

Psihološka nefleksibilnost, samopoštovanje, brige oko COVID-19 pandemije i psihičko zdravlje profesionalnih glazbenika

Jakovljević, Jan

Master's thesis / Diplomski rad

2021

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **University of Zagreb, Faculty of Humanities and Social Sciences / Sveučilište u Zagrebu, Filozofski fakultet**

Permanent link / Trajna poveznica: <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:131:691938>

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

Download date / Datum preuzimanja: **2024-07-22**



Sveučilište u Zagrebu
Filozofski fakultet
University of Zagreb
Faculty of Humanities
and Social Sciences

Repository / Repozitorij:

[ODRAZ - open repository of the University of Zagreb
Faculty of Humanities and Social Sciences](#)



Sveučilište u Zagrebu

Filozofski fakultet

Odsjek za psihologiju

**PSIHOLOŠKA NEFLEKSIBILNOST, SAMOPOŠTOVANJE, BRIGE OKO
COVID-19 PANDEMIJE I PSIHIČKO ZDRAVLJE PROFESIONALNIH
GLAZBENIKA**

Diplomski rad

Jan Jakovljević

Mentorica: prof. dr. sc. Nataša Jokić-Begić

Zagreb, 2021.

IZJAVA

Pod punom moralnom odgovornošću izjavljujem da sam ovaj rad izradio samostalno te da u njemu nema kopiranih, prepisanih ili preuzetih dijelova teksta tuđih radova koji nisu propisno označeni kao citati s navedenim izvorom iz kojeg su preneseni.

U Zagrebu, 10. 8. 2021.

Jan Jakovljević

Sadržaj

Uvod.....	1
<i>Pandemija COVID-19.....</i>	<i>1</i>
<i>Pandemija – utjecaj na glazbenu industriju i profesionalne glazbenike.....</i>	<i>1</i>
<i>Pandemija i mentalno zdravlje glazbenika – depresivnost, anksioznost i stres.....</i>	<i>2</i>
<i>Brige oko COVID-19 zaraze i budućnosti</i>	<i>5</i>
<i>Samopoštovanje</i>	<i>6</i>
<i>Psihološka nefleksibilnost</i>	<i>7</i>
<i>Povezanost roda, briga oko pandemije, psihološke nefleksibilnosti i samopoštovanja.....</i>	<i>8</i>
Cilj, problemi i hipoteze istraživanja.....	9
Metoda.....	10
<i>Sudionici.....</i>	<i>10</i>
<i>Mjerni instrumenti.....</i>	<i>10</i>
<i>Postupak.....</i>	<i>13</i>
Rezultati.....	14
Rasprava.....	21
<i>Rodne razlike između profesionalnih glazbenika i glazbenica u brigama oko pandemije, samopoštovanju i psihološkoj nefleksibilnosti.....</i>	<i>22</i>
<i>Prediktori depresivnosti.....</i>	<i>24</i>
<i>Prediktori anksioznosti.....</i>	<i>25</i>
<i>Prediktori stresa.....</i>	<i>26</i>
<i>Ograničenja i implikacije istraživanja.....</i>	<i>27</i>
<i>Preporuke za buduća istraživanja.....</i>	<i>28</i>
Zaključak.....	29
Literatura.....	30
Prilozi.....	37
<i>Prilog A.....</i>	<i>37</i>

PSIHOLOŠKA NEFLEKSIBILNOST, SAMOPOŠTOVANJE, BRIGE OKO COVID-19 PANDEMIJE I PSIHIČKO ZDRAVLJE PROFESIONALNIH GLAZBENIKA

PSYCHOLOGICAL INFLEXIBILITY, SELF-ESTEEM, COVID-19 WORRIES, AND MENTAL HEALTH ASPECTS OF PROFESSIONAL MUSICIANS

Jan Jakovljević

Sažetak: Pandemija bolesti COVID-19 rezultirala je uvođenjem brojnih mjera koje su imale značajan negativan utjecaj na psihološko zdravlje ljudi diljem svijeta. Među najviše pogođenim industrijama pronašla se i glazbena industrija. Cilj ovog istraživanja bio je ispitati rodne razlike u brigama oko COVID-19 pandemije, psihološkoj nefleksibilnosti, samopoštovanju te depresivnosti, anksioznosti i stresu kod profesionalnih glazbenika. Drugi cilj ovog istraživanja bio je ispitati psihosocijalne čimbenike koji su pridonijeli pojavi depresivnosti, anksioznosti i stresa kod profesionalnih glazbenika u pandemijskom razdoblju. Podatci su prikupljeni *online* metodom. Rezultati ukazuju kako glazbenice izvještavaju o višim razinama briga o odnosima i građanskih briga, anksioznije su, podložnije stresu i psihološki nefleksibilnije. Na ostalim varijablama rodne razlike nisu utvrđene. Viša razina ekonomskih briga, briga o odnosima i psihološka nefleksibilnost te niže samopoštovanje značajni su prediktori depresivnosti. Mlađa dob, veća razina briga o odnosima i psihološka nefleksibilnost značajno predviđaju anksioznost. Viša razina briga oko pandemije, briga o odnosima i psihološka nefleksibilnost značajni su prediktori stresa. Dobiveni rezultati ukazuju na važnost individualnih psiholoških faktora, prije svega psihološke nefleksibilnosti koja se pokazala najznačajnijim prediktorom depresivnosti, anksioznosti i stresa. Razvoj psihološke fleksibilnosti terapijskim intervencijama predstavlja obećavajući zaštitni faktor za unaprjeđenje psihičkog zdravlja profesionalnih glazbenika.

Ključne riječi: psihološka nefleksibilnost, depresivnost, anksioznost, stres

Abstract: COVID-19 pandemic resulted in the introduction of numerous measures which had a significant negative impact upon the psychological health of people around the world. One of the industries that experienced the greatest loss was the music industry. This study aimed to determine gender differences in the level of concerns regarding COVID-19, psychological inflexibility, self-esteem, depression, anxiety, and stress. The second aim was to examine psychosocial factors which contributed to levels of depression, anxiety, and stress among professional musicians. Data for the survey was collected using an online. The results indicate women are more concerned about their relationships and civil liberties; they are more anxious, susceptible to stress, and psychologically inflexible. Other gender differences were not found. Higher levels of economic concerns, relationship concerns and psychological inflexibility, and lower self-esteem were significant predictors of depression. Younger age, higher relationship concerns, and psychological inflexibility were significant predictors of anxiety. Higher concerns regarding COVID-19, relationship concerns, and psychological inflexibility were significant predictors of stress. Findings indicate the importance of individual psychological factors, especially psychological inflexibility, which was the most significant predictor of depression, anxiety, and stress. The development of psychological flexibility through therapy intervention seems to be a promising protective factor in improving the mental health of professional musicians.

Key words: psychological inflexibility, depression, anxiety, stress

Pandemija COVID-19

Koronavirusna bolest (COVID-19) naziv je za bolest uzrokovanu SARS-CoV-2 virusom. Bolest je otkrivena u kineskom gradu Wuhanu početkom prosinca 2019. godine. Primarno zahvaća dišni sustav, uzrokujući simptome kao što su: vrućica, suhi kašalj, grlobolja, kratkoća daha (Li i sur., 2020; Zhu i sur., 2020) te neurološke simptome koji uključuju glavobolje, gubitak osjeta njuha i okusa (Lee i sur., 2020; Menni i sur., 2020). Teži oblik bolesti zahvaća 10-15% oboljelih pri čemu može doći do upale pluća, dok u vrlo teškim slučajevima (5% bolesnika) dolazi do akutnog respiratornog distres sindroma koji nerijetko rezultira smrtnim ishodom (Huang i sur., 2020). Sam virus SARS-CoV-2 prenosi se putem aerosola te kapljičnom infekcijom, kapljicama sekreta tijekom kihanja, kašljanja, govora i smijanja. Dva su osobito problematična svojstva SARS-CoV-2 virusa: prvo jest činjenica da je moguća zaraza virusom bez manifestacije simptoma, tzv. *asimptomatski oblik* bolesti pri čemu osobe šire virus neznajući da su zaražene. Drugo je činjenica da je virus izuzetno zarazan te se do početka veljače 2020. godine proširio po cijeloj Kini, a ubrzo nakon toga i u ostatku svijeta. Budući da se današnji svijet smatra *globalnim selom* u kojemu su gotovo sve zemlje povezane trgovinom, migracijama, transportnim sredstvima te sve većim brojem internacionalnih organizacija, virus se velikom brzinom širio svijetom. Stoga je Svjetska zdravstvena organizacija (u daljnjem tekstu SZO) 13. ožujka 2020. godine proglasila COVID-19 pandemiju (WHO, 2020).

Pandemija - utjecaj na glazbenu industriju i profesionalne glazbenike

Ubrzo nakon proglašenja pandemije, Sjedinjene Američke države (SAD) kao i većina zemalja Europe uključujući i Hrvatsku započele su s uvođenjem mjera s ciljem suzbijanja širenja virusa. Među prvim mjerama uvedene su odredbe o zatvaranju međunarodnih granica, zabrani javnih događanja i okupljanja, ograničavanju javnog transporta, obustavi svih kulturno-umjetničkih izvedbi i manifestacija, zabrane rada škola i restorana. Uvođenje navedenih mjera rezultiralo je početkom jedne od najvećih ekonomskih kriza pri čemu se među najviše pogođenim industrijama pronašla i glazbena industrija. Samo od prodaje koncertnih ulaznica u 2020. godini, ekonomski gubitak u SAD-u procijenjen je na 9 milijardi dolara (Messick, 2020). Također, zatvaranje granica značilo je i nemogućnost održavanja koncerata za međunarodne glazbenike. Potpuna zabrana održavanja koncerata osobito je pogodila glazbenike budući da u današnje

vrijeme koncerti predstavljaju 75% njihovih izvora prihoda (Messick, 2020). Nastupi pred mnogobrojnom publikom vrlo se često održavaju u zatvorenim prostorima, stoga pridržavanje preporučene socijalne distance publike nije moguće. Takvi uvjeti rada profesionalnih glazbenika upućuju na to da će glazbena industrija biti među posljednjima pri povratku na pretpandemijsko funkcioniranje. Izuzev financijskog aspekta, izvođenje glazbe uživo uvelike utječe i na psihološku dobrobit glazbenika (Lamont, 2012). Većina profesionalnih glazbenika nastupe percipira kao izvor užitka koji doprinosi emocionalnom blagostanju te im omogućuje povezivanje sa širom zajednicom, odnosno publikom, pri čemu sama izvedba ima katarzičan učinak (Messick, 2020). Profesionalni glazbenici provode godine razvijajući vrlo specifične vještine, educirajući se i usavršavajući vještine izvedbe. Stoga nastupi uživo pružaju određenu afirmaciju identiteta, podižu razine samopoštovanja i doprinose očuvanju psihičkog zdravlja (McPherson, 2006).

Pandemija i psihičko zdravlje glazbenika – anksioznost, depresivnost i stres

Prema definiciji Svjetske zdravstvene organizacije, pojam zdravlja odnosi se na stanje potpunog tjelesnog, psihičkog i socijalnog blagostanja, a ne samo odsustvo bolesti (SZO, 2018). Pritom se psihičko zdravlje odnosi na stanje u kojemu osoba prepoznaje svoje sposobnosti, može se nositi sa životnim stresovima, produktivno raditi te pridonijeti zajednici u kojoj živi. Također, psihičko zdravlje podrazumijeva i odsustvo psihičkih bolesti čija prevalencija iznosi 20-25% na svjetskoj razini (SZO, 2017). Istraživanje Kesslera i suradnika (2009) utvrdilo je analizom upitnika SZO provedenog u 28 zemalja kako je prevalencija psihičkih poremećaja prema DSM-IV (izraženih kao kombinacija anksioznih poremećaja, poremećaja raspoloženja, smetnji u ponašanju i zlouporabe supstanci) znatno veća, između 18.1 i 36.1%. Istraživanja pokazuju kako je prevalencija psihičkih poremećaja kod profesionalnih glazbenika značajno veća nego u općoj populaciji (Vaag i sur., 2016; Voltmer i sur., 2012). Većina istraživanja psihičkog zdravlja glazbenika primarno se bavi izvedbenom anksioznošću (engl. *music performance anxiety*) koja je prema DSM-5 kategorizaciji podtip socijalnog anksioznog poremećaja.

Anksioznost je složena emocija tjeskobe, straha, napetosti neizbježna u svakodnevnom životu te predstavlja automatski odgovor čovjeka na doživljaj opasnosti.

Anksioznost se može promatrati kao kontinuum, na čijem je normalna anksioznost koja ima adaptivnu funkciju na jednom kraju, dok je na drugom kraju patološka anksioznost koja je neprikladna u odnosu na situaciju, pri kojoj izražavanje straha i zabrinutosti remete funkcioniranje osobe (Štrkalj Ivezić i sur., 2007). Dijagnostički kriteriji za utvrđivanje anksioznih poremećaja svode se na utvrđivanje simptoma anksioznosti koji se javljaju na emocionalnoj, kognitivnoj, tjelesnoj i bihevioralnoj razini te okolnosti u kojima su se ti simptomi javili. Izvedbena anksioznost odnosi se na prekomjernu razinu psihičke napetosti prije nastupa ili za vrijeme nastupa koja radi velikog broja afektivnih, kognitivnih, tjelesnih i bihevioralnih simptoma uvelike umanjuje uspješnost izvedbe glazbenika (Brugués, 2018). Prevalencija izvedbene anksioznosti iznosi 15-25% kod profesionalnih glazbenika (Juncos i sur., 2018) te se često javlja u komorbiditetu s drugim psihičkim poremećajima, prije svega socijalnim fobijama, generaliziranim anksioznim poremećajima i depresijom (Kenny, 2006).

Najčešći od poremećaja raspoloženja te ujedno i psihijatrijskih poremećaja je *depresija* (Jakovljević, 2004). Simptomi depresije su: sniženo raspoloženje i velika tuga, bezvoljnost, pad interesa za aktivnosti, osjećaj bezvrijednosti i povlačenje u sebe, osjećaj bespomoćnosti, gubitak spolne želje, zaokupljenost tegobama, poteškoće s usmjeravanjem pažnje te općenito slabije funkcioniranje (Begić, 2014). Beckova kognitivna teorija depresije danas se smatra jednom od temeljnih modela depresije. Navodi kako negativne kognitivne sheme, odnosno vjerovanja o sebi, svijetu i budućnosti predstavljaju ključni faktor ranjivosti za razvoj depresije (Beck, 1987). Rezultati norveškog epidemiološkog istraživanja pokazali su kako je prevalencija simptoma depresije kod profesionalnih glazbenika gotovo dvostruko veća nego u općoj populaciji (20.1% u usporedbi s 10.1%) (Vaag i sur., 2016). Potencijalno objašnjenje leži u činjenici da posao glazbenika karakteriziraju visoka razina profesionalnog stresa, nesigurna radna mjesta, djelovanje u visoko kompetitivnoj sredini, kao i kreativnost koja je povezana s nastankom afektivnih poremećaja (Brugués, 2018).

