Odnos osnovnih psiholoških potreba i dobrobiti u kontekstu pjevanja - provjera pimjenjivosti Teorije samodeterminacije

Jozić, Marija

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:131:746795

Rights / Prava: In copyright / Zaštićeno autorskim pravom.

Download date / Datum preuzimanja: **2024-04-20**

Filozofski fakultet
Sveučilišta u Zagrebu

Repository / Repozitorij:

ODRAZ - open repository of the University of Zagreb
Faculty of Humanities and Social Sciences

zir.nsk.hr

dabar
DIGITALNI AKADEMSKI ARHIVI I REPOZITORIJI

Sveučilište u Zagrebu
Filozofski fakultet
Odsjek za psihologiju

ODNOS OSNOVNIH PSIHOLOŠKIH POTREBA I DOBROBITI U KONTEKSTU PJEVANJA – PROVJERA PRIMJENJIVOSTI TEORIJE SAMODETERMINACIJE

Diplomski rad

Marija Jozić

Mentor: izv.prof.dr.sc. Ana Butković

Zagreb, 2021.

IZJAVA

Pod punom moralnom odgovornošću izjavljujem da sam ovaj rad izradila 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, 23.09.2021.

Marija Jozić

Sadržaj

Uvod……1

Evolucijska uloga glazbe……1

Glazba i dobrobit……2

Teorija samodeterminacije - osnovne psihološke potrebe……4

Subjektivna dobrobit……5

Teorija samodeterminacije i glazba - dosadašnja istraživanja……6

Aktualno istraživanje……8

Cilj, problemi i hipoteze istraživanja……9

Metoda……10

Mjerni instrumenti……10

Sudionici……14

Postupak……15

Rezultati……15

Preliminarne analize……15

Povezanost osnovnih psiholoških potreba općenito, osnovnih psiholoških potreba zadovoljenih pjevanjem, dobrobiti od pjevanja i opće subjektivne dobrobiti……16

Osnovne psihološke potrebe zadovoljene pjevanjem i dobrobit od pjevanja……18

Osnovne psihološke potrebe zadovoljene pjevanjem i opća subjektivna dobrobit……20

Osnovne psihološke potrebe općenito, osnovne psihološke potrebe zadovoljene pjevanjem i opća subjektivna dobrobit……21

Rasprava……23

Metodološka ograničenja……28

Praktične implikacije……29

Zaključak……30

Literatura……31

Odnos osnovnih psiholoških potreba i dobrobiti u kontekstu pjevanja - provjera primjenjivosti Teorije samodeterminacije/ Relationship between basic psychological needs and well-being in the singing context - applicability check of the Self-determination theory

SAŽETAK

Cilj našeg istraživanja bio je ispitati koncept Teorije samodeterminacije (Ryan i Deci, 2000a) u kontekstu pjevanja, odnosno predviđa li zadovoljenje osnovnih psiholoških potreba (autonomije, kompetencije i povezanosti) pjevanjem dobrobit od pjevanja. Osim toga, cilj je bio provjeriti predviđa li njihovo zadovoljenje opću subjektivnu dobrobit te predviđa li i povrh zadovoljenja osnovnih psiholoških potreba općenito. U istraživanju je sudjelovala 291 osoba koja se u trenutku provođenja istraživanja bavila pjevanjem na bilo koji način. Kao mjera općih osnovnih psiholoških potreba korištena je Skala osnovnih psiholoških potreba (BPNS), a u kontekstu pjevanja Skala osnovnih psiholoških potreba u glazbenim aktivnostima. Dobrobit od pjevanja mjerena je Skalom dobrobiti od glazbene angažiranosti, a kao mjera subjektivne dobrobiti korištena je kompozitna mjera - afektivna komponenta (razlika pozitivnog i negativnog afekta) mjerena je Skalom pozitivnog i negativnog afekta (PANAS), a kognitivna komponenta Skalom zadovoljstva životom (SWLS). Rezultati pokazuju da Teorija samodeterminacije predstavlja dobar teorijski okvir za proučavanje dobrobiti od pjevanja te da osnovne psihološke potrebe zadovoljene pjevanjem predviđaju dobrobit od pjevanja, ali i opću subjektivnu dobrobit čak i povrh osnovnih psiholoških potreba općenito.

Ključne riječi: pjevanje, osnovne psihološke potrebe, subjektivna dobrobit, dobrobit od pjevanja, teorija samodeterminacije

ABSTRACT

The aim of our study was to examine the concept of Self-determination theory (Ryan & Deci, 2000a) in the singing context, i.e. to determine whether fulfillment of basic psychological needs (autonomy, competence and relatedness) in singing context, predicts perceived singing well-being. Furthermore, aim of this study was to test if fulfillment of basic psychological needs in singing context predicts perceived subjective well-being and is it the case when basic psychological needs in general are also in the model. The study participants were 291 people that were in the time actively involved in singing activities of any kind. Fulfillment of basic psychological needs in general was measured with Basic Psychological Needs Scale (BPNS), and Music activity adaptation of The Basic Psychological Needs in Exercise Scale for singing context, Measure of Musical Wellbeing, and The Positive and Negative Affect Schedule (PANAS) and The Satisfaction With Life Scale (SWLS)to measure subjective well-being. The results showed that Self-determination theory can be used as a theoretical framework to examine singing well-being and that fulfillment of basic psychological needs in singing context has a predictive role in explaining singing wellbeing but also subjective well-being in general. In addition, fulfillment of basic psychological needs in singing context has significant contribution in explaining general subjective well-being even above fulfillment of basic psychological needs in general.

