnosti bi bilo zanimivo raziskavo ponoviti na vzorcu posameznikov, ki imajo diagnosticirano klinično depresijo. Priporočljivo bi bilo izvesti tudi kvalitativno študijo o glasbenih preferencah pri depresivnih mladostnikih, da bi dobili bolj poglobljen vpogled v kontekst poslušanja, medije poslušanja ipd. Eksperimentalno pa bi bilo smiselno preveriti učinke receptivne glasbene terapije, kot klinične intervencije, na depresijo.

Bistven zaključek naše raziskave je, da ne glede na to, da v tujini obstaja kar nekaj študij, ki so potrdile povezanost glasbenih preferenc z depresivnostjo, naši rezultati kažejo, da moramo tovrstne zaključke sprejemati z veliko mero previdnosti.

Summary

Nowadays music is easily accessible, so it is readily used in a range of situations and for different purposes (Rana and North, 2007). By listening to music, we can regulate our emotions, reflect on our problems, confront depression, anxiety and emotions of alienation and anger (Lacourse, Claes and Villeneuve, 2001). Music culture represents an important means of forming individual and social identity, particularly in adolescence, when studies confirm that music is one of the most important resources for equipping adolescent for living (Te'Neil Lloyd, 2002). Adolescents identify with music, as the lyrics often touch themes that are present in their everyday lives. Furthermore, music enables adolescents to relieve their anger, sadness, disappointment, etc. (Lacourse et al., 2001). Since music plays a crucial role in psychosocial adaptation, self-actualization, bonding with friends, and in forming self-identity and regulation of emotions in adolescence, studies have sought to reveal the relation between music preferences and depression, which is the most common psychopathology in adolescence (Lewinsohn in Essau, 2002).

Elkinci and colleagues (2012b) report that music preference can be viewed as an indicator of emotional problems and vulnerability to developing psychopathology in adolescence. In line with self-verification theory, depressed individuals prefer music that promotes sadness, rather than music that increases positive feelings (Giesler, Moeneeb and Swann, 1994). Miranda and Claes (2007) found that a preference for metal music is positively associated with depression, while a preference for pop and soul music connects negatively with depression. These correlations have been confirmed only on a sample of women.

The researchers explain their results with the explanation that women are usually more exposed to music, that they respond to music more emotionally and tend to focus more on the lyrics, which can lead to rumination (Zillmann and Gan, 1997). Their later study (Miranda and Claes, 2009) on depression and preference for heavy metal shows that female adolescents who like listening to heavy metal experience more depression only if they hang out with other depressed female adolescents. Rea and colleagues (2010) report that listening to heavy metal music increases nervousness and reduces feelings of security, peace, pleasure, relaxation, sophistication, strength, etc., while listening to pop and classical music lowers feelings of anxiety, tension and confusion, but increases relaxation, serenity and comfort. According to Covach (2006), many studies show that listening to heavy metal enhances depression and may even promote suicidal behavior.

As can be seen, the majority of previous studies exploring the relation between music preferences and depression confirms a positive connection between listening to heavy metal and depression. Furthermore, these studies show that the connection is significant only in female adolescents.

Based on previous studies, we wanted to shed light on the relationship between music preferences and depression in Slovene adolescents. The purpose of our study was to examine how different musical preferences are associated with depression and whether these links differ according to gender. The database collected on a sample of 272 adolescents (193 female and 79 male) was obtained using the Beck Depression Inventory - BDI II and the Short Test of Music Preferences - STOMP. STOMP measures four dimensions of music preference: energetic and rhythmic music (hip hop, rap, dance, electro, soul or funk), intensive and rebellious music (alternative music, hard rock or heavy metal), complex and reflective music (jazz, blues, ethno or classical music) and conventional and optimistic music (religious music, film music or country, pop). Our results show that a preference for Reflective & Conventional music styles is connected negatively to depression, while a preference for the Rebellious music style is positively connected to depression. The important advantage of our research is the statistical analysis of the Slovene version of STOMP. The results show that STOMP's validity for the Slovene population is questionable, so it would be advisable to use other instruments for measuring music preferences. That is why generalizations from our results must also be interpreted with great care.