Premda se pojam *stresa* koristi u svakodnevnoj komunikaciji i smatra jednim od univerzalno razumljivih pojmova, u znanstvenim krugovima ne postoji opće prihvaćena definicija stresa, već ovisi o teorijskom pristupu za koji se autori zalažu. Havelka (1990) definira stres kao stanje poremećene fiziološke, psihološke i socijalne ravnoteže

pojedince izazvano individualnom procjenom fizičke, psihičke i socijalne ugroženosti njega samog ili njemu bliske osobe. Psihičko stanje stresa odnosi se na emocionalnu reakciju koja se javlja kada osoba nije u stanju ispuniti prekomjerne zahtjeve koje on sam ili okolina postavlja na njega. Stres mogu izazvati različite situacije, odnosno stresori koji su prisutni u svakodnevnom životu. Oni su različiti i mijenjaju se kroz život. Razvoj psihičkog stanja stresa ovisi o tome kako osoba procjenjuje, tj. doživljava situaciju u kojoj se stresor javlja (Havelka, 1990). Upravo Lazarusova teorija stresa stavlja naglasak na kognitivne procese pri čemu pojava stresa ovisi o složenom odnosu vanjskih zbivanja i značenju koji ljudi daju procjenjujući ih kao bezazlene ili ugrožavajuće (Lazarus i Folkman, 2004). Iako teorija podrazumijeva velike razlike među subjektivnim interpretacijama događaja, postoje određene situacije koje većina ljudi univerzalno procjenjuje vrlo stresnima kao što su: nesigurnost glede fizičkog opstanka, nesigurnost glede održavanja vlastitog identiteta, nemogućnost kontrole vlastite okoline, gubitak voljene osobe te opasnost od poremećaja važnih ciljeva i vrijednosti (Lazarus i Folkman, 2004). Pojava pandemije odgovara opisu gotovo svih situacija te je, kao takva, globalni izvor stresa.

Dosadašnja istraživanja psihičkog zdravlja za vrijeme pandemija pokazala su kako pandemije obilježava osjećaj sveprisutne nesigurnosti, zbunjenosti i strepnje (Kanadiya i Sallar, 2011.). Budući da se pandemije javljaju u valovima, vrlo je teško utvrditi kada je pandemija završena (Barry, 2010). Zbog toga je neizvjesnost prisutna čak i u razdobljima kada je broj zaraženih vrlo nizak, odnosno u razdoblju između dva vala. Dodatni stresori kao što su: prekidanje svakodnevnih rutina, odvajanje od obitelji i prijatelja, socijalna izolacija kao posljedica karantene te drugi oblici socijalne distance, također pridonose povećanju stresa. Velike razine stresa utječu ne samo na imunološki sustav koji je nužan za obranu od virusa (Khansari i sur., 1990), već i na psihičku uznemirenost koja se očituje manifestacijom brojnih anksioznih i depresivnih simptoma. Istraživanja iz prijašnjih pandemija kao što je pandemija SARS virusom iz 2003. godine, upućuju na povećanu prevalenciju psihičkih bolesti (Peng i sur., 2010) te na dugoročne psihičke posljedice osoba koje su preboljele virus (Gardner i Moallef, 2015; Mak i sur., 2009). Također, brojna istraživanja provedena tijekom karantene u pandemiji koronavirusa u 2020. godini, pokazala su značajan negativan utjecaj na psihičko zdravlje. Velik broj depresivnih i anksioznih simptoma manifestira se ne samo kod pojedinaca koji

nemaju povijest psihičke bolesti, već i kod onih koji ne predstavljaju rizičnu skupinu za ozbiljne posljedice bolesti (Begić i sur., 2020; Benke i sur., 2020; Casagrande i sur., 2020). Istraživanje Ettmana i suradnika (2020) provedeno u SAD-u na nacionalno reprezentativnom uzorku, ukazalo je na trostruko veću prevalenciju depresivnih slučajeva nego u pretpandemijskom razdoblju. Neizvjesnost, strah i anksioznost povezani s pandemijom utječu na manifestaciju trenutačnih emocionalnih reakcija te dovode i do pogoršanja postojećih psihičkih smetnji (Begić i sur., 2020; Kelvin i Rubino, 2020).

Istraživanje Jokić-Begić i suradnica (2020) na velikom uzorku hrvatskog stanovništva pokazalo je kako je gotovo polovica sudionika imala izražene razine depresivnih i/ili anksioznih i/ili stresnih simptoma. Pritom je gotovo svaka peta osoba imala izrazito visoke razine na jednoj od spomenutih ljestvica. Budući da je u istraživanju korišten upitnik koji se globalno koristi za ispitivanje depresivnosti, anksioznosti i stresa, utvrđeno je kako su sudionici značajno depresivniji, anksiozniji i pod višim razinama stresa ne samo u odnosu na usporedne hrvatske podatke prije pandemije, već i u odnosu na druge europske zemlje kao što su Portugal, Francuska i Italija (Jokić-Begić i sur., 2020). Budući da su rezultati dobiveni u Hrvatskoj slični onima dobivenim u Španjolskoj, postavlja se pitanje: Koji su to čimbenici koji uzrokuju narušeno psihičko zdravlje? Dosadašnja istraživanja, izuzev stupnja raširenosti zaraze, među glavnim stresorima navode razdoblje trajanja karantene, individualne razlike u percepciji opasnosti zaraze, nedostatne osnovne potrepštine te neadekvatnu komunikaciju od strane vladajućih (Brooks i sur., 2020). Taylor (2019) navodi kako način na koji vladajuća tijela komuniciraju informacije o pandemiji, kao i vjerodostojnost medija putem kojih se iznose informacije, može uvelike smanjiti doživljaj neizvjesnosti i zabrinutosti tijekom pandemije te samim time smanjiti stupanj narušenosti psihičkog zdravlja.

Brige oko COVID-19 zaraze i brige o budućnosti

Brige su kognitivni fenomen koji karakterizira preokupljenost mislima oko budućnosti koja nije sigurna i koja vrlo vjerojatno ima negativan ishod za pojedinca, popraćena osjećajem anksioznosti (MacLeod i sur., 1991). Pandemijsko razdoblje, karakterizirano konstantnom neizvjesnošću i nesigurnošću oko budućnosti, predstavlja gotovo savršen empirijski okvir za provjeru različitih teorija o porijeklu interindividualnih razlika u nastanku briga kada su vanjske okolnosti nesigurne.

Istraživanja ukazuju na značajan porast briga vezanih uz: zarazu virusom i posljedice zaraze, zdravlje članova obitelji i prijatelja, ekonomsku stabilnost, gubitak radnog mjesta te posljedice pandemije na budućnost (Kämpfen i sur., 2020; Lehmann i sur., 2020; Varga i sur., 2021). Istraživanje Jokić-Begić i suradnica (2020) u sklopu istraživačkog projekta „*Kako smo? Život u Hrvatskoj u doba korone*“ bavilo se proučavanjem briga oko pandemije u Hrvatskoj pri čemu je utvrđeno kako su brige o ekonomskim i društvenim posljedicama pandemije povezane s većim razinama anksioznosti i depresije. Također, utvrđeno je kako je svega četvrtina uzorka pesimistična u pogledu budućnosti, pri čemu osobe zaposlene u privatnom/poslovnom sektoru iskazuju veći stupanj optimizma u pogledu na budućnost u odnosu na zaposlenike javnog/državnog sektora (Jokić-Begić i sur., 2020). U trenutku pisanja rada, jedino istraživanje koje se bavilo proučavanjem briga oko budućnosti profesionalnih glazbenika za vrijeme pandemije jest istraživanje Crosbyja i McKenzie (2020) provedeno tijekom lipnja i srpnja 2020 na uzorku glazbenika u Australiji. Rezultati su pokazali kako je većina australskih glazbenika izuzetno pesimistična u pogledu budućnosti, pri čemu je preko 72% sudionika izjavilo da su manje zadovoljni životom nego prije 12 mjeseci. Također, državne potpore glazbenicima nisu se pokazale značajnim prediktorom kvalitete života, kao niti optimizma oko budućnosti (Crosby i McKenzie, 2020).

Samopoštovanje

Djelovanje dugoročne nezaposlenosti na psihičko zdravlje u dosadašnjoj literaturi često je proučavano u vezi sa samopoštovanjem. *Samopoštovanje* se definira kao rezultat formiranog pojma o sebi, odnosno kao vrednovanje ili evaluaciju sebe (Jelić, 2012). Temelji se na duboko ukorijenjenim osobnim vrijednostima određenim nizom socijalnih i kulturoloških faktora te se konstantno održava i potkrepljuje brojnim oblicima socijalne validacije i percepcijom osobe kao vrijednog člana društva u kojemu živi (Pyszczynski i sur., 2004). Samopoštovanje je povezano s nizom psiholoških ishoda, pri čemu se razina samopoštovanja obično svrstava u jednu od dvije kategorije: nisko samopoštovanje te visoko samopoštovanje (Bajaj i sur., 2016). Razdoblja dugoročne nezaposlenosti povezana su s nižim razinama samopoštovanja, pogotovo kod muškaraca pri čemu se utvrdilo kako samopoštovanje predstavlja medijatorsku varijablu između nezaposlenosti i depresije (Álvaro i sur., 2019; Waters i Moore, 2002). Drugim riječima, nezaposlenost

dovodi do nižeg samopoštovanja, a ono predviđa više razine depresivnih simptoma kod muškaraca. Potencijalno objašnjenje rodni razlika jest činjenica da muškarci vežu veći dio identiteta uz svoje profesionalne karijere što je uvjetovano rodnim ulogama muškaraca kao skrbitelja za prihode u obitelji (Waters i Moore, 2002). Tako je identitet profesionalnih glazbenika usko vezan uz njihovu mogućnost izvođenja glazbe. U situacijama u kojima je onemogućeno glazbeno djelovanje, samopoštovanje glazbenika je narušeno (Kemp, 1996). Odnos samopoštovanja i psihičkog zdravlja glazbenika do sada nije proučavan u kontekstu pandemije, odnosno u situaciji u kojoj je onemogućen rad gotovo svim članovima glazbene industrije na razdoblje dulje od godine dana.

Psihološka nefleksibilnost

S obzirom na brojne stresore tijekom pandemije te njihov utjecaj na psihičko zdravlje, potrebno je proučiti teorijske koncepte koji pružaju određeni oblik zaštite psihičkog zdravlja. *Psihološka fleksibilnost* je konstrukt razvijen unutar terapije prihvaćanjem i posvećenošću *engl. Acceptance and Commitment Therapy*, (u daljnjem tekstu ACT) koja predstavlja treći val kognitivno-bihevioralne terapije u kojemu se naglasak ne stavlja samo na sadržaj misli, već i na odnos prema vlastitim mislima i emocijama (Bond i sur., 2011). Temeljni cilj ACT-a nije trenutačno smanjenje simptoma anksioznosti ili emocionalne nelagode, već povećanje psihološke fleksibilnosti (Juncos i sur., 2017). Psihološka fleksibilnost predstavlja mogućnost pojedinca da prihvati trenutne događaje te da se unatoč trenutačnim neugodnim emocijama i mislima, usmjerava na vlastite ciljeve i vrijednosti (Luoma i sur., 2011). Suprotno psihološkoj fleksibilnosti je psihološka nefleksibilnost, odnosno dominacija unutrašnjih iskustava (misli, osjećaja) nad ponašanjem koje vodi ostvarivanju postavljenih ciljeva. Psihološki nefleksibilne osobe u stresnim situacijama postupaju rigidno i reaktivno kako bi smanjile negativne doživljaje, pri čemu dolazi do prekidanja ponašanja u skladu s vlastitim vrijednostima (Levin i sur., 2014). Psihološka nefleksibilnost povezana je s razvojem i održavanjem psihičkih poremećaja kao što su: anksiozni poremećaji, poremećaji u prehrani, samoozljeđivanje te zlouporaba droga (Baer, 2010; Levin i sur., 2014). S druge strane, psihološka fleksibilnost povezana je s većim zadovoljstvom životom, boljom radnom uspješnosti i tjelesnim zdravljem (Doorley i sur., 2020). Istraživanja rodni razlika u psihološkoj nefleksibilnosti navode kako su razine psihološke nefleksibilnosti značajno

veće kod žena (Dawson i Golijani-Moghaddam, 2020). Potencijalno objašnjenje rodnih razlika jest činjenica da žene češće izbjegavaju aktivno suočavanje s problemima te su sklonije usmjeravanju na vlastite emocije pri čemu često dolazi do ruminacije. Veliku prednost konstrukta psihološke fleksibilnosti predstavlja činjenica da ACT potiče razvoj i jačanje psihološke fleksibilnosti koji prethodi smanjenju psihičkih teškoća (Baer, 2010). ACT se pokazala izuzetno korisnom za smanjenje izvedbene anksioznosti kod glazbenika. Terapija dovela do bolje glazbene izvedbe te smanjenja razine anksioznosti i osjećaja srama oko dijagnoze izvedbene anksioznosti (Juncos i sur., 2017).

Povezanost roda i psihičkog zdravlja, briga, psihološke nefleksibilnosti i samopoštovanje kod profesionalnih glazbenika

Početak 2020. godine koronavirusna bolest postaje globalna svakodnevica. Širenjem virusa dolazi do razvoja stresora i briga oko pandemije, pri čemu znanstvenici započinju s proučavanjem utjecaja potonjih stresora i briga na psihičko zdravlje. Brojna istraživanja pokazuju značajno povećanje u prevalenciji depresivnih i anksioznih poremećaja (npr. Ettman i sur., 2020). Rezultati istraživanja provedenih u Kini, Italiji i Danskoj ukazuju na to da su depresivni i anksiozni simptomi značajno izraženiji kod žena (Mazza i sur., 2020; Sønderskov i sur., 2020; Wang i sur., 2020). Istraživanje Jokić-Begić i suradnica (2020) na hrvatskom stanovništvu pokazala je pozitivnu povezanost briga oko pandemije i manifestacije depresivnih i anksioznih simptoma, pri čemu je svaka peta osoba u uzorku postizala klinički značajne razine depresije i anksioznosti.

Uvođenje mjera s ciljem suzbijanja širenja negativno je utjecalo na globalnu ekonomiju te tako i na glazbenu industriju. Dosadašnja istraživanja promatrala su ekonomske brige glazbenika, kvalitetu života i razinu optimizma oko budućnosti te utvrdila kako su glazbenici u razdoblju pandemije bili manje zadovoljni životom i pesimistični oko budućnosti (Crosby i McKenzie, 2020). Istraživanje Spiro i suradnika (2021) provedeno na slobodnim umjetnicima u Ujedinjenom Kraljevstvu za vrijeme prvog lockdowna 2020. godine pokazalo je kako je čak 85% sudionika značajno anksioznije pri čemu je 45% sudionika potražilo neki oblik psihološke pomoći. Također, utvrđeno je kako su sudionici koji su svoju financijsku situaciju percipirali kao lošu bili znatno depresivniji (Spiro i sur., 2021).