Key words: singing, basic psychological needs, subjective well-being, singing well-being, Self-determination theory

Uvod

Evolucijska uloga glazbe

Proučavanje kultura sa svih strana svijeta upućuje na to da su glazbena ponašanja svojstvena ljudskoj vrsti, a biti muzikalan je ljudsko svojstvo jer su ljudi u svako doba, na svim prostorima biti uključeni u glazbene aktivnosti (Hodges i Sebald, 2011). Činjenica da se glazba zadržala do danas, a da se kroz vrijeme još dodatno razvila te da se i dalje nastavlja razvijati, govori o njezinom značaju i evolucijskoj važnosti koju ima za čovjeka. Upravo iz evolucijske perspektive glazbu promatra Cross (2008) te je smatra integriranim dijelom svake kulture i zbog toga naglašava kako je važno promatrati zajedničke funkcije glazbe koje ona ima u različitim kulturama kako bi shvatili njenu ulogu i smisao.

Za istraživanje ovih promjena i razvoja u glazbi veliku važnost ima evolucijska teorija koja dodatno proučava vrijednost koju glazba ima za čovjeka (Hallam i sur., 2016). Začetnik evolucijske teorije, Charles Darwin, nije pridavao veliki značaj glazbi i na nju gleda kao na mogućeg prethodnika sposobnosti za jezik, a u smislu da glazba ima podrijetlo u vokalnoj ekspresiji emocija i time vidi njezinu korist u području privlačenja partnera (Darwin, 1871, prema Honing i Ploeger, 2012). Zajedničke komponente glazbe i jezika zainteresirale su i druge istraživače (npr. Brown i sur., 2006; Patel, 2008; Jackendoff, 2009) koji su naišli na zajedničke, ali i odvojene uloge koje glazba i jezik dijele. Jackendoff (2009) navodi kako je jeziku i glazbi zajedničko to da su u ovome obliku jedinstveni za ljudsku vrstu, oboje uključuje proizvođenje zvukova, svaka kultura ima varijaciju i jezika i glazbe te u svakoj kulturi njihovom kombinacijom nastaje pjesma. Kao jednu od razlika između jezika i glazbe, Jackendoff (2009) navodi to da glazba poboljšava raspoloženje dok jezik prenosi misao. Nije moguće da je glazba samo prethodnica sposobnosti za jezik jer uključuje neovisne procese te se neovisno nastavila razvijati i nakon što je čovjek razvio svoju jezičnu komunikaciju.

S druge strane, postoje i mišljenja prema kojima glazba nema značajnu ulogu u životu ljudi pa tako Pinker (1997) tvrdi da je glazba iz perspektive biologije bespotrebna te da iako mnogi uživaju u njoj, a dio ljudi je i izvodi, jedino što glazba komunicira jesu emocije bez forme. Ipak, takvo mišljenje nije bilo dobro prihvaćeno niti široko zastupljeno pa tako Miller (2000) kroz prizmu evolucijske važnosti naglašava da glazba omogućuje iskazivanje stvaralačkog i kreativnog karaktera što poboljšava šanse za pronalazak partnera.

Novije teorije koje proučavaju glazbu okrenule su se procesima i ishodima, odnosno (pozitivnim) učincima glazbene angažiranosti za koje se vjeruje da imaju značajne evolucijske posljedice (Hodges i Sebald, 2011). Neki od tih učinaka uočenih u dosadašnjim istraživanjima vidljivi su u formiranju grupnog identiteta (Kogan, 1997, prema Hodges i Sebald, 2011), socijalnih veza (Brown i sur., 2000) i poticanju međusobnih interakcija (Cross, 2008) te su upravo oni mogući razlog zbog kojih je glazba opstala do danas.

Kada govorimo o ishodima i učincima glazbene angažiranosti ljudi, prvenstveno se misli na dobrobit u različitim domenama ljudskog funkcioniranja te je interes za proučavanjem dobrobiti koje čovjek ima od glazbe i angažiranosti u različitim glazbenim aktivnostima u novije vrijeme u velikom porastu (npr. Gick, 2011; Krause i sur., 2019).

Glazba i dobrobit

Proučavanje veze između glazbe, zdravlja i dobrobiti postalo je središte novijih istraživanja u ovom području. U posljednje vrijeme postoji sve veće slaganje među istraživačima u tome da glazba pridonosi ljudskoj dobrobiti (npr. MacDonald, 2013; Stewart i Lonsdale, 2016; Krause i sur., 2019). Načini na koji glazba pozitivno djeluje na ljude i doprinosi dobrobiti brojni su, a neki od njih vidljivi su u porastu doživljavanja ugodnih emocija (Juslin, 2013), povezivanju s drugim ljudima (Ballantyne i sur., 2014), osjećaju smisla (Hays i Minichiello, 2005) i osjećaju uspjeha (Waddington-Jones i sur., 2019).

S druge strane, važno je napomenuti da osim dobrobiti koje glazba ima za ljude, postoje i nalazi da je u populaciji glazbenika viša prevalencija nekih psihičkih teškoća poput anksioznosti i depresije u odnosu na opću populaciju (npr. Vaag i sur., 2016; Gross i Musgrave, 2016). Ova pojava dovodi se u vezu s kreativnošću koja je povezana s većim rizikom od javljanja afektivnih poremećaja (npr. Kyaga i sur., 2013; Mula i Trimble, 2009) što potkrepljuje nalaz o većoj prevalenciji kreativnih zanimanja kao što su istraživačka zanimanja, umjetnost i glazba kod populacije pacijenata s bipolarnim poremećajem u odnosu na opću populaciju (Kyaga i sur., 2013). Važno je napomenuti kako na temelju ovih nalaza ne možemo zaključivati o uzročnosti pa tako ni tvrditi da bavljenje glazbom dovodi do javljanja psihičkih teškoća.