Literatura

- Abeles, H. F. in Chung, J. W. (1996). Responses to Music. V D. Hodges (ur.), *Handbook of Music Psychology* (str. 285–342). San Antonio, TX: IMR Press.
- Baker, F. in Bor, W. (2008). Can music preferences indicate mental health status in young people? *Australasian Psychiatry*, 16, 284–288.
- Beck, A. T., Steer, R. A. in Brown, G. K. (1996). *Manual for the Beck Depression Inventory –II*. San Antonio, TX: Psychological Corporation.
- Benkoč, T., Dobaj, T., Lep, A. in Peršolja, T. (2015/16). *Psibometrične karakteristike slovenskega prevoda Beckove lestvice depresivnosti (BDI-II)* (zaključno poročilo pri vajah iz psihometrije 2015/16). Univerza v Mariboru, Filozofska fakulteta, Maribor.
- Covach, J. (2006). *What's that sound? An introduction to rock and its history*. W. W. Norton & Company; New York.
- Daughtry, D. in Paulk, D. (2006). Gender differences in depression-related coping patterns. *Counseling and Clinical Psychology Journal*, 3, 47–59.
- Dobrota, S. in Reić Ercegovac, I. (2016). *Zašto volimo ono što slušamo: glazbeno-pedagoški i psihološki aspekti glazbenih preferencija*. Split: Filozofski fakultet Sveučilište u Splitu.
- Dolar, T. (2013). *Glasbeni okus mladih in razredne razlike* (Neobjavljeno magistrsko delo). Univerza v Ljubljani, Fakulteta za družbene vede, Ljubljana.
- Dozois, D. J. A., Dobson, K. S. in Ahnberg, J. L. (1998). A psychometric evaluation of the Beck Depression Inventory-II. *Psychological Assessment*, 10, 83–89.
- Eckhardt, K. J. in Dinsmore, J. A. (2012). Mindful Music Listening as a Potential Treatment for Depression. *Journal of Creativity in Mental Health*, 7, 176–186.
- Ekinci Ö., Bez Y., Sabuncuoğlu O., Berkem M., Akin E. in Imren S. G. (2012a). The association of music preferences and depressive symptoms in high school students: A community-based study from Istanbul. *Psychology of Music*, 41, 565–578.
- Ekinci, Ö., Topçuoğlu, V., Topçuoğlu, Ö. B., Sabuncuoğlu, O. in Berkem, M. (2012b). The association between music preferences and psychiatric problems in adolescents. *Marmara Medical Journal*, 25, 47–52.
- Fallu, J. S. (2001). Drogue et culture techno: une approche alternative [Drug and techno culture: An alternative approach]. *Religiologiques*, 24, 115–124.
- Gibson, R., Aust, C. F. in Zillmann, D. (2000). Loneliness of adolescents and their choice and enjoyment of love-celebrating versus love lamenting popular music. *Empirical Studies of the Arts*, 18, 43–48.
- Giesler, R. B., Josephs, R. A. in Swann, W. B. (1994). Self-verification in clinical depression: The desire for negative evaluation. *Journal of Abnormal Psychology*, 105, 358–368.
- Habe, K. (2005). *Vpliv glasbe na kognitivno funkcioniranje* (Neobjavljeno doktorsko delo). Univerza v Ljubljani, Filozofska fakulteta, Ljubljana.
- Habe, K. (2007). Vloga zborovodje pri oblikovanju vrednot. *Glasba v šoli in vrtcu*, 12, 8–12.
- Hargreaves, D. J., Comber, C. in Colley, A. (1995). Effects of Age, Gender, and Training on Musical Preferences of British Secondary School Students. *Journal of Research in Music Education*, 43, 242–250.
- Hargreaves, D. J., North, A. C. in Tarrant, M. (2006). Musical preference and taste in childhood and adolescence. V G. E. McPherson (ur.), *The child as musician* (str. 135–154). Oxford: Oxford University Press.
- Hogue, J. D., Crimmins, A. M. in Kahn, J. H. (2016). “So sad and slow, so why can't i turn off the radio”: The effects of gender, depression, and absorption on liking music