Budući da su istraživanja psihičkog zdravlja glazbenika u pretpandemijskom razdoblju i pandemijskom pokazala kako su profesionalni glazbenici skloniji depresivnim i anksioznim poremećajima (Spiro i sur., 2021; Vaag i sur., 2016), važno je postaviti pitanje kakvo je psihičko zdravlje glazbenika godinu dana nakon početka pandemije? Također, potrebno je istražiti koji su sve prediktori depresivnih i anksioznih simptoma u glazbenika. Dosadašnja istraživanja na općoj populaciji pokazala su kako veća razina ekonomskih briga, briga oko budućnosti te psihološka nefleksibilnost predviđaju veću razinu depresivnosti i anksioznosti (Baer, 2010; Jokić-Begić i sur., 2020). Pritom je koncept psihološke fleksibilnosti posebno koristan budući da predstavlja teorijski konstrukt povezan s većim razinama psihičkog zdravlja koji je podložan razvoju i jačanjem kroz ACT. Kako se ovaj terapijski pristup pokazao korisnim u tretmanu izvedbene anksioznosti glazbenika (Juncos i sur., 2017), važno je istražiti prediktore psihičkog zdravlja glazbenika u pandemijskim uvjetima kako bi se mogle ponuditi adekvatne tretmanske opcije koje će biti usmjerene na jačanje otpornosti i unaprjeđivanje psihičkog zdravlja glazbenika u pandemijskom razdoblju.

Cilj istraživanja, problem i hipoteze

Cilj ovog istraživanja bio je ispitati psihosocijalne čimbenike koji su pridonijeli izraženosti depresivnosti, anksioznosti i stresa kod profesionalnih glazbenika u pandemijskom razdoblju. U skladu s ciljem istraživanja formulirani su sljedeći istraživački problemi i hipoteze:

Problem 1: Ispitati postoje li kod profesionalnih glazbenika rodne razlike u brigama oko COVID-19 pandemije, brigama oko posljedica pandemije, brigama oko budućnosti, psihološkoj nefleksibilnosti, razini samopoštovanja te razinama depresivnosti, anksioznosti i stresa.

Hipoteza 1: Očekuje se postojanje rodni razlika u brigama oko COVID-19 pandemije, brigama oko posljedica pandemije, brigama oko budućnosti, psihološkoj nefleksibilnosti, razini samopoštovanja te razinama depresivnosti anksioznosti i stresa u smjeru da će profesionalne glazbenice pokazivati veće vrijednosti od profesionalnih glazbenika na svim navedenim varijablama izuzev samopoštovanja.

Problem 2: Ispitati ulogu briga oko COVID-19 pandemije, ekonomskih i građanskih briga, briga o odnosima, briga oko budućnosti, psihološke nefleksibilnosti i razine samopoštovanja u objašnjavanju varijance individualnih razlika u izraženosti simptoma depresivnosti, anksioznosti i stresa na uzorku profesionalnih glazbenika.

Hipoteza 2: Očekuje se da će osobe s većim rezultatom na ljestvicama briga oko COVID-19 pandemije, ekonomskih briga, briga o odnosima, građanskih briga, briga oko budućnosti i psihološke nefleksibilnosti te nižim rezultatom na ljestvici samopoštovanja imati izraženije simptome na ljestvicama depresivnosti, anksioznosti i stresa. Očekuje se statistički značajan doprinos prediktora psihološke nefleksibilnosti i razine samopoštovanja povrh briga oko COVID-19 pandemije, ekonomskih briga, briga o odnosima, građanskih briga, briga oko budućnosti, u objašnjavanju varijance na ljestvicama depresivnosti, anksioznosti i stresa.

Metodologija

Sudionici

Istraživanje je provedeno na prigodnom uzorku od 162 glazbenika (58% muškaraca) iz 35 gradova, od čega njih 94 trenutno živi u Zagrebu. Raspon dobi se kretao od 18 do 64 s prosječnom dobi od 33.2 godine ($SD = 9.11$). Rad u glazbenoj industriji predstavlja primaran izvor prihoda čak 115 sudionika (71%). U prosjeku 75.8% ukupnih osobnih prihoda sudionika dolazi od glazbe ($SD = 29.36$), pri čemu njih 72 (44.4%) 100% ukupnih osobnih prihoda ostvaruje glazbom. U 2020. godini sudionici su u prosjeku ostvarili svega 35.4% ukupnih godišnjih prihoda u odnosu na pretpandemijsko razdoblje ($SD = 26.64$). Gotovo polovica sudionika (43.8%) član je glazbenog sastava – benda (popularna glazba, Rock, Jazz..), 27.8% je solo izvođača, 8% je članova klasičnog glazbenog orkestra, 6.8% je glazbenih producenata/aranžera/skladatelja, dok je 13.6% ostalo: glazbeni profesori, voditelji glazbene škole, studijski glazbenici, prateći instrumentalist, glazbeni pedagog.

Mjerni instrumenti

Demografske karakteristike sudionika ispitane su pomoću pitanja o dobi, rodu, mjestu stanovanja, predstavlja li im glazba primaran izvor prihoda i kojim se poslom

unutar glazbene industrije bave. Ekonomske prilike glazbenika ispitane su pomoću dva pitanja u kojima su sudionici morali procijeniti koliki ukupni postotak osobnih prihoda ostvaruju glazbom i postotak osobnih prihoda ostvarenih glazbom u 2020. godini.

Brige vezane za COVID-19 (COVID-19 Anxiety Scale – CAS, Lauri Korajlija i Jokić-Begić, 2020) ljestvica je koja mjeri zdravstvene brige vezane uz COVID-19. Predstavlja inačicu ljestvice Briga oko svinjske gripe (*Swine Flu Anxiety Items*, Wheaton i sur., 2012; prema Lauri Korajlija i Jokić-Begić, 2020). Ljestvica se sastoji od pet čestica kojima se ispituju brige sudionika o vjerojatnosti zaraze, ozbiljnosti zaraze te brige o psihičkom zdravlju (Npr. „*Ako se zarazite koronavirusom, koliko ste zabrinuti da bi bolest mogla biti ozbiljna?*“). Sudionici izražavaju stupanj u kojemu se slažu s izjavama na Likertovoj skali od 5 stupnjeva (1- uopće ne, 5- izrazito). Teorijski se rezultati mogu kretati od 5 do 25 gdje veći rezultat ukazuje na više briga povezanih s COVID-19. U ovom istraživanju, pouzdanost je iznosila $\alpha = .77$.

Ljestvica briga vezanih uz posljedice pandemije (Begić i sur., 2020) mjerni je instrument dizajniran za mjerenje specifičnih briga vezanih uz pandemijsko razdoblje. Sastoji se od tri podljestvice te ukupno 11 čestica. Prvu predstavlja ljestvica ekonomskih briga (4 čestice – situacija u Hrvatskoj, vlastiti ekonomski status, ekonomski status bližnjih i posao), drugu podljestvicu predstavlja ljestvica briga o odnosima (tri čestice – obiteljske, partnerske i prijateljske brige), dok treću ljestvicu – ljestvicu građanskih briga čine četiri čestice (brige za građanske slobode, obrazovanje djece i studenata, zdravstveni sustav u cjelini i kvalitetu zdravstvene usluge). Zadatak sudionika je procijeniti u kojoj mjeri su zabrinuti da će COVID-19 pandemija utjecati na svaku od navedenih čestica koristeći skalu Likertovog tipa s pet uporišnih točaka (1= opće ne, 5= izrazito). Ukupni rezultat na svakoj podljestvici formiran je kao prosječni rezultat podljestvice, pri čemu viši rezultat upućuje na veću razinu specifičnih briga oko posljedica COVID-19 pandemije. Vrijednosti Cronbachovog alpha koeficijenta u ovom istraživanju iznosile su $\alpha = .83$ za podljestvicu ekonomskih briga, $\alpha = .83$ za podljestvicu briga o odnosima, te $\alpha = .79$ za podljestvicu građanskih briga.

Brige oko budućnosti ispitane su korištenjem upitnika iz istraživanja Crosbyja i McKenzie (2020) usmjerenog na brige profesionalnih glazbenika. Upitnik se sastoji od 5 čestica formuliranih u obliku izjava (npr. „*Koliko ste sigurni da će se potreba za Vašim*

glazbenim uslugama vratiti na razine prije pandemije u 2021. i kasnije?“). Sudionici izražavaju stupanj u kojemu se slažu s izjavama na Likertovoj skali od 10 stupnjeva (1- uopće ne, 11- u potpunosti). Teorijski raspon rezultata kreće se od 5 do 55 pri čemu niži rezultat označava veću razinu briga oko budućnosti. Vrijednosti Cronbach alpha koeficijenta pouzdanosti u ovom istraživanju iznosile su $\alpha = .74$.

Upitnik prihvaćanja i akcije (Acceptance and Action Questionnaire – AAQ-II, Bond i sur., 2011) predstavlja mjeru psihološke nefleksibilnosti i izbjegavanja unutrašnjih iskustava kao što su misli, emocije i tjelesne senzacije. U ovom istraživanju korištena je kraća verzija upitnika od sedam čestica koje su negativno usmjerene, odnosno ukazuju na psihološku nefleksibilnost (npr. „*Moje bolne uspomene sprječavaju me da vodim ispunjen život*“). Od sudionika se traži da procijene u kojoj mjeri se svaka od navedenih tvrdnji odnosi na njih koristeći skalu Likertovog tipa sa sedam uporišnih točaka (1= Nikada, 7= Uvijek). Teorijski raspon rezultata na ovoj ljestvici kreće se od 7 do 49 pri čemu viši rezultat ukazuje na opću psihološku nefleksibilnost, dok niži rezultat ukazuje na psihološku fleksibilnost, odnosno prihvaćanje unutarnjih iskustava (Bond i sur., 2011). U ovom istraživanju korištena je hrvatska inačica upitnika Pavelić Tremac i Jokić-Begić (2019), pri čemu je u ovom istraživanju Cronbachov alpha koeficijent pouzdanosti iznosio $\alpha = .93$.

Rosenbergova ljestvica samopoštovanja (Rosenberg, 1965) predstavlja mjeru općeg samopoštovanja. Sastoji se od 10 čestica od toga pet pozitivno usmjerenih (npr. „*Općenito govoreći, zadovoljan sam sobom*“) te pet negativno usmjerenih (npr. „*Ponekad se osjećam potpuno beskorisnim/om*“). Zadatak sudionika jest procijeniti u kojoj se mjeri tvrdnje odnose na njih koristeći skalu Likertovog tipa s pet uporišnih točaka (1= u potpunosti se ne slažem, 5= u potpunosti se slažem). Ukupni rezultat dobiva se zbrajanjem vrijednosti čestica nakon rekodiranja negativno usmjerenih čestica. Teorijski mogući raspon rezultata kreće se od 10 do 50 pri čemu viši rezultat upućuje na višu razinu samopoštovanja. Cronbachov alpha koeficijent u ovom istraživanju iznosio je $\alpha = .83$.

Ljestvica depresivnosti, anksioznosti i stresa – 21 (DASS-21; Lovibond i Lovibond, 1995) predstavlja mjeru negativnog afekta depresivnosti, anksioznosti i stresa. Upitnik se sastoji od tri podljestvice po sedam čestica koje mjere depresivnost (npr. „*Osjetio/la sam da život nema smisla*“), anksioznost (npr. „*Sušila su mi se usta*“) i stres (npr. „*Bilo mi je*

teško smiriti se“). Zadatak sudionika je na skali Likertovog tipa s 4 uporišne točke (0=uopće se nije odnosilo na mene, do 3=gotovo u potpunosti ili većinu vremena se odnosilo na mene) označiti koliko često su u proteklih tjedan dana doživjeli stanje opisano u tvrdnji. Rezultat za svaku podljestvicu računa se zbrajanjem rezultata te množenjem dobivenog broja brojem 2 kako bi se dobiveni rezultati mogli usporediti s normama za originalnu verziju ljestvice DASS-42 (Lovibond i Lovibond, 1995). Maksimalni mogući rezultat na svakoj ljestvici je 42, pri čemu viši rezultat označava veću izraženost afekta depresivnosti, anksioznosti ili stresa. Rezultati dosadašnjih istraživanja upućuju na zadovoljavajuću pouzdanost tipa unutarne konzistencije svake podljestvice (Antony i sur., 1998; Norton, 2007; Sinclair i sur., 2012). Vrijednosti Cronbach alpha koeficijenta pouzdanosti u ovom istraživanju iznosile su $\alpha = .91$ za depresivnost, $\alpha = .88$ za anksioznost te $\alpha = .92$ za stres.

Postupak

Istraživanje je provedeno online tijekom veljače i ožujka 2021. godine pomoću ankete koja je izrađena na platformi *Survey Monkey*. Poziv na sudjelovanje u istraživanju poslan je na email adrese glazbenih udruga kao što su: Hrvatska diskografska udruga (HDU), Hrvatska glazbena unija (HGU), Unison – Hrvatski glazbeni zavod, Hrvatsko društvo skladatelja (HDS – ZAMP) sa zamolbom da proslijede link na istraživanje svojim članovima. Također, anketa je podijeljena i na stranicama društvenih mreža (npr. Facebook grupe: Burza Glazbenika, Simfonijski orkestar HRT-a, Glazbena Kuća) te se koristila se i tzv. metoda „snježne grude“ u kojoj sve svakog kontaktiranog sudionika zamolilo da anketu proslijedi kolegama glazbenicima. Anketa je bila u potpunosti dobrovoljna i anonimna, a pristanak na istraživanje sudionici su dali time što su nakon uvodne stranice s općom uputom nastavili ispunjavati upitnik.

Rezultati

Statistička analiza rezultata provedena je u programu IBM SPSS Statistics for Windows verzija 20.0 (IBM Corp., 2012). Kao preduvjet za provođenje parametrijskih analiza, provedeni su Kolmogorov-Smirnovljevi te Shapiro-Wilk testovi normalnosti. U Tablici 1. nalaze se vrijednosti deskriptivne analize varijabli od interesa te je utvrđeno kako se distribucije svih varijabli, izuzev briga oko budućnosti na Kolmogorov-Smirnov testu, statistički značajno razlikuju od normalne distribucije. Zatim je provedena dodatna

provjera normalnosti distribucija putem koeficijenata asimetričnosti i spljoštenosti distribucije kako bi se utvrdila prikladnost korištenja parametrijskih testova. Bryne (2010) navodi da se distribucije mogu tretirati kao normalne ako se koeficijent asimetričnosti distribucije kreće u rasponu od -2 do +2, a koeficijent spljoštenosti distribucije u rasponu od -7 do +7. Budući da se koeficijenti asimetričnosti i spljoštenosti svih varijabli nalaze unutar prihvatljivog raspona, korištenje parametrijskih postupaka je opravdano. Histogrami distribucija prikazani su u Prilogu A.