Ipak, osim proučavanja teškoća kod specifične skupine profesionalnih glazbenika, puno veći broj istraživanja ukazuje na razne dobrobiti koje ljudi imaju od glazbene

angažiranosti u različitim kontekstima (npr. Clift i Hancox, 2010; Grape i sur., 2003; Krause i sur., 2019). Pjevanje predstavlja oblik glazbene angažiranosti i ekspresije koji je otvoren svima (Clift i sur., 2008) pa zbog svoje raširenosti među kulturama zauzima posebnu ulogu u navedenim istraživanjima. Ako detaljno promotrimo samo pjevanje, možemo zaključiti kako obuhvaća više različitih aktivnosti poput kontroliranog disanja i ispravljanja položaja tijela tijekom pjevanja; neverbalne komunikacije, razvijanja pamćenja i ekspresije emocija prilikom izvođenja pojedinog djela; socijalizacije i grupne koordinacije u slučaju pjevanja u grupi ili uz pratnju instrumenata te brojne psihološke procese koji se odvijaju u podlozi pjevačkih aktivnosti. Kako su aktivnosti tijekom pjevanja različite, tako su raznoliki i ishodi pjevanja koji vode do dobrobiti pa ih po uzoru na Gick (2011) možemo svrstati u kategorije bioloških, psiholoških i socijalnih učinaka. Kod bioloških učinaka prilikom pjevanja, disanje zauzima značajnu ulogu jer pjevanje pomaže razviju kontrole disanja (Skingley i Bungay, 2010) i kardiorespiratornih funkcija (Bonilha i sur., 2009). Osim disanja, djelovanje pjevanja na biološki sustav vidljivo je kroz povećanje količine oksitocina (Grape i sur., 2003) te kroz bolje tjelesno držanje (Clift i Hancox, 2010). Nadalje, psihološki učinci vezani uz pjevačku angažiranost vidljivi su u obliku pozitivnog raspoloženja i opuštanja (Clift i Hancox, 2010); pada negativnog i rasta pozitivnog afekta (Kreutz i sur., 2004) te stimulaciju kognitivnih funkcija i povećanje energičnosti (Clift i sur., 2008). Naposljetku, socijalni učinci obuhvaćaju stvaranje odnosa s drugim ljudima, socijalnu podršku i pozitivne interakcije (Gick, 2011) te osjećaj pripadanja i uključenosti (Livesey i sur., 2012).

Unatoč svojoj raširenosti, unutar istraživanja koja promatraju djelovanje glazbe na ljudsko zdravlje i dobrobit, Gick (2011) u svom pregledu istraživanja napominje da je pjevanje pomalo zanemareno. Od svih oblika pjevanja, najveći fokus zauzima zborsko pjevanje za koje posljednjih godina postoji pojačan istraživački interes (npr. Balsnes, 2012; Livesey i sur., 2012; Sandgren, 2009; Gul, 2018). Razlog tome može biti rasprostranjenost prakse zborskog pjevanja, a moguće je i da velik dio dobrobiti od pjevanja obuhvaća upravo navedena kategorija socijalnih faktora koji su najuočljiviji u zborskoj angažiranosti i pjevanju. Ovu pretpostavku potvrđuju Stewart i Lonsdale (2016) koji sugeriraju da bi članstvo u grupi moglo čak više utjecati na psihičku dobrobit koju doživljavaju članovi zbora od same aktivnosti pjevanja. Ovi i slični nalazi potaknuli su brojne intervencije u društvu u

obliku osnivanja glazbenih, odnosno pjevačkih sastava koje su dovele do pozitivnih učinaka kod različitih ciljanih skupina kao što su beskućnici (Bailey i Davidson, 2002), starije osobe (Cohen i sur., 2006, 2007), zatvorenici (Silber, 2005), ljudi u procesu rehabilitacije (Lindström, 2006) i osobe sa psihičkim teškoćama (npr. Clift i Morrison, 2011; Clift i sur., 2017; Williams i sur., 2018). Kod osoba sa psihičkim teškoćama ovakve intervencije dovele su do povećanja pozitivnog afekta, bolje regulacije emocija i samopoimanja, boljeg socijalnog funkcioniranja, stvaranja rutine i kapaciteta za zapošljavanje (Dingle i sur., 2013).

Unatoč povećanom interesu za proučavanjem glazbe i pjevanja s fokusom na (prvenstveno pozitivnim) učincima, ono što značajno manjka u ovom području jest teorijski okvir od kojeg bi se moglo krenuti (Clift i Hancox, 2010) i prema njemu promatrati procese i ishode bavljenja pjevanjem. Različita su stajališta istraživača koja teorija bi najbolje mogla zahvatiti ovaj fenomen, ali posljednjih nekoliko godina postoji pojačan interes za proučavanje glazbe, odnosno glazbene angažiranosti i dobrobiti koju ljudi imaju od nje u kontekstu Teorije samodeterminacije (npr. Stewart i Lonsdale, 2016; Krause i sur., 2019). Kako bi mogli bolje razumjeti na koji način Teorija samodeterminacije zahvaća odnos između glazbe, odnosno pjevanja i dobrobiti, razmotrit ćemo neke njezine postavke važne za ovo područje i primjenjive u objašnjenju navedenih nalaza.

Teorija samodeterminacije - osnovne psihološke potrebe

Teorija samodeterminacije (engl. *Self-Determination Theory*, SDT; Ryan i Deci, 2000a) je empirijski utemeljena makro teorija koja proučava ljudsku motivaciju, razvoj i dobrobit. Dotadašnje teorije motivacije fokusirale su se više na količinu motivacije dok se ova teorija okreće više razlikovanju vrsta motivacije koje aktiviraju i usmjeravaju ljudsko ponašanje. Daljnjim istraživanjem funkcioniranja motivacije došli su do manje, mini teorije u sklopu Teorije samodeterminacije koja ukazuje na postojanje univerzalnih psiholoških potreba čije je zadovoljenje potrebno za efikasno funkcioniranje i psihičko zdravlje. Ryan i Deci (2000a) u konceptima ove mini teorije navode kako postoje tri osnovne psihološke potrebe koje su univerzalne u različitim kulturama i manje ili više zastupljene u svim domenama ljudske aktivnosti, a te potrebe su autonomija, kompetencija i povezanost.