- that induces sadness and music that induces happiness. *Psychology of Music*, 44, 816–829.
- Kaslow, N. J., Croft, S. S. in Hatcher, C. A. (1999). Depression and bipolar disorder in children and adolescents. V S. Netherton, D. Holmes in C. Eugen Walker (ur.), *Child & adolescent psychological disorders. A comprehensive textbook* (str. 212–245). New York: Oxford University Press.
- Kelly, M. A., Sereika, S. M., Battista, D. R. in Brown, C. (2007). The relationship between beliefs about depression and coping strategies: Gender differences. *British Journal of Clinical Psychology*, 46, 315–332.
- Kosednar, A. (2012). *Glasbene preference prekmurskih in štajerskih petošolcev* (Neobjavljeno diplomsko delo). Univerza v Mariboru, Pedagoška fakulteta, Maribor.
- Kovačič, B., Horvat, D. in Črčinovič Rozman, J. (2013). Povezanost glasbenih preferenc mladostnikov z njihovo bralno kulturo in nekaterimi prostočasnimi dejavnostmi. *Glasba v šoli in vrtcu*, 1–2, 21–26.
- Kranjec, E., Košir, K. in Komidar, L. (2016). Dejavniki akademskega odlašanja: vloga perfekcionizma, anksioznosti in depresivnosti [Factors of academic procrastination: The role of perfectionism, anxiety and depression]. *Psihološka obzorja*, 25, 51–62.
- Krims, A. (2000). *Rap music and the poetics of identity*. Cambridge University Press.
- Lacourse, E., Claes, M. in Villeneuve, M. (2001). Heavy metal music and adolescent suicidal risk. *Journal of Youth and Adolescence*, 30, 321–332.
- Lewinsohn, P. M. in Essau, C. A. (2002). Depression in adolescence. V I. H. Gotlib and C. L. Hammen (ur.), *Handbook of depression* (str. 541–559). The Guilford Press: New York.
- Lunder, L. (2016). Klinična slika depresije. V N. Konec Juričič, S. Roškar in P. Jelenko Roth (ur.), *Prepoznavanje in obravnava depresije in samomorilnosti pri pacientih v ambulantni družinskega zdravnika: Priročnik za strokovnjake na primarni zdravstveni ravni* (str. 25–33). Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje.
- Marjanovič Umek, L. in Zupančič, M. (2009). *Razvojna psihologija*. Ljubljana: Znanstvena založba Filozofske fakultete: Rokus Klett.
- Metzner, S. (2014). Musiktherapie bei Depression – Forschungsergebnisse aus klinischer Sicht. Musiktherapeutische Umschau. *Musiktherapeutische Umschau*, 35, 16–27.
- Miranda D. in Claes, M. (2007). Musical preferences and depression in adolescence. *International Journal of Adolescence and Youth*, 13, 285–309.
- Miranda D. in Claes, M. (2009). Music listening, coping, peer affiliation and depression in adolescence. *Psychology of Music*, 37, 215–235.
- Miranda, D. (2002). *Etude des liens entre l'écoute de la musique rap et les comportements déviants à l'adolescence* [Study of the links between rap music listening and deviant behaviors in adolescence] (magistrsko delo). Université de Montreal, Montreal.
- Miranda, D. in Claes, M. (2008). Personality traits, music preferences and depression in adolescence. *International Journal of Adolescence and Youth*, 14, 277–298.
- North, A. C. (2010). Individual differences in musical taste. *The American Journal of Psychology*, 123, 199–208.
- North, D. C., Hargreaves, D. J. in O'Neill, S. A. (2000). The importance of music to adolescents. *British Journal of Educational Psychology*, 70, 255–272.
- Rana, S. A. in North, A. C. (2007). The role of music in everyday life among Pakistanis. *Music Perception*, 25, 59–73.
- Rea, C., MacDonald, P. in Carnes, G. (2010). Listening to classical, pop, and metal music: An investigation of mood. *Emporia State Research Studies*, 46, 1–3.