Tablica 1.

Prikaz deskriptivnih podataka i rezultata testova normaliteta distribucija (N=162)

	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>min</i>	<i>max</i>	<i>K-S</i>	<i>S-W</i>	<i>Asim.</i>	<i>Spljošt.</i>
Brige vezane za COVID-19	16.1	4.11	5	24	.12***	.97***	-0.52	-0.27
Ekonomske brige	4.1	3.23	4	20	.16***	.90***	-1.05	0.95
Brige o odnosima	2.4	3.61	3	15	.14***	.91***	0.48	-0.86
Građanske brige	4.0	3.42	4	20	.13***	.89***	-1.20	2.09
Brige oko budućnosti	34.3	10.90	5	55	.06	.98*	-0.46	-0.06
Samopoštovanje	39.7	6.48	16	50	.07*	.97***	-0.66	0.80
Psihološka nefleksibilnost	19.9	8.44	7	49	.10***	.96***	0.63	0.20
Depresivnost	8.8	9.26	0	40	.17***	.85***	1.30	1.15
Anksioznost	6.4	7.63	0	40	.21***	.79***	1.82	3.81
Stres	12.0	9.76	0	42	.11***	.93***	0.74	0.13

Legenda: *K-S* = Kolmogorov-Smirnovljeva z-vrijednost; *S-W* = Shapiro-Wilkovljeva z-vrijednost; *Asim.* = indeks asimetričnosti; *Spljošt.* = indeks spljoštenosti; * $p < .05$, *** $p < .001$

Rezultati ukazuju na umjerenu razinu briga oko zaraze koronavirusom i briga o odnosima. Sudionici smatraju ekonomske i građanske brige umjereno visokima, što je i očekivano budući da kao članovi glazbene industrije nisu imali adekvatne uvjete za rad od ožujka 2020. godine. Prosječni rezultat na ljestvici psihološke nefleksibilnosti ukazuje na pomaknutost rezultatima prema nižim vrijednostima što znači kako sudionici u prosjeku nisu vrlo psihološki nefleksibilni. No potrebno je opaziti kako je u istraživanju obuhvaćen čitav raspon rezultata, što ukazuje na to da u uzorku postoje sudionici koji su izuzetno psihološki fleksibilni te oni izuzetno psihološki nefleksibilni. Nadalje, prosječne vrijednosti samopoštovanja ukazuju na umjereno visoke razine samopoštovanja

sudionika. Također, iz prosječnih rezultata te pozitivno asimetričnog oblika distribucija rezultata vidljivo kako su razine depresivnosti, anksioznosti i stresa niske. Takvi rezultati su očekivani budući da je istraživanje provedeno na nekliničkom uzorku, pri čemu veći broj sudionika ima manje izražene simptome depresivnosti i anksioznosti.

U svrhu odgovora na prvi istraživački problem, odnosno utvrđivanje potencijalnih rodni razlika kod profesionalnih glazbenika na svim relevantnim varijablama korišten je Welchov t-test dok je za određivanje veličine učinka korišten Cohenov d. Provjerom homogenosti varijanci poduzoraka Levenovim testom utvrđeno je kako se varijance poduzoraka (muškaraca i žena) razlikuju na trima ljestvicama (ekonomske brige, depresivnost i anksioznost) stoga korištenje Studentovog t-testa ne bi bilo opravdano. Također, budući da niti veličine poduzoraka nisu podjednake, Welchov t-test predstavlja bolji odabir budući da ne gubi na robusnosti u odnosu na Studentov test (Delacre i sur., 2017).

Dobiveni rezultati prikazani su u Tablici 2., te se može vidjeti kako postoje statistički značajne rodne razlike na ljestvicama briga o odnosima, građanskih briga, psihološke nefleksibilnosti, anksioznosti i stresa. Pritom žene pokazuju veću razinu briga oko odnosa i građanskih briga, anksioznije su, podložnije stresu i psihološki nefleksibilnije. Međutim, nije utvrđena statistički značajna rodna razlika na ljestvicama briga vezanih uz COVID-19, ekonomskih briga, briga oko budućnosti, samopoštovanja i depresivnosti. Prema Cohenu (1992) granične vrijednosti za malenu veličinu učinka iznose 0.2, za srednju 0.5, te 0.8 za veliku. Tako pregledom rezultata možemo utvrditi kako se veličine efekta u ovom istraživanju kreću od malih prema umjerenima izuzev za varijablu briga oko budućnosti čija je veličina efekta zanemariva.

Tablica 2.*Prikaz deskriptivnih statistika i rezultata Welchovog t-testa te Cohenovog d (N=162)*

	Muškarci (n=94)		Žene (n=68)		<i>T</i>	<i>p</i>	Cohenov <i>d</i>
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>			
Brige vezane za COVID-19	15.6	4.27	16.76	3.82	-1.76	.08	0.28
Ekonomske brige	15.8	3.67	16.76	2.70	-1.95	.05	0.30
Brige oko odnosa	6.7	3.51	7.84	3.74	-1.96	.04*	0.32
Građanske brige	15.5	3.51	16.81	3.61	-2.41	.01*	0.37
Brige oko budućnosti	34.4	10.51	34.25	11.49	0.69	.94	0.01
Samopoštovanje	40.2	6.02	38.94	7.03	1.27	.22	0.20
Psihološka nefleksibilnost	18.1	8.02	22.29	8.45	-3.16	.01**	0.50
Depresivnost	7.7	8.15	10.24	10.48	-1.68	.09	0.27
Anksioznost	4.9	6.63	8.56	8.42	-2.99	.01**	0.49
Stres	10.0	8.93	14.85	10.21	-3.17	.01**	0.51

* $p < .05$; ** $p < .01$

Kako bi se odgovorilo na drugi istraživački problem te ispitalo ulogu prediktora u objašnjavanju varijance triju kriterija potrebno bi bilo provesti tri hijerarhijske regresijske analize. No prije same provedbe hijerarhijske regresijske analize provedena je korelacija između svih relevantnih varijabli za istraživanje – kontrolnih varijabli, prediktora i kriterija. Iz rezultata prikazanih u Tablici 3. možemo vidjeti kako su koeficijenti korelacija među relevantnim varijablama statistički značajni te niskih do umjerenih vrijednosti. Zbog srednje visokih te visokih koeficijenata korelacije između triju kriterijskih varijabli provedena je analiza kolinearnosti kako bi se ispitala opravdanost korištenja varijabli kao zasebnih kriterija u hijerarhijskoj regresijskoj analizi. Vrijednost tolerancije za depresiju iznosila je 0.32, za anksioznost 0.33 te za stres 0.25, što je veće od granične vrijednosti, odnosno predloženog praga koji iznosi 0.2 (Field, 2013), čime je provođenju triju hijerarhijskih regresijskih analiza opravdano.

Tablica 3.*Korelacijska matrica (Pearsonov r) relevantnih varijabli (N=162)*

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
1. Rod	-												
2. Dob	-.26**	-											
3. Postotak prihoda ostvarenih glazbom	-.16*	.11	-										
4. Brige oko COVID-19	.13	.04	.06	-									
5. Ekonomske brige	.15	-.08	.24**	.19*	-								
6. Brige o odnosima	.16*	-.10	-.01	.13	.35**	-							
7. Građanske brige	.19*	-.10	-.05	.05	.46**	.46**	-						
8. Brige oko Budućnosti	-.00	-.21*	-.03	.09	-.28**	-.28**	-.13	-					
9. Samopoštovanje	-.10	.07	.09	-.12	-.13	-.40**	-.22**	.12	-				
10. Psihološka nefleksibilnost	.25**	-.08	-.11	.12	.28**	.51**	.41**	-.15	-.67**	-			
11. Depresivnost	.14	-.09	-.01	.14	.32**	.51**	.26**	-.22**	-.71**	.65**	-		
12. Anksioznost	.24**	-.21**	-.04	.20*	.25**	.50**	.34**	-.13	-.54**	.66**	.74**	-	
13. Stres	.25**	-.10	-.03	.27**	.33**	.52**	.36**	-.09	-.55**	.68**	.81**	.81**	-

*Legenda: * p < .05, ** p < .01 ; ^a – muškarci su kodirani brojem „1“, a žene brojem „2“*

Provedene su tri hijerarhijske regresijske analize s istim prediktorima: kontrolnim varijablama (rod, dob i postotak ukupnih primanja ostvarenih glazbom), brigama (brige oko COVID-19, ekonomske brige, brige o odnosima, građanske brige, brige oko budućnosti) te samopoštovanjem i psihološkom nefleksibilnošću dok su kriteriji bili depresivnost, anksioznost i stres. U svim analizama prediktori su dodavani od pandemijskih prema osobnima.

U prvoj hijerarhijskoj analizi ispitivalo se koliko dobro pomoću prediktora samopoštovanja i psihološke nefleksibilnosti možemo objasniti varijancu rezultata depresivnosti, povrh kontrolnih varijabli roda, dobi i postotka ukupnih prihoda ostvarenih glazbom te briga oko zaraze COVID-19, briga oko budućnosti i briga oko posljedica pandemije. Prvim korakom u regresijskoj analizi, unosom varijabli roda, dobi i postotka primanja ostvarenih glazbom objašnjeno je svega 2% varijance kriterija ($R^2 = .02$, $F(3, 158) = 1.22$, $p = .305$). Prvi korak nije se pokazao statistički značajnim, te niti jedna varijabla iz prvog bloka nije bila statistički značajan prediktor depresivnosti. U drugom koraku dodane su brige oko COVID-19, ekonomske brige, brige o odnosima, građanske brige i brige oko budućnosti pri čemu model postaje statistički značajan s objašnjenih ukupno 29.3% varijance depresivnosti ($R^2 = .29$, $F(8, 153) = 7.918$, $p < .001$) pri čemu su brige o odnosima bile jedini statistički značajni prediktor. U trećem koraku u model su dodani samopoštovanje i psihološka nefleksibilnost koji objašnjavaju još 32.6% varijance povrh briga i kontrolnih varijabli, odnosno ukupno 61.8% varijance depresivnosti ($R^2 = .62$, $F(10, 151) = 24.48$, $p < .001$). Značajnim prediktorima u trećem koraku pokazali su se brige o odnosima, psihološka nefleksibilnost i samopoštovanje te su statistički značajne postale i ekonomske brige. Rezultati provedene hijerarhijske analize prikazani su u Tablici 4.

Tablica 4*Rezultati hijerarhijske regresijske analize u tri koraka za depresivnost (N=162)*

	1. korak	2. korak	3. korak
	β	B	β
Rod ^a	.12	.02	-.00
Dob	-.06	-.05	-.04
Postotak prihoda ostvarenih glazbom	.02	-.03	.03
Brige oko zaraze COVID-19		.07	.01
Ekonomske brige		.15	.15*
Brige o odnosima		.43***	.17*
Građanske brige		-.03	-.09
Brige oko budućnosti		-.09	-.06
Samopoštovanje			-.48***
Psihološka nefleksibilnost			.23**
R^2	.02	.29***	.62***
ΔR^2		.27***	.33***
F	1.21	7.92***	24.48***

*Legenda: * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$; ^a – muškarci su kodirani brojem „1“, a žene brojem „2“*

U drugoj hijerarhijskoj analizi ispitivalo se koliko dobro pomoću prediktora samopoštovanja i psihološke nefleksibilnosti možemo objasniti varijancu rezultata anksioznosti, povrh kontrolnih varijabli roda, dobi i postotka prihoda ostvarenih glazbom te briga oko zaraze COVID-19, briga oko budućnosti i briga oko posljedica pandemije. Prvim korakom u regresijskoj analizi uvrštene su varijable rod, dob i postotak primanja ostvarenih glazbom od kojih su se kao značajni prediktori pokazali dob i rod čime je objašnjeno 8% varijance kriterija ($R^2 = .08$, $F(3, 158) = 4.64$, $p = .004$). U drugom koraku dodane su brige oko COVID-19, ekonomske brige, brige o odnosima, građanske brige i brige oko budućnosti pri čemu model objašnjava 32% varijance anksioznosti ($R^2 = .32$, $F(8, 153) = 8.890$, $p < .001$) pri čemu su značajni prediktori brige oko zaraze COVID-19 te brige o odnosima uz dob iz prvog koraka. U trećem koraku u model su dodani samopoštovanje i psihološka nefleksibilnost koji objašnjavaju još 20.2% varijance povrh briga i kontrolnih varijabli, odnosno ukupno 52.1% varijance depresivnosti ($R^2 = .52$,

$F(10, 151) = 16.42$ $p < .001$). Značajnim prediktorima u trećem koraku pokazali su se dob, brige oko zaraze COVID-19, brige o odnosima i psihološka nefleksibilnost. Rezultati provedene hijerarhijske analize prikazani su u Tablici 5.

Tablica 5

Rezultati hijerarhijske regresijske analize u tri koraka za anksioznost (N=162)

	1. korak	2. korak	3. korak
	β	B	β
Rod ^a	.20*	.01	-.04
Dob	-.16*	-.16*	-.16*
Postotak prihoda ostvarenih glazbom	-.01	-.01	.04
Brige oko zaraze COVID-19		.15*	.11
Ekonomske brige		.00	-.02
Brige o odnosima		.38***	.16*
Građanske brige		-.11	.03
Brige oko budućnosti		-.06	-.05
Samopoštovanje			-.14
Psihološka nefleksibilnost			.45***
R^2	.08**	.32***	.52***
ΔR^2		.24***	.20***
F	4.64**	8.98***	16.45***

Legenda: * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$; ^a – muškarci su kodirani brojem „1“, a žene brojem „2“

U trećoj hijerarhijskoj analizi ispitivalo se koliko dobro pomoću prediktora samopoštovanja i psihološke nefleksibilnosti možemo objasniti varijancu rezultata stresa, povrh kontrolnih varijabli roda, dobi i postotka prihoda ostvarenih glazbom te briga oko zaraze COVID-19, briga oko budućnosti i briga oko posljedica pandemije. Prvim korakom u regresijskoj analizi uvrštene su varijable rod, dob i postotak primanja ostvarenih glazbom čime je objašnjeno 6.3% varijance kriterija ($R^2 = .06$, $F(3, 158) = 3.53$, $p = .016$) pri čemu je rod bio statistički značajan prediktor. U drugom koraku dodane su varijable brige oko COVID-19, ekonomske brige, brige o odnosima, građanske brige i brige oko budućnosti pri čemu model objašnjava 35.5% varijance stresa ($R^2 = .36$, $F(8, 153) = 10.535$, $p < .001$) pri čemu su značajni prediktori brige oko zaraze COVID-19 te

brige o odnosima. U trećem koraku u model su dodani samopoštovanje i psihološka nefleksibilnost koji objašnjavaju još 20% varijance povrh briga i kontrolnih varijabli, odnosno ukupno 55.5% varijance depresivnosti ($R^2 = .56$, $F(10, 151) = 18.849$ $p < .001$). Značajnim prediktorima u trećem koraku pokazali su se brige oko zaraze COVID-19, brige o odnosima, psihološka nefleksibilnost i samopoštovanje. Rezultati provedene hijerarhijske analize prikazani su u Tablici 6.