Autonomija predstavlja potrebu za doživljajem vlastitog izbora prilikom započinjanja i regulacije ponašanja (Reeve, 2010). Osoba čija je potreba za autonomijom zadovoljena ima

osjećaj da njezine akcije određuju njezini vlastiti izbori, a ne neka vanjska pravila ili događaji. Prema Reeve (2010), za osjećaj autonomije važni su doživljaji unutarnjeg percipiranog mjesta uzročnosti (lokusa kontrole), osjećaj slobodne volje i doživljaj mogućnosti izbora. Doživljaj zadovoljenja potrebe za autonomijom potiče psihološki rast i intrinzičnu motivaciju te dovodi do jačanja samopouzdanja (Deci i sur., 1981), većeg angažmana (Reeve i sur., 2000, prema Reeve, 2010) i većeg postignuća (Flink i sur., 1992).

Kompetencija je psihološka potreba da budemo učinkoviti u interakciji s okolinom i odnosi se na želju pojedinca za uvježbavanjem vještina kako bi našao i svladao optimalne izazove (Ryan i sur., 1985). Upravo uspjeh pri izazovu optimalne težine dovodi do užitka i zadovoljava potrebu za kompetencijom (Clifford, 1990). Važnost zadovoljenju ove potrebe daju Ryan i Deci (2000b) koji navode da dovodi do jačanja samopoštovanja.

Povezanost je psihološka potreba za privrženosti s drugim ljudima i uspostavom bliskih emocionalnih veza (Reeve, 2010). Kako bi bila zadovoljena, osim interakcije potrebni su i prisni odnosi s drugim ljudima. Takvi odnosi stvaraju percepciju društvene veze gdje imamo osjećaj da je drugoj osobi stalo do naše dobrobiti i da joj se sviđamo (Baumeister i Leary, 1995). Potreba za povezanošću odgovorna je za bolje funkcioniranje, otpornost na stres i manje psihičkih teškoća kod ljudi kod kojih je ova potreba zadovoljena (Reeve, 2010).

Ryan i Deci (2000a) osnovnu psihološku potrebu smatraju energizirajućim stanjem koje zadovoljeno dovodi do zdravlja i dobrobiti, a nezadovoljeno do razvoja patologije. Prema tome zaključuju da je zadovoljenje osnovnih psiholoških potreba za autonomijom, kompetencijom i povezanošću kroz život nužno za pojedinčev osjećaj integriteta, samoaktualizacije i dobrobiti te se zbog toga velik broj istraživanja u posljednje vrijeme fokusira upravo na vezu između osnovnih psiholoških potreba i dobrobiti.

Subjektivna dobrobit

Teorija samodeterminacije naglašava da iskustva koja uključuju i zadovoljavaju psihološke potrebe potiču stvaranje ugodnih emocija i dovode do psihičke dobrobiti (Ryan i Deci, 2000a), odnosno da je za subjektivnu dobrobit ključno ispunjenje osnovnih psiholoških potreba. Kod referiranja na subjektivnu dobrobit važno je uzeti u obzir njene sastavnice i precizno je konceptualizirati kako bi se mogla precizno mjeriti i staviti u kontekst s nekim drugim mjerama poput zadovoljenja osnovnih psiholoških potreba. Postoji slaganje

znanstvenika da se proučavanje subjektivne dobrobiti odnosi na kognitivnu i afektivnu analizu pojedinčeve procjene svog života (Diener i sur., 2002). Kognitivni aspekt subjektivne dobrobiti predstavlja globalnu evaluaciju života temeljenu na specifičnim evaluacijama u različitim domenama pojedinčevog života poput braka, prihoda, posla i važnih životnih događaja (Luhmann i sur., 2012). Afektivni aspekt subjektivne dobrobiti odnosi se na omjer svakodnevnog doživljavanja ugodnih i neugodnih emocija (Diener i sur., 1999). Kognitivna i afektivna komponenta subjektivne dobrobiti međusobno su umjereno pozitivno povezane (Schimmack i sur., 2002) te se uglavnom promatraju kao zasebni pokazatelji subjektivne dobrobiti. Ipak, dio znanstvenika formira vlastite sveobuhvatne mjere koje uključuju i afektivnu i kognitivnu komponentu subjektivne dobrobiti (npr. Birchler-Pedross i sur., 2009).

Subjektivna dobrobit i njezina povezanost s osnovnim psihološkim potrebama posebno je naglašena kod aktivnosti kojima su ljudi angažirani u slobodno vrijeme (Kuykendall i sur., 2015). Zbog toga je začuđujuće da postoji relativno mali broj istraživanja koje promatraju glazbu u kontekstu Teorije samodeterminacije s obzirom na to da velik dio ljudi sudjeluje u glazbenim aktivnostima u svoje slobodno vrijeme (Krause i sur., 2019).

Teorija samodeterminacije i glazba - dosadašnja istraživanja

Jedno novije istraživanje proveli su Evans i Bonneville-Roussy (2016) u kojem su prema pretpostavki Teorije samodeterminacije da zadovoljenost osnovnih psiholoških potreba dovodi do veće autonomne motivacije, promatrali odnos zadovoljenosti osnovnih psiholoških potreba u kontekstu glazbe i vježbanja kod studenata glazbe različitih smjerova. Prema njihovim rezultatima, zadovoljenje osnovnih psiholoških potreba i autonomna motivacija predviđaju učestalost i kvalitetu vježbanja te lakše upuštanje u zahtjevne zadatke.

Još jedno istraživanje unutar ovog područja proveo je Douglas (2011) koji je u svom doktorskom istraživanju proučavao zadovoljenost osnovnih psiholoških potreba unutar glazbene angažiranosti te njihovu povezanost s dobrobiti kod ljudi koji su bili članovi glazbenih sastava različitih vrsta. Njegovi nalazi ukazuju da su sve tri potrebe statistički značajno povezane sa zadovoljstvom životom, muzikalnosti, zdravljem, kvalitetom života te obiteljskim i socijalnim aspektima života. Zanimljivost ovog istraživanja je da u odnosu na druga istraživanja koja proučavaju odnos osnovnih psiholoških potreba i dobrobiti gleda zajednički doprinos različitih mjera dobrobiti u objašnjenju ispunjenosti pojedine potrebe.