- Rentfrow, P. J. in Gosling, S. D. (2003). The do re mi's of everyday life: The structure and personality correlates of music preferences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 1236–1256.
- Rentfrow, P. J. in Gosling, S. D. (2006). Message in a ballad: the role of music preferences in interpersonal perception. *Psychological Science*, 17, 236–42.
- Romeo, R. D. (2013). The Teenage Brain: The Stress Response and the Adolescent Brain. *Current Directions of Psychological Science*, 22, 140–145.
- Rustad, R., Small, J. E., Jobes, D. A., Safer, M. A. in Peterson, R. J. (2003). The impact of rock videos and music with suicidal content on thoughts and attitudes about suicide. *Suicide and Life Threatening Behavior*, 33, 120–131.
- Schwartz, K. D. in Fouts, G. T. (2003). Music preferences, personality style, and developmental issues of adolescents. *Journal of Youth and Adolescence*, 32, 205–213.
- Shafron, G. R. in Karno, M. P. (2013). Heavy metal music and emotional dysphoria among listeners. *Psychology of Popular Media Culture*, 2, 74–85.
- Steinberg, L. in Morris, A. S. (2001). Adolescent development. *Annual Review of Psychology*, 52, 83–110.
- Tarrant, M., North, A. C. in Hargreaves, D. J. (2000). English and American adolescents' reasons for listening to music. *Psychology of Music*, 28, 166–173.
- Te'Neil Lloyd, B. (2002). A conceptual framework for examining adolescent identity, media influence, and social development. *Review of General Psychology*, 6, 73–91.
- Vesel, J. (2002). Pogostost simptomov depresivnosti pri gimnazijcih. *Psihološka obzorja*, 11, 115–129.
- Vindiš, T. (2005). *Glasbene preference in njihova povezanost s psihosocialnimi značilnostmi mladostnikov* (Neobjavljeno diplomsko delo). Univerza v Mariboru, Pedagoška fakulteta, Maribor.
- Zillmann, D. in Gan, S. (1997). Musical taste in adolescence. V J. Hargreaves in A. C. North (ur.), *The Social Psychology of Music* (str. 161–187). Oxford University Press: New York.

Avtorice

Urška Burjan

Študentka, Univerza v Mariboru, Filozofska fakulteta, Koroška cesta 160, 2000 Mariobr, Slovenija, e-pošta: urska.burjan@student.um.si
Student, University of Maribor, Faculty of Arts, Koroška cesta 160, 2000 Mariobr, Slovenia, e-mail: urska.burjan@student.um.si

Diana Malešič

Študentka, Univerza v Mariboru, Filozofska fakulteta, Koroška cesta 160, 2000 Mariobr, Slovenija, e-pošta: diana.malesic@student.um.si
Student, University of Maribor, Faculty of Arts, Koroška cesta 160, 2000 Mariobr, Slovenia, e-mail: diana.malesic@student.um.si

Anja Bankovič

Študentka, Univerza v Mariboru, Filozofska fakulteta, Koroška cesta 160, 2000 Maribor, Slovenija, e-pošta: anja.bankovic@student.um.si

Student, University of Maribor, Faculty of Arts, Koroška cesta 160, 2000 Maribor, Slovenia, e-mail: anja.bankovic@student.um.si

dr. Katarina Habe

docentka, Univerza v Ljubljani, Akademija za glasbo, Stari trg 34, 1000 Ljubljana, Slovenija, e-pošta: habekatarina@gmail.com

Assistant Professor, University of Ljubljana, Academy of Music, Stari trg 34, 1000 Ljubljana, Slovenia, e-mail: habekatarina@gmail.com