Tablica 6

Rezultati hijerarhijske regresijske analize u tri koraka za stres (N=162)

	1. korak	2. korak	3. korak
	β	B	B
Rod ^a	.24*	.12	.06
Dob	-.04	-.00	-.00
Postotak prihoda ostvarenih glazbom	.01	-.04	.01
Brige oko zaraze COVID-19		.18*	.14*
Ekonomske brige		.12	.10
Brige o odnosima		.40***	.18**
Građanske brige		.10	.02
Brige oko budućnosti		.05	.06
Samopoštovanje			-.15
Psihološka nefleksibilnost			.43***
R^2	.06*	.36***	.56***
ΔR^2		.29***	.20***
F	3.53*	10.54***	18.85***

*Legenda: * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$; ^a – muškarci su kodirani brojem „1“, a žene brojem „2“*

Rasprava

Cilj ovog istraživanja bio je ispitati psihosocijalne čimbenike koji su pridonijeli pojavi depresivnosti, anksioznosti i stresa kod profesionalnih glazbenika u pandemijskom razdoblju. Dobiveni rezultati ukazuju na važnost individualnih psiholoških karakteristika, prije svega psihološke nefleksibilnosti, pri objašnjenju depresivnosti, anksioznosti i stresa povrh briga i kontrolnih varijabli kod profesionalnih glazbenika. Također, utvrđene su i

rodne razlike u specifičnim brigama oko posljedica pandemije, psihološkoj nefleksibilnosti i pojedinim mjerama emocionalnih smetnji.

Rodne razlike između profesionalnih glazbenika i glazbenica u brigama oko pandemije, samopoštovanju i psihološkoj nefleksibilnosti

Rezultati istraživanja pokazuju da žene iskazuju značajno veće razine brige oko obiteljskih, partnerskih i prijateljskih odnosa te briga za građanske slobode, obrazovanje, zdravstveni sustav u cjelini i njegovu kvalitetu. Nadalje, psihološki su nefleksibilnije, anksioznije i izvještavaju o većim razinama stresa od muškaraca. Dobiveni rezultati potvrdili su nalaze prijašnjih istraživanja (npr. Li i sur., 2020; Maaravi i Heller, 2020) prema kojima su žene značajno anksioznije, izloženije stresu te su značajno zabrinutije za obitelj i prijatelje od muškaraca. Dobiveni rezultati odgovaraju i nalazima istraživanja provedenih na uzorku iz opće populacije u Hrvatskoj u kojima je utvrđeno da su žene općenito podložnije stresu i zabrinutije o posljedicama pandemije od muškaraca, pogotovo u pogledu zdravstvenog funkcioniranja (Jokić-Begić i sur., 2020; Lauri Korajlija i Jokić-Begić, 2020). Nadalje, situacija globalne pandemije situacijski je okvir unutar kojega dolazi ne samo do manifestacije anksioznih simptoma i poremećaja, već i pogoršanja postojećih psihičkih smetnji (Begić i sur., 2020). Potencijalno objašnjenje dobivenih rezultata leži u činjenici da žene i izvan konteksta pandemije intenzivnije osjećaju i izvještavaju o neugodnim emocijama (Brebner, 2003) te su podložnije stresu, pri čemu je prevalencija anksioznih poremećaja kod žena dvostruko veća nego kod muškaraca (Lewinsohn i sur., 1998). Pritom je potrebno naglasiti kako su rezultati istraživanja Vaag i suradnika (2015) pokazali kako su profesionalni glazbenici značajno narušenog psihološkog zdravlja pri čemu su profesionalne glazbenice gotovo dvostruko anksioznije od ne-glazbenica te muškaraca glazbenika i ne-glazbenika. Rodne razlike u psihološkoj nefleksibilnosti također su utvrđene kako prije pandemije (Vuk, 2019) tako i za vrijeme pandemije (Dawson i Golijani-Moghaddam, 2020), pri čemu su žene manje psihološki fleksibilne od muškaraca. Brojne teorije pokušavaju objasniti razloge rodni razlika, od bioloških (npr. utjecaj hormonalne fluktuacije tijekom menstrualnog ciklusa, razlike u osjetljivosti neurokemijskih sustava u mozgu koje čine žene podložnijima stresu), psiholoških (tendencija žena da češće koriste ruminirajući stil razmišljanja) te socijalnih (rodno stereotipne uloge u kojima se na žene stavlja naglasak kao na

„njegovateljice i odgajateljice u obitelji“ kojima su brak i obitelj bitniji nego muškarcima) (Erchull i sur., 2010; Verma i sur., 2011).

No budući da nisu utvrđene značajne razlike u brigama oko COVID-19, ekonomskim brigama, brigama oko budućnosti, depresivnosti i samopoštovanju, može se zaključiti da je prva hipoteza tek djelomično potvrđena. Ovakav nalaz nije bio očekivan, budući da su rezultati prijašnjih istraživanja pokazali kako su žene glazbenice značajno depresivnije od muškaraca glazbenika (Vaag i sur., 2015), te da su žene općenito zabrinutije oko COVID-19 pandemije (Lauri Korajlija i Jokić-Begić, 2020). Potrebno je naglasiti da premda nisu utvrđene statistički značajne razlike između muškaraca i žena na mjerama ekonomskih briga i briga oko pandemije, i muškarci i žene postižu vrlo visoke rezultate na objema mjerama. Nadalje, dosadašnja istraživanja (npr. Álvaro i sur., 2019; Waters i Moore, 2002) pokazuju kako su u razdobljima dugotrajne nezaposlenosti muškarci značajno sniženog samopoštovanja u odnosu na žene što se u ovom istraživanju nije potvrdilo. Potencijalno objašnjenje ovih rezultata leži u činjenici da pandemija predstavlja situaciju u kojoj je nezaposlenost globalno prisutnija pri čemu pojedinci vlastitu nezaposlenost ne sagledavaju kao individualni problem, već kao globalni problem uzrokovan pandemijom. Nadalje, pandemija predstavlja situaciju u kojoj je globalno izražavanje zabrinutosti oko zaraze i budućnosti poticano pri čemu su i muškarci skloniji izvještavati o većim razinama zabrinutosti. Jedan od problema predstavlja i uspoređivanje rezultata u različitim vremenskim točkama pandemije te na različitim uzorcima. Dio istraživanja proveden je tijekom karantena početkom 2020. godine (npr. Jokić-Begić i sur., 2020) i to na općim populacijama, dok je ovo istraživanje provedeno u ožujku 2021. godine, gotovo godinu dana kasnije i to na vrlo specifičnom uzorku. Profesionalni glazbenici predstavljaju skupinu koja vrlo često nema stabilne izvore prihoda te često rade nekoliko poslova unutar glazbene industrije.

Prediktori depresivnosti, anksioznosti i stresa

Drugi istraživački problem odnosio se na ispitivanje doprinosa samopoštovanja i psihološke nefleksibilnosti povrh briga oko COVID-19 pandemije, posljedica pandemije i briga oko budućnosti pri objašnjenju varijance depresivnosti, anksioznosti i stresa. Rezultati su pokazali da psihološka nefleksibilnost i samopoštovanje imaju značajan doprinos pri objašnjavanju varijance depresivnosti povrh briga i kontrolnih varijabli. No

pri objašnjavanju varijance anksioznosti i stresa, samopoštovanje ne predstavlja statistički značajan prediktor, dok psihološka nefleksibilnost kod oba kriterija objašnjava statistički značajan udio varijance povrh briga i kontrolnih varijabli.

Depresivnost

Uzevši u obzir veličinu regresijskih koeficijenata, najveći doprinos u objašnjavanju simptoma depresivnosti imali su samopoštovanje i psihološka nefleksibilnost koji su povrh briga i kontrolnih varijabli objašnjavali čak 32.6% varijance depresivnosti. Dobiveni rezultati potvrđuju nalaze prijašnjih istraživanja (npr. Cheng i Furnham, 2003; Sowislo i Orth, 2013) u kojima je nisko samopoštovanje značajan prediktor depresivnosti. Model koji objašnjava takvu vrstu predikcije naziva se model ranjivosti (engl. *The vulnerability model*) te predlaže kako je niska razina samopoštovanja rizični čimbenik za razvoj depresije kroz brojne interpersonalne i intrapersonalne puteve (Sowislo i Orth, 2013). Model ranjivosti blisko je povezan i s Beckovom kognitivnom teorijom depresije koja navodi kako su negativne kognitivne sheme o sebi, svijetu i budućnosti ključan faktor za razvoj depresije (Beck, 1987). Pritom je potrebno naglasiti kako je sam pojam samopoštovanja konceptualno vrlo blizak negativnim samoevaluacijama (Beck i sur., 1990). Drugi prediktor od interesa, psihološka nefleksibilnost odnosi se na nemogućnost pojedinca da održi trenutno ponašanje usmjereno ka određenom cilju zbog preplavljenosti i izbjegavanja vlastitih misli i emocija. Dugoročno izbjegavanje suočavanja s vlastitim mislima emocijama, te manjak djelovanja u skladu s vlastitim vrijednostima često je povezan sa simptomima depresije (Dawson i Golijani-Moghaddam, 2020).

Nadalje, značajnim prediktorima depresivnosti pokazale su se ekonomske brige. Istraživanja provedena za vrijeme COVID-19 pandemije redovito pronalaze pozitivne povezanosti između financijskih briga i depresivnosti (Hertz-Palmor i sur., 2021). Pritom je potrebno naglasiti kako velik broj glazbenika na svoj posao gleda ne samo kao na izvor prihoda, već ga smatraju izrazito emocionalno ispunjavajućim (Messick, 2020). Prije uvođenja samopoštovanja i psihološke nefleksibilnosti ekonomske brige nisu značajno doprinosile objašnjavanju varijance depresivnosti. Potencijalno objašnjenje leži u činjenici da je preokupiranost ekonomskim brigama koja se manifestira u obliku stalnog razmišljanja, dakle kao psihološka nefleksibilnost, pridonijelo tome da se ekonomske

brige pokazuju značajnima tek uvođenjem psihološke nefleksibilnosti. Odnosno, psihološki nefleksibilni pojedinci, zabrinutiji oko ekonomije postižu veće razine na ljestvici depresivnosti. Brige o odnosima, odnosno zabrinutost za partnerske, obiteljske i prijateljske odnose također su bile značajan prediktor depresivnosti. Socijalna izolacija i osjećaj usamljenosti poznati su prediktori depresivnosti (Diefenbach i sur., 2001; Matthews i sur., 2016), koji u pandemijskom razdoblju prožetom razdobljima uvođenja mjera predstavljaju gotovo svakodnevicu. Učinak takvih mjera posebno se može odraziti na živote profesionalnih glazbenika koji velik dio svakodnevnog života provode okruženi kolegama iz orkestara, bendova i drugih sastava.

Kontrolne varijable, rod, dob i postotak primanja ostvarenih glazbi, kao i brige oko COVID-19 zaraze, građanske brige i brige oko budućnosti nisu značajno doprinosile objašnjenju depresivnosti. Dobiveni rezultati nisu u skladu s dosadašnjim istraživanjima u kojima se ženski rod pokazao značajnim prediktorom depresivnosti, kako za vrijeme COVID-19 pandemije (npr. Zhang i sur., 2021) tako i prije (npr. Oquendo i sur., 2013). Potencijalno objašnjenje leži u relativno malom, samoselektiranom uzorku, budući da su sudionici svojevrijem pristupili istraživanju.

Anksioznost

S obzirom na veličinu dobivenih regresijskih koeficijenata, najboljim prediktorom anksioznosti pokazala se psihološka nefleksibilnost. Dobiveni nalaz očekivan je i u skladu s prethodnim istraživanjima u kojima je proučavana veza između psihološke nefleksibilnosti i anksioznosti kod profesionalnih glazbenika (Juncos i sur., 2017) kao i na istraživanjima provedenima u pretpandemijskom razdoblju studentskim i općim populacijama (Tirch i sur., 2012; Vuk, 2019). Nadalje, istraživanje McCracken i suradnika (2021) provedeno na nacionalno reprezentativnom uzorku u Švedskoj pokazalo je kako je psihološka nefleksibilnost najbolji prediktor razine anksioznosti u pandemijskom razdoblju. Psihološka nefleksibilnost sputava pojedine da prihvate trenutne događaje te da unatoč neugodnim emocijama i mislima usmjeravaju svoje ponašanje ka određenom cilju. Također, anksiozne osobe često su usmjerene na vlastite emocije, kao i na fiziološke aspekte anksioznosti, stoga preokupiranost vlastitim emocijama može dovesti i do pogoršanja anksioznih simptoma.

Brige o odnosima pokazale su se značajnim prediktorom u objašnjavanju varijance anksioznosti, unatoč niskom samostalnom doprinosu. Ovakvi rezultati upućuju na pretpostavku da gubitak socijalnih odnosa i kontakata dovodi do većih razina anksioznosti. Budući da je istraživanje provedeno gotovo godinu dana nakon uvođenja prvih mjera u RH i samo vremensko razdoblje u kojemu su socijalne interakcije ograničene potencijalno doprinosi zabrinutosti za održavanje kvalitetnih interpersonalnih odnosa. Nadalje, značajnim prediktorom pokazala se i dob sudionika, pri čemu su mlađi sudionici bili anksiozniji od starijih. Dobiveni nalaz u skladu je s prijašnjim istraživanjima koja navode stariju dob kao zaštitni faktor (Jokić-Begić i sur., 2020; McCracken i sur., 2020). Mlađe osobe često su suočene s dobno-normativnim brigama kao što su završetak studija, pronalaženje posla te preuzimanje većih odgovornosti koji sami po sebi mogu doprinijeti razvoju i održavanju većih razina anksioznosti.

Rod sudionika u prvom je koraku bio značajan prediktor anksioznosti, pri čemu su potvrđeni nalazi prijašnjih istraživanja koja navode ženski rod kao značajan prediktor anksioznosti za vrijeme pandemije (Limcaoco i sur., 2020). No uvođenjem ostalih prediktora u drugom koraku hijerarhijske regresijske analize rod sudionika prestaje biti značajan prediktor. Navedeno može upućivati na postojanje medijacijskog efekta s obzirom na to da je uvođenjem briga o odnosima, koje su u značajnoj korelaciji s rodom, doprinos roda postao neznačajan. Također, brige oko zaraze COVID-19 koje su bile značajan prediktor u drugom koraku, uvođenjem samopoštovanja i psihološke fleksibilnosti prestaju biti značajnima. Potencijalno objašnjenje gubitka značajnosti briga leži u činjenici da veću ulogu u razini anksioznosti pojedinca igraju njegove individualne psihološke karakteristike kao što je psihološka nefleksibilnost. Upravo je cilj korištenja hijerarhijske regresijske analize bio izdvojiti individualni prediktorski značaj briga oko COVID-19 koje su bile sveprisutne, te zatim uvesti individualne psihološke varijable psihološku nefleksibilnost i samopoštovanje koje se razlikuju od pojedinca do pojedinca.