Zadovoljstvo životom, percipirana kvaliteta života te obiteljski provedeno vrijeme u glazbi objašnjavaju 11.7% varijance zadovoljenosti potrebe za autonomijom; zadovoljstvo životom, percipirana kvaliteta života i glazbena improvizacija objašnjavaju 12.6% varijance zadovoljenosti potrebe za kompetencijom, a zadovoljstvo životom i percipirana kvaliteta života objašnjavaju 28.8% varijance zadovoljenosti potrebe za povezanosti.

Iako u manjini, postoje i istraživanja koja na različite načine pristupaju pjevanju polazeći od Teorije samodeterminacije. Za jedno od njih zaslužni su Stewart i Lonsdale (2016) koji su proveli prvo kvantitativno istraživanje koje je proučavalo dobrobit od zborskog pjevanja unutar Teorije samodeterminacije te su unutar njega sa skupinom zborskih pjevača uspoređivali skupine solo pjevača i timskih igrača u sportu. Navedene grupe nisu se razlikovale u ispunjenju osnovnih psiholoških potreba povezanosti i kompetencije u kontekstu aktivnosti dok su zborski pjevači postigli niže rezultate na skali autonomije u odnosu na solo pjevače i timske igrače. Ipak, zborski pjevači i timski igrači u istraživanju ostvarili su višu dobrobit od solo pjevača što govori o velikom značaju pripadnosti grupi.

Još jedno istraživanje koje se bavilo pjevanjem u kontekstu Teorije samodeterminacije bilo je kvalitativne prirode. Livesey i suradnici (2012) u svom istraživanju analizirali su odgovore na otvoreno pitanje o tome što sudionici (članovi zbora) misle o tome na koji način zborska angažiranost pridonosi njihovoj kvaliteti života, dobrobiti i zdravlju. Pri analizi, autori su odgovore svrstavali prema konceptima Teorije samodeterminacije u kategorije ispunjenja tri osnovne psihološke potrebe i zaključili kako je upravo njihovo ispunjenje odgovorno za povećani osjećaj dobrobiti među pjevačima zbora.

Istraživanje Krause i suradnika (2019) jedno je od novijih istraživanja koje proučava glazbenu angažiranost i dobrobit koju ljudi imaju od nje u kontekstu Teorije samodeterminacije. Sudionici ovog istraživanja bili su ljudi koji su aktivno glazbeno angažirani, ali ne nužno u vidu formalnog glazbenog obrazovanja. Rezultati su pokazali kako su psihološke potrebe kompetencije i povezanosti u kontekstu glazbene angažiranosti, autonomna motivacija i značaj glazbe u životu sudionika bili pozitivno povezani s dobrobiti od glazbene angažiranosti. Ovo istraživanje prvo je koristilo mjeru dobrobiti od pjevanja kako bi provjerilo njezin odnos sa osnovnim psihološkim potrebama u kontekstu Teorije samodeterminacije. Po uzoru na njega, i aktualno istraživanje osim mjera zadovoljenosti

osnovnih psiholoških potreba općenito i subjektivne dobrobiti uzima u obzir i zadovoljenost osnovnih psiholoških potreba pjevanjem te percipiranu dobrobit u kontekstu pjevanja.

Aktualno istraživanje

Iz navedenog je vidljivo kako Teorija samodeterminacije i osnovne psihološke potrebe u novije vrijeme zauzimaju sve važniju ulogu u objašnjenju nekih glazbenih procesa i dobrobiti od glazbe. Iako istovremeno postoji i tendencija za proučavanjem dobrobiti koje ljudi imaju od pjevanja zbog njegove raširenosti i pristupačnosti velikom broju ljudi, relativno mali broj istraživanja proučava dobrobit od pjevanja u kontekstu ispunjenosti osnovnih psiholoških potreba. Osim toga, većina onih istraživanja koja su se bavila ovom tematikom u području pjevanja fokusirana su isključivo na zborove dok se dio drugih oblika pjevačke angažiranosti poput manjih vokalnih sastava, ali i solo pjevanja, pomalo zanemaruje. Kako bi unaprijedili dosadašnju praksu, ovo istraživanje imalo je namjeru obuhvatiti široki spektar pjevačke angažiranosti, a ne samo efekte zborskog pjevanja. Nadalje, da bismo što preciznije zahvatili odnose između osnovnih psiholoških potreba i dobrobiti, u analizu smo odlučili uključiti i demografske varijable koje mogu imati utjecaj na ljudsku dobrobit (npr. Diener i sur., 1999; Goswami, 2014). Osim toga, prema našem saznanju, ni jedno istraživanje do sada nije uzelo u obzir odnos između zadovoljenosti osnovnih psiholoških potreba općenito i osnovnih psiholoških potreba u kontekstu glazbene, odnosno pjevačke angažiranosti pa tako ni njihovu važnost u predikciji dobrobiti od glazbe, odnosno pjevanja i opće subjektivne dobrobiti. Kako bi odgovorili na taj manjak i dodatno istražili predstavljeno područje, ovim istraživanjem željeli smo provjeriti doprinos zadovoljenosti osnovnih psiholoških potreba pjevanjem u predikciji dobrobiti od pjevanja i percipirane subjektivne dobrobiti. Osim toga, željeli smo provjeriti njihov samostalni doprinos u predikciji subjektivne dobrobiti uzimajući u obzir i osnovne psihološke potrebe općenito te demografske varijable i varijable pjevačke angažiranosti.

Zaključno, ovo istraživanje među prvima detaljno proučava dobrobit od pjevačke angažiranosti u kontekstu zadovoljenja osnovnih psiholoških potreba na sistematičan način, uzimajući u obzir osnovne psihološke potrebe općenito i osnovne psihološke potrebe u kontekstu pjevanja te opću subjektivnu dobrobit i dobrobit od pjevanja.

Cilj, problemi i hipoteze istraživanja

Cilj

Cilj ovog istraživanja bio je ispitati koncept Teorije samodeterminacije u kontekstu pjevanja, tj. odnos između zadovoljenja osnovnih psiholoških potreba pjevanjem i dobrobiti od pjevanja. Osim toga, cilj je bio ispitati odnos između zadovoljenja osnovnih psiholoških potreba pjevanjem i opće subjektivne dobrobiti uzimajući u obzir i zadovoljenje osnovnih psiholoških potreba općenito.