Stres

Psihološka nefleksibilnost također se pokazala najboljim prediktorom stresa što potvrđuje nalaze dosadašnjih istraživanja (Bardeen i sur., 2013). Iako trenutno izbjegavanje unutrašnjih iskustava može kratkoročno smanjiti doživljaj stresa, psihološki nefleksibilne osobe doživljavat će veće razine stresa uslijed pokušaja dugotrajnog

kontroliranja neugodnih doživljaja (Hayes i sur., 1996). Nadalje, značajnim prediktorima stresa pokazale su se brige oko COVID-19 pandemije i brige o odnosima koje su ostale značajnim prediktorima i nakon uvođenja individualnih varijabli. Dosadašnja istraživanja pokazala su kako brige oko zaraze predstavljaju značajan prediktor razinama stresa za vrijeme pandemije (Lieberoth i sur., 2021). Nadalje, u prvom koraku hijerarhijske regresijske analize, ženski rod značajno je predviđao razinu stresa koja se gubi uvođenjem briga u drugom koraku hijerarhijske regresijske analize. Kao što je slučaj kod anksioznosti, potencijalno objašnjenje gubitka značajnosti roda kao prediktora leži u medijacijskoj ulozi briga oko COVID-19.

Postotak ukupnih primanja ostvarenih glazbom, građanske brige i brige oko budućnosti nisu se pokazale statistički značajnim prediktorima depresivnosti, anksioznosti ni stresa što nije bilo očekivano. Naime, u dosadašnjim istraživanjima gubitak primanja te brige oko zdravstvenog sustava predstavljaju relativno stabilan prediktor depresivnosti i anksioznosti (Hertz-Palmor, 2021; McCracken i sur., 2020). Budući da glazbenici predstavljaju profesiju koja vrlo često nema stabilne izvore prihoda, očekivalo se kako će razdoblje u kojemu je glazbeno djelovanje onemogućeno rezultirati većim razinama anksioznosti i stresa. Potencijalno objašnjenje kontradiktornih rezultata leži u korištenju različitih mjera u istraživanjima (npr. brige oko ekonomije u budućnosti ili brige radi trenutnog ekonomskog gubitka).

Ograničenja i implikacije istraživanja.

Postoji nekoliko ograničenja ovog istraživanja koja treba imati na umu prilikom interpretiranja rezultata i donošenja zaključaka. Prvi metodološki nedostatak predstavlja način prikupljanja podataka, odnosno korištenje *online* upitnika. Time sudionici nisu izabrani po slučaju, već su samoselekcionirani, odnosno samostalno su odlučili pristupiti istraživanju što je obično slučaj za sudionike koji su motiviraniji s obzirom na tematiku istraživanja. Podatci su prikupljeni na malom, prigodnom uzorku čime je mogućnost generalizacije nalaza značajno ograničena. Omjer muškaraca i žena, iako povoljniji nego u većini istraživanja provedenih online metodom, nije bio podjednak te su većinu uzorka činili muškarci. Nadalje, struktura uzorka prema području djelovanja unutar glazbene industrije nije bila ravnomjerna. Gotovo 50% uzorka činili su glazbenici članovi glazbenih sastava (bendova), dok su primjerice svega 8% uzorka činili članovi orkestra.

Dobiveni rezultati zato ne moraju nužno biti primjenjivi na različitim područjima djelovanja unutar glazbene industrije. Također, pojedine mjere kao što su brige oko COVID-19 pandemije, upitnik briga o posljedicama pandemije i brige oko budućnosti predstavljaju instrumente koji su konstruirani za vrijeme pandemije pri čemu pojedine psihometrijske karakteristike nisu još dovoljno utvrđene. Ograničenje istraživanja predstavlja i korelacijski nacrt koji onemogućava uzročno-posljedično zaključivanje.

Unatoč ograničenjima, postoje brojne spoznajne i praktične implikacije istraživanja. Temeljna spoznajna implikacija istraživanja jest važnost psihološke nefleksibilnosti u oblikovanju emocionalnog odgovora na pandemijske okolnosti. Drugim riječima, razina psihološke nefleksibilnosti značajno je određivala razinu depresivnosti, anksioznosti i stresa kod profesionalnih glazbenika. Jedna od implikacija jest da su brige o odnosima bile najznačajniji prediktor od svih briga pri čemu su jedine predviđale anksioznost, depresivnost i stres. Navedeni podatci govore o tome koliko je upravo aspekt socijalnog funkcioniranja važan za živote profesionalnih glazbenika. Problem predstavljaju i smjernice vladajućih organizacija koje konstantno stavljaju naglasak na važnost ograničavanja socijalnih kontakata s ciljem smanjenja širenja zaraze. Pritom dolazi do značajnog narušavanja socijalnih odnosa koji doprinose narušenom mentalnom zdravlju. Drugu praktičnu implikaciju predstavlja i potvrđena važnost psihološke fleksibilnosti kao zaštitnog faktora mentalnog zdravlja. Poticanje i razvoj psihološke fleksibilnosti putem ACT-a moglo bi se umanjiti depresivne, anksiozne i stresne simptome uzrokovane pandemijom. Dosadašnja istraživanja pokazala su učinkovitost ACT-a pri redukciji izvedbene anksioznosti glazbenika (Juancos i sur., 2017), stoga bi adekvatna terapija mogla osnažiti razinu psihološke fleksibilnosti glazbenika i time smanjiti razinu opće anksioznosti i stresa.

Preporuke za buduća istraživanja.

Temeljna preporuka za buduća istraživanja odnosi se na to da bi bilo poželjno ispitati probleme ovog istraživanja na većem uzorku. Naime, s obzirom na broj oko 5000 registriranih profesionalnih glazbenika u RH (Hrvatska glazbena unija, 2021), bilo bi korisno sagledati problematiku istraživanja na reprezentativnijem uzorku. Nadalje, bilo bi korisno ispitati problematiku istraživanja u obliku longitudinalnog nacrta za vrijeme sljedećih valova pandemije kao i nakon završetka same pandemije. Nadalje, zanimljiv

istraživački problem bio bi istražiti djelovanje i učinkovitost ACT-a na razinu psihološke fleksibilnosti glazbenika te kako bi se to odrazilo na njihovo psihičko zdravlje.

Zaključak

Cilj ovog istraživanja bio je ispitati psihosocijalne čimbenike koji su pridonijeli pojavi depresivnosti, anksioznosti i stresa kod profesionalnih glazbenika u pandemijskom razdoblju. Dobiveni rezultati pokazuju kako glazbenice u odnosu na svoje muške kolege izvještavaju o većim razinama briga o odnosima i građanskih briga, anksioznije su, podložnije stresu i psihološki nefleksibilnije. Na ostalim varijablama rodne razlike nisu utvrđene.

Dobiveni rezultati ukazuju na važnost individualnih psiholoških karakteristika pri objašnjenju depresivnosti, anksioznosti i stresa kod profesionalnih glazbenika. Psihološka nefleksibilnost pokazala se najznačajnijim prediktorom depresivnosti, anksioznosti i stresa, dok se nisko samopoštovanje pokazalo značajnim prediktorom depresivnosti. Uvođenjem psihološke nefleksibilnosti i samopoštovanja povrh kontrolnih varijabli i briga objašnjeno je dodatnih 33% varijance depresivnosti te 20% varijance anksioznosti i stresa. U pogledu briga, značajnim prediktorom triju kriterija pokazale su se brige o odnosima. Nadalje, ekonomske brige značajno su predviđale depresivnost dok su brige oko COVID-19 pandemije bile značajan prediktor stresa. Od sociodemografskih karakteristika, značajnim prediktorom pokazala se isključivo mlađa dob koja je značajno predviđala razinu anksioznosti. Provedeno istraživanje pružilo je brojne spoznajne i praktične implikacije, prije svega potvrdilo je važnost psihološke fleksibilnosti u oblikovanju emocionalnih odgovora profesionalnih glazbenika za vrijeme pandemije te njenu ulogu kao zaštitnog faktora mentalnog zdravlja. Razvoj i poticanje psihološke fleksibilnosti putem terapije prihvatanjem i posvećenošću (ACT) u pandemijskom razdoblju mogao bi značajno unaprijediti kvalitetu psihičkog zdravlja profesionalnih glazbenika.

Literatura

- Álvaro, J. L., Garrido, A., Pereira, C. R., Torres, A. R. i Barros, S. C. (2019). Unemployment, self-esteem, and depression: Differences between men and women. *The Spanish journal of Psychology*, 22 (1), 1-9.
- Antony, M. M., Bieling, P. J., Cox, B. J., Enns, M. W. i Swinson, R. P. (1998). Psychometric properties of the 42-item and 21-item versions of the Depression Anxiety Stress Scales in clinical groups and a community sample. *Psychological Assessment*, 10(2), 176-181.
- Baer, R. (2010). *Assessing mindfulness and acceptance processes in clients: Illuminating the theory and practice of change*. New Harbinger Publications.
- Bajaj, B., Robins, R. W. i Pande, N. (2016). Mediating role of self-esteem on the relationship between mindfulness, anxiety, and depression. *Personality and Individual Differences*, 96, 127-131.
- Bardeen, J. R., Fergus, T. A. i Orcutt, H. K. (2013). Experiential avoidance as a moderator of the relationship between anxiety sensitivity and perceived stress. *Behavior Therapy*, 44(3), 459-469.
- Barry, J. M. (2010). The next pandemic. *World Policy Journal*, 27(2), 10-12.
- Beck, A. T. (1987). Cognitive models of depression. *Journal of Cognitive Psychotherapy: An International Quarterly*, 1, 5 – 37.
- Beck, A. T., Steer, R. A., Epstein, N. i Brown, G. (1990). Beck self-concept test. *Psychological Assessment: A Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 2(2), 191-197.
- Begić, D. (2014). *Psihopatologija*. Zagreb: Medicinska naklada
- Begić, D., Lauri Korajlija, A. i Jokić-Begić, N. (2020). Psihičko zdravlje liječnika u Hrvatskoj za vrijeme pandemije COVID-19. *Liječnički vjesnik*, 142 (7-8), 189-198.
- Benke, C., Autenrieth, L. K., Asselmann, E. i Pané-Farré, C. A. (2020). Lockdown, quarantine measures, and social distancing: Associations with depression, anxiety and distress at the beginning of the COVID-19 pandemic among adults from Germany. *Psychiatry Research*, 293, 113462
<https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113462>
- Bond, F. W., Hayes, S. C., Baer, R. A., Carpenter, K. M., Guenole, N., Orcutt, H. K., ... i Zettle, R. D. (2011). Preliminary psychometric properties of the Acceptance and Action Questionnaire–II: A revised measure of psychological inflexibility and experiential avoidance. *Behavior Therapy*, 42(4), 676-688.
- Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N. i Rubin, G. J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *The Lancet*, 395(10227), 912-920.

- Brugués, A. O. (2018). *Music Performance Anxiety: A Comprehensive Update of the Literature*. Cambridge Scholars Publishing.
- Casagrande, M., Favieri, F., Tambelli, R. i Forte, G. (2020). The enemy who sealed the world: Effects quarantine due to the COVID-19 on sleep quality, anxiety, and psychological distress in the Italian population. *Sleep Medicine*, 75, 12-20.
- Cheng, H. i Furnham, A. (2003). Personality, self-esteem, and demographic predictions of happiness and depression. *Personality and Individual Differences*, 34(6), 921-942.
- Cohen, J. (1992). A power primer. *Psychological Bulletin*, 112, 155-159.
- Crosby, P. i McKenzie, J. (2020). Survey evidence on the impact of COVID-19 on Australian musicians. *Macquarie Business School Research Paper Forthcoming*. 1-27.
- Dawson, D.L. i Golijani-Moghaddam, N. (2020). COVID-19: Psychological flexibility, coping, mental health and wellbeing in the UK during the pandemic. *Journal of Contextual Behavioural Science*, 17, 126-134.
- Delacre, M., Lakens, D. i Leys, C. (2017). Why psychologists should by default use Welch's t-test instead of Student's t-test. *International Review of Social Psychology*, 30(1).
- Diefenbach, G. J., McCarthy-Larzelere, M. E., Williamson, D. A., Mathews, A., Manguno-Mire, G. M. i Bentz, B. G. (2001). Anxiety, depression, and the content of worries. *Depression and Anxiety*, 14(4), 247-250.
- Doorley, J. D., Goodman, F. R., Kelso, K. C. i Kashdan, T. B. (2020). Psychological flexibility: What we know, what we do not know, and what we think we know. *Social and Personality Psychology Compass*, 14(12), 1-11.
- Erchull, M. J., Liss, M., Axelson, S. J., Staebell, S. E. i Askari, S. F. (2010). Well... she wants it more: Perceptions of social norms about desires for marriage and children and anticipated chore participation. *Psychology of Women Quarterly*, 34(2), 253-260
- Ettman, C. K., Abdalla, S. M., Cohen, G. H., Sampson, L., Vivier, P. M. i Galea, S. (2020). Prevalence of depression symptoms in US adults before and during the COVID-19 pandemic. *JAMA network open*, 3(9), e2019686 <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2020.19686>
- Field, A. (2013). *Discovering statistics using IBM SPSS statistics*. sage.
- Gardner, P. J. i Moallef, P. (2015). Psychological impact on SARS survivors: Critical review of the English language literature. *Canadian Psychology/Psychologie Canadienne*, 56(1), 123-135.
- Havelka, M. (1990). *Zdravstvena psihologija*. Zagreb: Medicinski fakultet Sveučilišta u Zagrebu.

- Hayes, S. C., Wilson, K. G., Gifford, E. V., Follette, V. M. i Strosahl, K. (1996). Experiential avoidance and behavioral disorders: A functional dimensional approach to diagnosis and treatment. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64(6), 1152.
- Hertz-Palmor, N., Moore, T. M., Gothelf, D., DiDomenico, G. E., Dekel, I., Greenberg, D. M., ... i Barzilay, R. (2021). Association among income loss, financial strain and depressive symptoms during COVID-19: evidence from two longitudinal studies. *Journal of Affective Disorders*, 291, 1-8.
- Hrvatska glazbena unija. (n.d.). *Učlani se*. <https://www.hgu.hr/uclani-se>
- Huang, C., Wang, Y., Li, X., Ren, L., Zhao, J., Hu, Y., ... i Cao, B. (2020). Clinical features of patients infected with 2019 novel coronavirus in Wuhan, China. *The Lancet*, 395(10223), 497-506.
- IBM Corp. (2012). *IBM SPSS Statistics for Windows, Version 20.0*. IBM Corp
- Jakovljević, M. (2004). *Depresivni poremećaji: Od ranog prepoznavanja do uspješnog liječenja*. Zagreb: Pro Mente
- Jelić, M. (2012). Nove spoznaje u istraživanjima samopoštovanja: konstrukt sigurnosti samopoštovanja. *Društvena istraživanja: časopis za opća društvena pitanja*, 21(2 (116)), 443-463.
- Jokić-Begić, N., Hromatko, I., Jurin, T., Kamenov, Ž., Keresteš, G., Kuterovac-Jagodić, G., ... i Sangster Jokić, C. A. (2020). Kako smo? Život u Hrvatskoj u doba korone: Preliminarni rezultati istraživačkog projekta. Preuzeto s <https://repozitorij.ffzg.unizg.hr/islandora/object/ffzg:1823> (16.3.2021)
- Juncos, D. G., Heinrichs, G. A., Towle, P., Duffy, K., Grand, S. M., Morgan, M. C., ... i Kalkus, E. (2017). Acceptance and commitment therapy for the treatment of music performance anxiety: a pilot study with student vocalists. *Frontiers in Psychology*, 8, (986), 1-16.
- Kämpfen, F., Kohler, I. V., Ciancio, A., Bruine de Bruin, W., Maurer, J. i Kohler, H. P. (2020). Predictors of mental health during the Covid-19 pandemic in the US: Role of economic concerns, health worries and social distancing. *PloS one*, 15(11), e0241895. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0241895>
- Kanadiya, M. K. i Sallar, A. M. (2011). Preventive behaviors, beliefs, and anxieties in relation to the swine flu outbreak among college students aged 18–24 years. *Journal of Public Health*, 19(2), 139-145.
- Kemp, A. E. (1996). *The musical temperament: Psychology and personality of musicians*. Oxford University Press.
- Khansari, D. N., Murgo, A. J. i Faith, R. E. (1990). Effects of stress on the immune system. *Immunology today*, 11, 170-175.
- Kelvin, D. J. i Rubino, S. (2020). Fear of the novel coronavirus. *The Journal of Infection in Developing Countries*, 14(01), 1-2.

- Kenny, D. T. (2006). Music performance anxiety: Origins, phenomenology, assessment and treatment. *Context: Journal of Music Research*, 31, 51-64.
- Kessler, R. C., Aguilar-Gaxiola, S., Alonso, J., Chatterji, S., Lee, S., Ormel, J., Ustün, T. B. i Wang, P. S. (2009). The global burden of mental disorders: an update from the WHO World Mental Health (WMH) surveys. *Epidemiologia e Psichiatria Sociale*, 18(1), 23–33.
- Lamont, A. (2012). Emotion, engagement and meaning in strong experiences of music performance. *Psychology of Music*, 40(5), 574-594.
- Lauri Korajlija, A. i Jokić-Begić, N. (2020). COVID-19: Concerns and behaviours in Croatia. *British Journal of Health Psychology*, 25(4), 849-855.
- Lazarus, R. S., Folkman, S. i Krizmanić, M. (2004). *Stres, procjena i suočavanje*. Naklada Slap.
- Lee, Y., Min, P., Lee, S. i Kim, S. W. (2020). Prevalence and Duration of Acute Loss of Smell or Taste in COVID-19 Patients. *Journal of Korean Medical Science*, 35(18), e174. doi: [10.3346/jkms.2020.35.e174](https://doi.org/10.3346/jkms.2020.35.e174)
- Lehmann, S., Skogen, J. C., Haug, E., Mæland, S., Fadnes, L. T., Sandal, G. M., Hysing, M. i Bjørknes, R. (2021). Perceived consequences and worries among youth in Norway during the COVID-19 pandemic lockdown. *Scandinavian Journal of Public Health*. <https://doi.org/10.1177/1403494821993714>
- Levin, M. E., MacLane, C., Daflos, S., Seeley, J. R., Hayes, S. C., Biglan, A. i Pistorello, J. (2014). Examining psychological inflexibility as a transdiagnostic process across psychological disorders. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 3(3), 155-163.
- Lewinsohn, P. M., Gotlib, I. H., Lewinsohn, M., Seeley, J. R. i Allen, N. B. (1998). Gender differences in anxiety disorders and anxiety symptoms in adolescents. *Journal of Abnormal Psychology*, 107(1), 109.
- Li, Q., Guan, X., Wu, P., Wang, X., Zhou, L., Tong, Y., ... i Feng, Z. (2020). Early Transmission Dynamics in Wuhan, China, of Novel Coronavirus-Infected Pneumonia. *The New England Journal of Medicine*, 382(13), 1199-1207.
- Lieberoth, A., Lin, S. Y., Stöckli, S., Han, H., Kowal, M., Gelpi, R., ... i Covidistress Global Survey Consortium. (2021). Stress and worry in the 2020 coronavirus pandemic: relationships to trust and compliance with preventive measures across 48 countries in the COVIDiSTRESS global survey. *Royal Society Open Science*, 8(2). doi: <https://doi.org/10.1098/rsos.200589>
- Limcaoco, R. S. G., Mateos, E. M., Fernandez, J. M. i Roncero, C. (2020). Anxiety, worry and perceived stress in the world due to the COVID-19 pandemic, March 2020. Preliminary results. *MedRxiv*.
- Lovibond, P. F. i Lovibond, S. H. (1995). The structure of negative emotional states: Comparison of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS) with the Beck

- Depression and Anxiety Inventories. *Behaviour Research and Therapy*, 33(3), 335-343.
- Luoma, J., Drake, C. E., Kohlenberg, B. S. i Hayes, S. C. (2011). Substance abuse and psychological flexibility: The development of a new measure. *Addiction Research & Theory*, 19(1), 3-13.
- Maaravi, Y. i Heller, B. (2020). Not all worries were created equal: the case of COVID-19 anxiety. *Public Health*, 185, 243-245.
- MacLeod, A. K., Williams, J. M. i Bekerian, D. A. (1991). Worry is reasonable: The role of explanations in pessimism about future personal events. *Journal of Abnormal Psychology*, 100(4), 478-486.
- Mak, I. W. C., Chu, C. M., Pan, P. C., Yiu, M. G. C. i Chan, V. L. (2009). Long-term psychiatric morbidities among SARS survivors. *General Hospital Psychiatry*, 31(4), 318-326.
- Matthews, T., Danese, A., Wertz, J., Odgers, C. L., Ambler, A., Moffitt, T. E. i Arseneault, L. (2016). Social isolation, loneliness and depression in young adulthood: a behavioural genetic analysis. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 51(3), 339-348.
- Mazza, C., Ricci, E., Biondi, S., Colasanti, M., Ferracuti, S., Napoli, C. i Roma, P. (2020). A Nationwide Survey of Psychological Distress among Italian People during the COVID-19 Pandemic: Immediate Psychological Responses and Associated Factors. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17, 3165.
- McCracken, L. M., Badinlou, F., Buhrman, M. i Brocki, K. C. (2020). Psychological impact of COVID-19 in the Swedish population: Depression, anxiety, and insomnia and their associations to risk and vulnerability factors. *European Psychiatry*, 63(1). doi: <https://doi.org/10.1192/j.eurpsy.2020.81>
- McPherson, G. (2006). *The child as musician: A handbook of musical development*. Oxford University Press.
- Menni, C., Valdes, A., Freydin, M. B., Ganesh, S., Moustafa, J. E. S., Visconti, A., ... i Spector, T. (2020). Loss of smell and taste in combination with other symptoms is a strong predictor of COVID-19 infection. *MedRxiv*. , 34(4), 368-379.
- Mišić, V. A. (2014). *Empirijska provera konstruktne valjanosti i prediktivne vrednosti skale ruminativnog stila mišljenja*. [Doktorska disertacija]. Beograd: Univerzitet u Beogradu, Filozofski fakultet.
- Norton, P. J. (2007). Depression Anxiety and Stress Scales (DASS-21): Psychometric analysis across four racial groups. *Anxiety, Stress, and Coping*, 20(3), 253-265.
- Oquendo, M. A., Turret, J., Grunebaum, M. F., Burke, A. K., Poh, E., Stevenson, E., ... i Galfalvy, H. (2013). Sex differences in clinical predictors of depression: a prospective study. *Journal of Affective Disorders*, 150(3), 1179-1183.

- Pavelić Tremac A. i Jokić-Begić, N. (2019). *Provjera psihometrijskih karakteristika AAQ-II upitnika na uzorku psihijatrijskih bolesnika*, 24. DRZB, Zagreb.
- Peng, E. Y. C., Lee, M. B., Tsai, S. T., Yang, C. C., Morisky, D. E., Tsai, L. T., ... i Lyu, S. Y. (2010). Population-based post-crisis psychological distress: an example from the SARS outbreak in Taiwan. *Journal of the Formosan Medical Association*, 109(7), 524-532.
- Pyszczynski, T., Greenberg, J., Solomon, S., Arndt, J. i Schimel, J. (2004). Why do people need self-esteem? A theoretical and empirical review. *Psychological Bulletin*, 130(3), 435-468.
- Rosenberg, M. (1965). Rosenberg self-esteem scale (RSE). *Acceptance and commitment therapy. Measures package*, 61(52), 18.
- Sinclair, S. J., Siefert, C. J., Slavin-Mulford, J. M., Stein, M. B., Renna, M. i Blais, M. A. (2012). Psychometric evaluation and normative data for the depression, anxiety, and stress scales-21 (DASS-21) in a nonclinical sample of US adults. *Evaluation & the Health Professions*, 35(3), 259-279.
- Sowislo, J. F. i Orth, U. (2013). Does low self-esteem predict depression and anxiety? A meta-analysis of longitudinal studies. *Psychological Bulletin*, 139(1), 213-240.
- Sønderskov, K. M., Dinesen, P. T., Santini, Z. I. i Østergaard, S. D. (2020). The depressive state of Denmark during the COVID-19 pandemic. *Acta Neuropsychiatrica*, 32(4), 226-228.
- Spiro, N., Perkins, R., Kaye, S., Tymoszuk, U., Mason-Bertrand, A., Cossette, I., ... i Williamon, A. (2020). The effects of COVID-19 lockdown 1.0 on working patterns, income, and wellbeing among performing arts professionals in the United Kingdom (April–June 2020). *Frontiers in Psychology*, 11. doi: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.645967>
- Štrkalj Ivezić, S., Folnegović Šmalc, V. i Mimica, N. (2007). Dijagnosticiranje anksioznih poremećaja. *Medix*, 13 (71), 56-58.
- Taylor, S. (2019). *The psychology of pandemics: Preparing for the next global outbreak of infectious disease*. Cambridge Scholars Publishing.
- Tirch, D. D., Leahy, R. L., Silberstein, L. R. i Melwani, P. S. (2012). Emotional schemas, psychological flexibility, and anxiety: The role of flexible response patterns to anxious arousal. *International Journal of Cognitive Therapy*, 5(4), 380-391.
- Vaag, J., Bjørngaard, J. H. i Bjerkeset, O. (2016). Symptoms of anxiety and depression among Norwegian musicians compared to the general workforce. *Psychology of Music*, 44(2), 234-248.
- Varga, T. V., Bu, F., Dissing, A. S., Elsenburg, L. K., Bustamante, J. J. H., Matta, J. i Rod, N. H. (2021). Loneliness, worries, anxiety, and precautionary behaviours in response to the COVID-19 pandemic: a longitudinal analysis of 200,000 Western

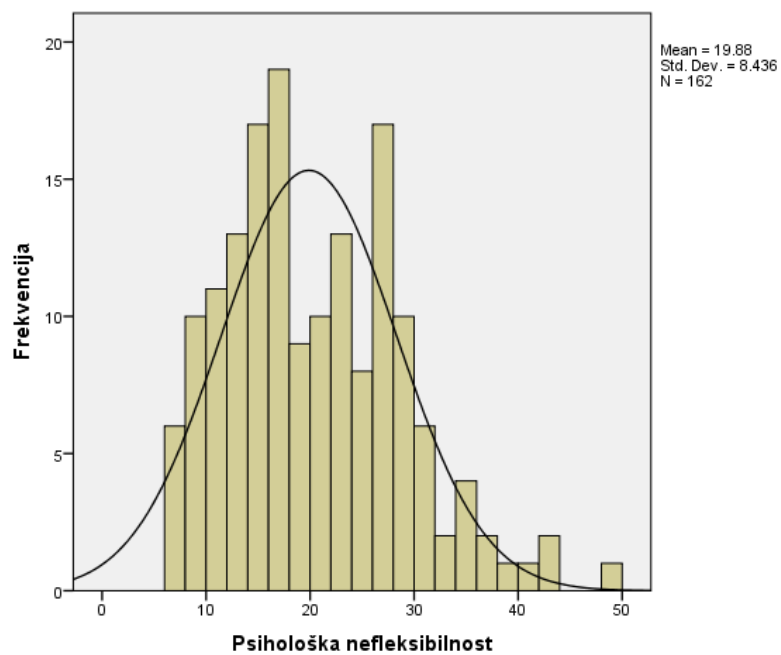
- and Northern Europeans. *The Lancet Regional Health-Europe*, 2, 100020. <https://doi.org/10.1016/j.lanepe.2020.100020>
- Verma, R., Balhara, Y. P. S. i Gupta, C. S. (2011). Gender differences in stress response: Role of developmental and biological determinants. *Industrial Psychiatry Journal*, 20(1), 4.
- Voltmer, E., Zander, M., Fischer, J. E., Kudielka, B. M., Richter, B. i Spahn, C. (2012). Physical and mental health of different types of orchestra musicians compared to other professions. *Medical Problems of Performing Artists*, 27(1), 9-14.
- Vuk, V. (2019). *Disfunkcionalna vjerovanja, psihološka nefleksibilnost i emocionalne smetnje studenata* (Diplomski rad). Preuzeto s <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:131:231071>
- Wang, D., Hu, B., Hu, C., Zhu, F., Liu, X., Zhang, J., ... i Peng, Z. (2020). Clinical characteristics of 138 hospitalized patients with 2019 novel coronavirus–infected pneumonia in Wuhan, China. *Jama*, 323(11), 1061-1069.
- Waters, L. E. i Moore, K. A. (2002). Predicting self-esteem during unemployment: The effect of gender, financial deprivation, alternate roles, and social support. *Journal of Employment Counseling*, 39(4), 171-189.
- World Health Organization. (2017). *Depression and other common mental disorders: global health estimates* (No. WHO/MSD/MER/2017.2). World Health Organization.
- World Health Organization. (2018). Mental Health: Strengthening Our Response, 2018. Preuzeto s <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs220/en/> (14.4.2021).
- World Health Organization. (2020). *Mental health and psychosocial considerations during the COVID-19 outbreak, 18 March 2020* (No. WHO/2019-nCoV/MentalHealth/2020.1). World Health Organization.
- Zhang, S. X., Huang, H., Li, J., Antonelli-Ponti, M., Paiva, S. F. D. i da Silva, J. A. (2021). Predictors of Depression and Anxiety Symptoms in Brazil during COVID-19. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(13), 7026.
- Zhu, N., Zhang, D., Wang, W., Li, X., Yang, B., Song, J., ... i Tan, W. (2020). A novel coronavirus from patients with pneumonia in China, 2019. *New England Journal of Medicine*, 382(8), 727-733.