Problemi

Problem 1: Ispitati doprinos zadovoljenja osnovnih psiholoških potreba (autonomije, kompetencije i povezanosti) pjevanjem u predikciji opće subjektivne dobrobiti i dobrobiti od pjevanja.

Problem 2: Ispitati doprinos zadovoljenja osnovnih psiholoških potreba (autonomije, kompetencije i povezanosti) pjevanjem povrh zadovoljenja osnovnih psiholoških potreba općenito u predikciji opće subjektivne dobrobiti.

Hipoteze

Hipoteza 1a: Postojat će statistički značajan doprinos zadovoljenja osnovnih psiholoških potreba (autonomije, kompetencije i povezanosti) pjevanjem u predikciji dobrobiti od pjevanja. Rezultati na *Skali osnovnih psiholoških potreba u glazbenim (pjevačkim) aktivnostima* imat će statistički značajni doprinos u objašnjenju varijance rezultata na *Skali dobrobiti od glazbene (pjevačke) angažiranosti*.

Hipoteza 1b: Postojat će statistički značajan doprinos zadovoljenja osnovnih psiholoških potreba (autonomije, kompetencije i povezanosti) pjevanjem u predikciji opće subjektivne dobrobiti. Rezultati na *Skali osnovnih psiholoških potreba u glazbenim (pjevačkim) aktivnostima* imat će statistički značajni doprinos u objašnjenju varijance rezultata na kompozitnoj mjeri opće subjektivne dobrobiti.

Hipoteza 2: Postojat će statistički značajan doprinos zadovoljenja osnovnih psiholoških potreba (autonomije, kompetencije i povezanosti) pjevanjem u predikciji opće subjektivne dobrobiti povrh doprinosa zadovoljenja osnovnih psiholoških potreba općenito. Rezultati na *Skali osnovnih psiholoških potreba u glazbenim (pjevačkim) aktivnostima* imat

će statistički značajni doprinos, povrh doprinosa rezultata na *Skali osnovnih psiholoških potreba*, u objašnjenju varijance rezultata na kompozitnoj mjeri opće subjektivne dobrobiti.

Metoda

Mjerni instrumenti

U istraživanju je korištena Skala osnovnih psiholoških potreba (BPNS; La Guardia i sur., 2000), Skala osnovnih psiholoških potreba u glazbenim aktivnostima (engl. *Music activity adaptation of The basic psychological needs in exercise scale*; Krause i sur., 2019), Skala pozitivnog i negativnog afekta (PANAS; Watson i sur., 1988), Skala zadovoljstva životom (SWLS; Diener i sur., 1985), Skala dobrobiti od glazbene angažiranosti (engl. *Measure of Musical Wellbeing*; Krause i sur., 2018) i pitanja koja ispituju osnovne demografske karakteristike te glazbenu i pjevačku angažiranost sudionika.

Skala osnovnih psiholoških potreba (engl. *Basic Psychological Needs Scale*, BPNS; La Guardia i sur., 2000) sastoji se od 21 jedne tvrdnje koje mjere zadovoljenost osnovnih psiholoških potreba: kompetencije, autonomije i povezanosti. U upitniku se 6 čestica odnosi na potrebu za kompetencijom, 7 na potrebu za autonomijom i 8 na potrebu za povezanošću. Odgovori se daju na skali Likertovog tipa koja obuhvaća 7 stupnjeva (1 - uopće se ne odnosi na mene, 7 - u potpunosti se odnosi na mene). Zbroj odgovora na česticama unutar pojedine skale ukazuje na razinu zadovoljenosti te potrebe kod pojedinca pri čemu je potrebno neke od čestica obrnuto bodovati. Prethodno je pokazano kako je ovaj upitnik kulturalno nepristran i pouzdan instrument za čije su subskale vrijednosti Cronbach-alfa koeficijenta na hrvatskom uzorku iznosile .73 za skalu autonomije, .71 za skalu kompetencije i .74 za skalu povezanosti (Bratko i Sabol, 2006). U ovom istraživanju koeficijent unutarnje konzistencije iznosio je .78 za skalu autonomije, .67 za kompetenciju i .75 za skalu povezanosti.

Skala osnovnih psiholoških potreba u glazbenim aktivnostima (engl. *Music activity adaptation of The basic psychological needs in exercise scale*; Krause i sur., 2019) nastala je kao adaptacija postojeće skale koja ispituje zadovoljenost osnovnih psiholoških potreba prilikom vježbanja (engl. *The basic psychological needs in exercise scale*, BPNES; Vlachopoulos i sur., 2010), a koja je pokazala zadovoljavajući koeficijent unutarnje konzistencije i kulturalnu nepristranost u dosadašnjim istraživanjima (Vlachopoulos i sur.,

2010, 2013). Skala osnovnih psiholoških potreba u glazbenim aktivnostima za potrebe ovog istraživanja prevedena je metodom dvostrukog prijevoda od strane dva nezavisna prevoditelja s engleskog na hrvatski te od druga dva nezavisna prevoditelja opet s hrvatskog na engleski jezik. U svakom smjeru prijevoda, prevoditelji su bili suprotnog roda, a jedan od prevoditelja aktivno se bavio pjevanjem. Nakon prijevoda, upitnik je adaptiran kako bi ispitivao zadovoljenost osnovnih psiholoških potreba kod pjevanja te su unutar samih čestica napravljene promjene u kojima je ,,glazbena aktivnost'' zamijenjena s ,,pjevanjem'' (npr. čestica ,,Smatram da imam priliku donositi odluke koje se tiču mojih glazbenih aktivnosti'' nakon adaptacije je glasila ,,Smatram da imam priliku donositi odluke koje se tiču mog pjevanja''). Upitnik se sastoji od 11 čestica od kojih se 4 odnose na zadovoljenost potrebe za autonomijom (npr. ,,Načini kako se bavim pjevanjem u skladu su s mojim izborima i interesima.''), 4 potrebe za kompetencijom (npr. ,,Smatram da sam vrlo dobar/a u pjevanju.'') i 3 potrebe za povezanošću (npr. ,,Odnosi s ljudima s kojima pjevam izrazito su prijateljski.'') prilikom bavljenja pjevanjem. Odgovori se daju na skali Likertovog tipa od 7 stupnjeva (1 - uopće se ne odnosi na mene, 7 - u potpunosti se odnosi na mene). U dosadašnjem istraživanju (Krause i sur., 2019) Cronbach-alfa koeficijent je iznosio .80 za skalu potrebe za autonomijom, .86 za skalu potrebe za kompetencijom i .83 za skalu potrebe za povezanošću. U našem istraživanju, koeficijent unutarnje konzistencije također je zadovoljavajući te iznosi α =.73 za skalu potrebe za autonomijom, α =.81 za skalu potrebe za kompetencijom i α =.83 za skalu potrebe za povezanošću.