Prilog A

Grafički prikazi distribucija rezultata na *Upitniku prihvaćanja i akcije, Rosenbergovoj ljestvici samopoštovanja, ljestvici briga oko COVID-19, ljestvici ekonomskih briga, ljestvici briga o odnosima, ljestvici građanskih briga, ljestvici briga oko budućnosti* te ljestvicama *depresivnosti, anksioznosti i stresa*.

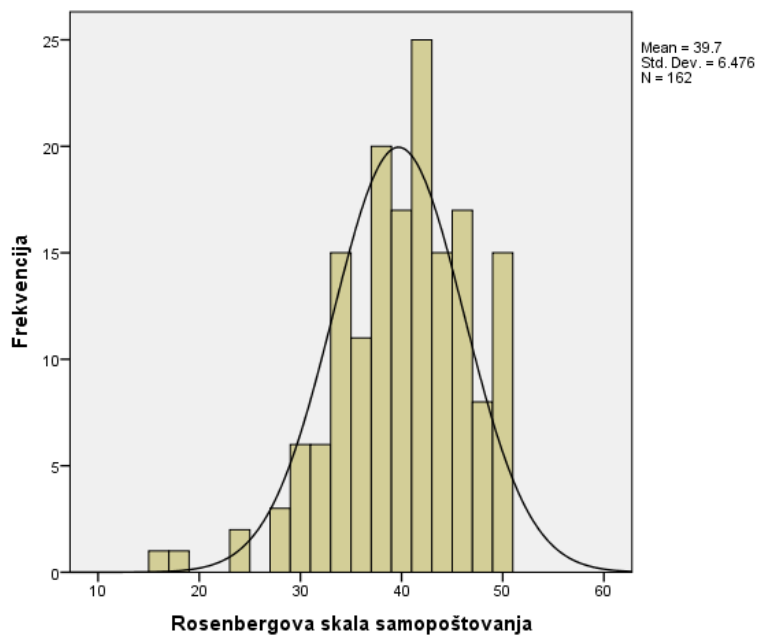
Slika 1

Grafički prikaz distribucije rezultata na upitniku prihvaćanja i akcije (N=162)



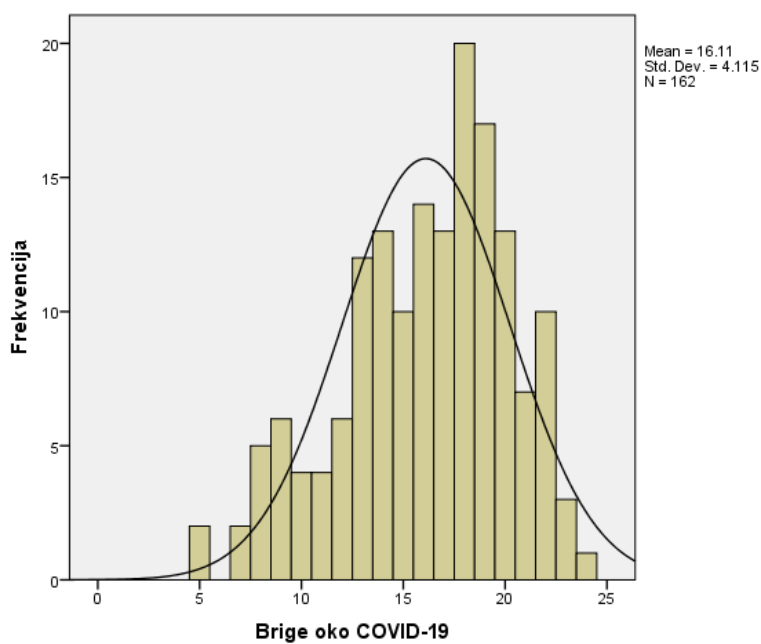
Slika 2

Grafički prikaz distribucije rezultata na Rosenbergovoj ljestvici samopoštovanja (N=162)



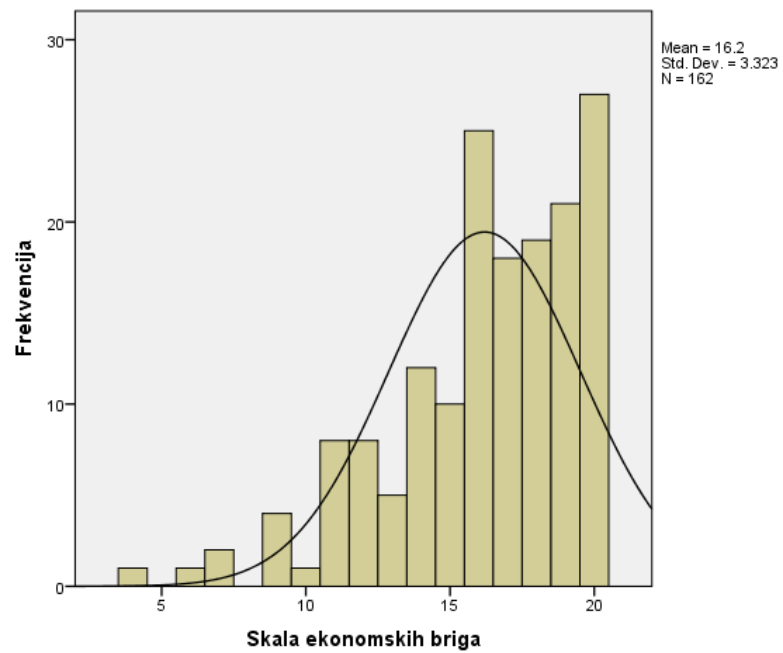
Slika 3

Grafički prikaz distribucije rezultata na ljestvici briga oko COVID-19 (N=162)



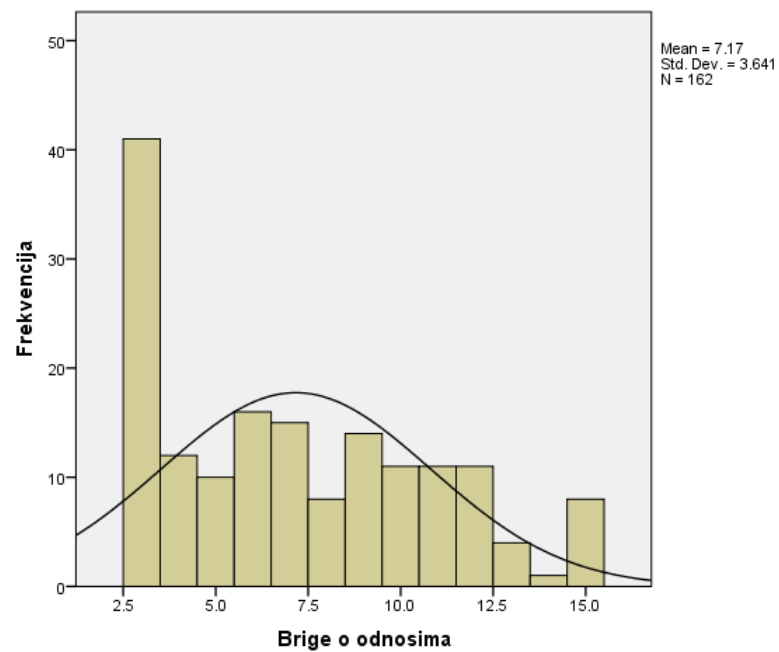
Slika 4

Grafički prikaz distribucije rezultata na ljestvici ekonomskih briga ($N=162$)



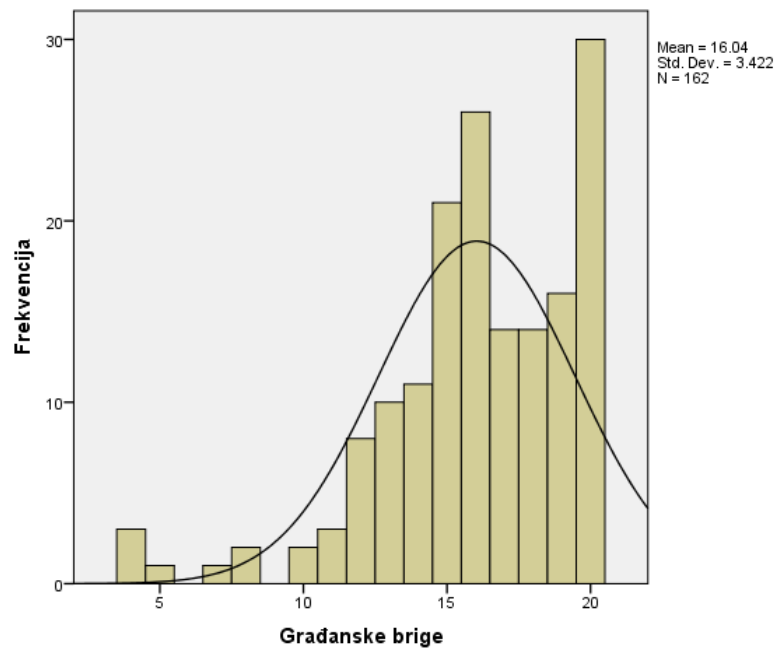
Slika 5

Grafički prikaz distribucije rezultata na ljestvici briga o odnosima ($N=162$)



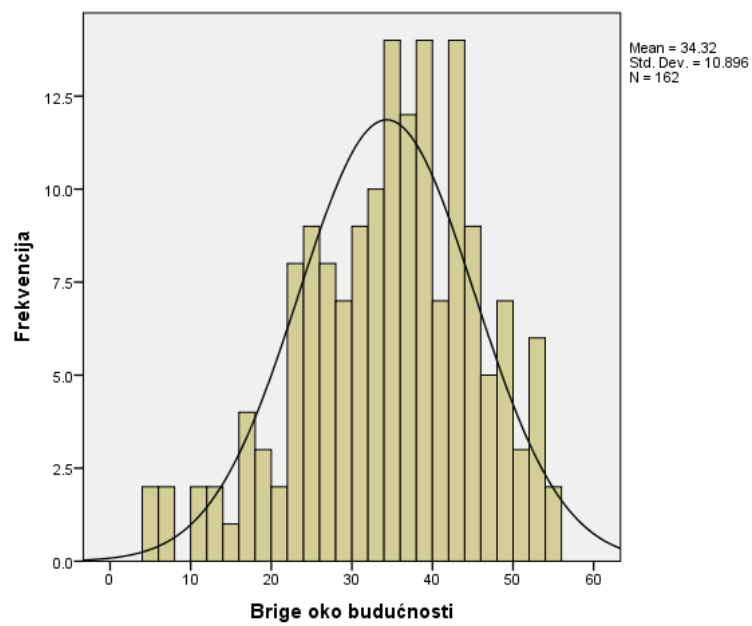
Slika 6

Grafički prikaz distribucije rezultata na ljestvici građanskih briga (N=162)



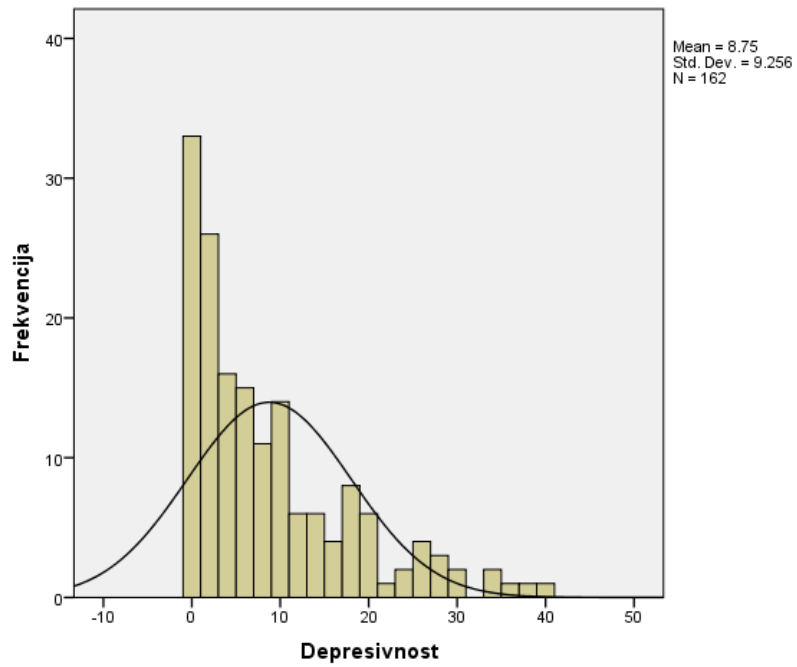
Slika 7

Grafički prikaz distribucije rezultata na ljestvici briga oko budućnosti (N=162)



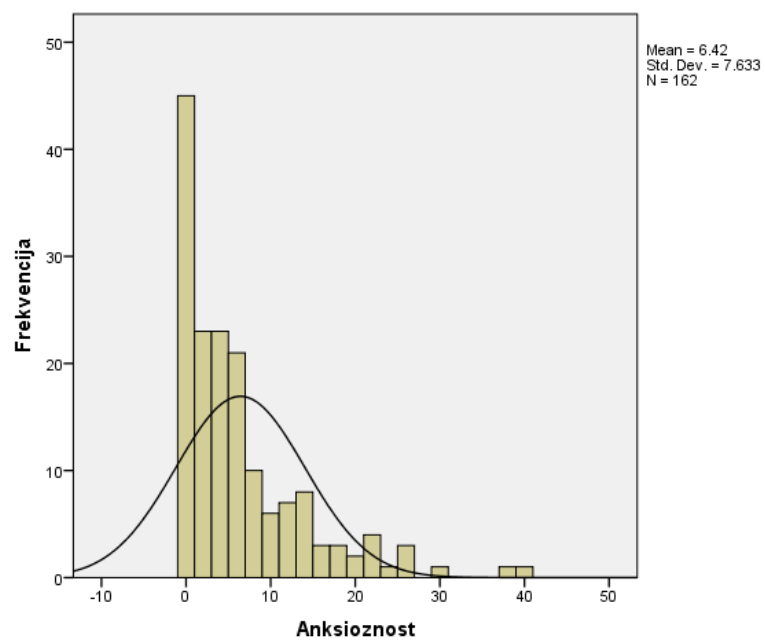
Slika 8

Grafički prikaz distribucije rezultata na ljestvici depresivnosti (N=162)



Slika 9

Grafički prikaz distribucije rezultata na ljestvici anksioznosti (N=162)



Slika 10

Grafički prikaz distribucije rezultata na ljestvici stresa (N=162)