Skala dobrobiti od glazbene angažiranosti (engl. *Measure of Musical Wellbeing*; Krause i sur., 2018) jedan je od prvih upitnika koji mjeri pozitivne učinke u kontekstu glazbene angažiranosti. Kako autori napominju, namijenjen je svim oblicima glazbene angažiranosti (pjevanje i sviranje) te je neovisan o stupnju glazbenog obrazovanja i količini vremena sudjelovanja u glazbenim aktivnostima. Sastoji se od 36 čestica na koje sudionici daju odgovore na skali Likertovog tipa od 7 stupnjeva (1 - uopće se ne odnosi na mene, 7 - u potpunosti se odnosi na mene). Ukupni se rezultat računa kao zbroj svih čestica pri čemu je potrebno obrnuto bodovati one negirane. Upitnik unutar sebe sadrži 5 subskala: *raspoloženje i sposobnost suočavanja* (npr. ,,Bavljenje pjevanjem pomaže mi nositi se sa stresom i svakodnevnim problemima.''), *samopoštovanje i vrijednost* (npr. ,,Pjevanje mi pomaže da se

osjećam bolje u vezi sebe.’’), *socijalizacija* (npr. „Pjevanjem razvijam odnose s drugim ljudima.’’), *kognicija* (npr. „Bavljenje pjevanjem pomaže mi razmišljati o tome tko sam.’’) i *samoaktualizacija* (npr. „Kad pjevam osjećam vlastiti napredak.’’). Ovaj upitnik do sada nije preveden niti korišten na hrvatskom uzorku i zato je za potrebe ovog istraživanja prvo preveden metodom dvostrukog prijevoda na hrvatski jezik od strane dva nezavisna prevoditelja te zatim nazad na engleski od strane druga dva nezavisna prevoditelja. U oba smjera prijevoda, prevoditelji su bili suprotnog roda i jedan od prevoditelja aktivno se bavio pjevanjem. Nakon konačnog prijevoda napravljena je adaptacija upitnika gdje je u svakoj čestici naznačeno kako se rečenica odnosi na pjevanje pa je primjerice rečenica „Pomaže mi razmišljati o tome tko sam.’’ nakon adaptacije glasila „Bavljenje pjevanjem pomaže mi razmišljati o tome tko sam.’’. Osim toga, po uzoru na originalni upitnik naknadno je napravljena negacija čestica (njih 16) što je do tada bila kritika mnogim upitnicima (Clift i Hancox, 2010). U originalnoj verziji upitnika negacija čestica napravljena je samim negiranjem glagola unutar pojedinih tvrdnji dok u našem jeziku to nije bilo moguće te je zbog toga provedena negacija na onim česticama (njih 44.44%) na kojima je mogla biti izvršena u duhu jezika. Cronbach-alfa koeficijent za cijeli upitnik u prethodnom istraživanju iznosio je .95, odnosno .90 za subskalu *raspoloženje i sposobnost suočavanja*, .89 za subskalu *samopoštovanje i vrijednost*, .87 za subskalu *socijalizacija*, .75 za subskalu *kognicija* i .79 za subskalu *samoaktualizacija* (Krause i sur., 2019). U ovom istraživanju koeficijent unutarnje konzistencije cijelog upitnika također je zadovoljavajući te iznosi α=.92, odnosno α=.81 za subskalu *raspoloženje i sposobnost suočavanja*, α=.69 za subskalu *samopoštovanje i vrijednost*, α=.74 za subskalu *socijalizacija*, α=.80 za subskalu *kognicija* i α=.62 za subskalu *samoaktualizacija*.

Skala pozitivnog i negativnog afekta (engl. *The Positive and Negative Affect Schedule*, PANAS; Watson i sur., 1988) procjenjuje afektivnu komponentu subjektivne dobrobiti na način da pozitivni i negativni afekt gleda kao dvije dimenzije neovisne jedna o drugoj. Upitnik se sastoji od 20 čestica od kojih se 10 odnosi na pozitivni afekt (PA), a 10 na negativni afekt (NA). Čestice su pridjevi koji opisuju pozitivna (npr. „opušteno’’) i negativna (npr. „uznemireno’’) raspoloženja i zadatak sudionika je označiti u kojoj mjeri se ta čestica odnosi na njegovo raspoloženje u posljednjih tjedan dana. Sudionici daju odgovore

na skali od 1 do 7 (1 - uopće ne, 4 - umjereno, 7 - izrazito), a konačni se rezultat dobije kao zbroj odgovora zasebno za PA i NA. Autori ovog upitnika (Watson i sur., 1988) naznačili su kako je u njihovom istraživanju koeficijent unutarnje konzistencije ljestvice PA u rasponu od α =.86 do α =.90, a ljestvice NA u rasponu od α =.84 do α =.87. U našem istraživanju koeficijent unutarnje konzistencije također je visok i iznosi α =.89 za ljestvicu PA i α =.89 za ljestvicu NA.

Skala zadovoljstva životom (engl. *The Satisfaction With Life Scale,* SWLS; Diener i sur., 1985) upitnik je od 5 čestica koji mjeri opću procjenu zadovoljstva životom i predstavlja kognitivni aspekt subjektivne dobrobiti (npr. ,,Moj život je vrlo blizu onome što smatram idealnim.''). Odgovori se daju na skali Likertovog tipa od 7 stupnjeva (1 - uopće se ne odnosi na mene, 7 - u potpunosti se odnosi na mene). Ukupni rezultat formira se kao zbroj odgovora na svim česticama gdje veći rezultat ukazuje na veće, a manji rezultat na manje zadovoljstvo životom. Autori ovog upitnika navode kako je njegov koeficijent unutarnje konzistencije u njihovom istraživanju iznosio .83, a u ovom istraživanju pokazao je također zadovoljavajuću visinu Cronbach-alfa koeficijenta od .76.

Po uzoru na dosadašnje prakse istraživača koji formiraju vlastite mjere globalne subjektivne dobrobiti i vodeći se prvenstveno postupkom kojeg je Vdović (2020) koristila u svom istraživanju, formirali smo mjeru opće subjektivne dobrobiti (SWB) tako da obuhvaća njezinu kognitivnu i afektivnu komponentu. Za početak smo standardizirali rezultate (pretvorili u z-vrijednosti) na Skali zadovoljstva životom (kognitivna komponenta) i rezultate razlike PA i NA koja predstavlja mjeru afektivne uravnoteženosti. Svakom od skalnih rezultata pridružen je ponder od 0,5 kako bi skale imale jednak doprinos te je mjera globalne, opće subjektivne dobrobiti operacionalizirana kao njihov kompozit.

Osim navedenih instrumenata, u istraživanju su korištena pitanja o općim demografskim podacima, a odnosila su se na rod, dob, radni status, životni standard, partnerski status i veličinu mjesta stanovanja. Uz navedene opće demografske varijable, u istraživanju su korištena i pitanja koja ispituju glazbenu i pjevačku angažiranost, a odnose se na stupanj glazbenog obrazovanja, duljinu bavljenja pjevanjem, učestalost pjevačkih aktivnosti, utjecaj pandemije korona virusa na količinu pjevanja, broj ljudi prilikom pjevanja,

način bavljenja pjevanjem (podijeljen u kategorije klasične, popularne i tradicijske glazbe), prihode od pjevanja i važnost pjevanja u životu.

Sudionici

Istraživanje je provedeno na prigodnom dostupnom uzorku, a u istraživanju su sudjelovale punoljetne osobe koje su se u trenutku provođenja istraživanja bavile pjevanjem (N = 291). U uzorku sudionika je 70.1% žena, 29.6% muškaraca i jedna osoba (0.3%) koja se nije izjasnila ni kao muškarac ni kao žena. Dob sudionika bila je u rasponu od 18 do 70 godina, dok je prosjek dobi sudionika iznosio M = 31.48 (SD = 12.13). Najveći dio sudionika, njih 40.5% ima visoku stručnu spremu (završen fakultet/diplomski studij), njih 31.6% ima srednju stručnu spremu, 22.7% sudionika ima završenu višu stručnu spremu (završena viša škola/preddiplomski studij/diploma prvostupnika/ce), 4.5% sudionika poslijediplomsko obrazovanje, a njih 0.7% ima završenu osnovnu školu. Glazbeno obrazovanje sudionika je raspoređeno tako da 21.6% sudionika ima neformalni oblik glazbenog obrazovanja, jednako toliko ih je završilo osnovnu glazbenu školu, 14.8% sudionika je bez glazbenog obrazovanja, 11.6% sudionika završilo je Muzičku akademiju, a jednak dio njih završio je srednju glazbenu školu, 8.6% sudionika trenutno su studenti Muzičke akademije, 8.2% njih je pohađalo osnovnu glazbenu školu, ali ju nije završilo i 1.5% sudionika ima neki drugi oblik kraćeg glazbenog obrazovanja. U našem uzorku najveći dio sudionika, njih 43.6% pjeva jednom u dva tjedna, njih 33% pjeva jednom mjesečno, 15.5% pjeva jednom tjedno, 5.2% sudionika pjeva svaki dan, a njih 2.7% njih pjeva 2-3 puta tjedno. Prosječni broj godina bavljenja pjevanjem je M = 15.74 (SD = 10.52), a raspon je od 2 mjeseca do 60 godina. U našem uzorku 19.6% sudionika najčešće pjeva samo, a 80.4% s drugim ljudima. Od pjevanja ne zarađuje 75.9% sudionika, njih 12.4% zarađuje pola ili više od pola prihoda pjevanjem, a njih 11.7% pjevanjem zarađuje manje od pola prihoda. Prosječni odgovor na pitanje o važnosti pjevanja u životu na skali od 7 stupnjeva je M = 6.30 (SD = 0.96), a raspon je od 1 do 7. Uz isti raspon, na pitanje o djelovanju pandemije korona virusa na količinu pjevanja (1 označava znatno manje pjevanja, a 7 se odnosi na znatno više pjevanja nego prije pandemije), prosjek odgovora je M = 3.08 (SD = 1.80).

Postupak

Istraživanje je provedeno putem *Google Forms* obrasca u periodu od 24. lipnja 2021. do 11. srpnja 2021. Važno je napomenuti kako su u to vrijeme ukinute dotadašnje zabrane okupljanja nastale u sklopu protuepidemijskih mjera u svrhu suzbijanja korona virusa te su se pjevačke aktivnosti poput skupnih pjevačkih proba i koncerata mogle nesmetano odvijati uz pridržavanje mjera nošenja maske i držanja razmaka među ljudima. Sudjelovanje u istraživanju uključivalo je ispunjavanje *online* anketnog upitnika, a sudionici su regrutirani putem društvenih mreža i metodom snježne grude preko poznanika, prijatelja i njihovih grupa na društvenim mrežama. Na početku cijelog upitnika nalazila se uputa koja je sadržavala temu i svrhu istraživanja, uputu o tome kome je istraživanje namijenjeno, procijenjenu duljinu trajanja ispunjavanja upitnika, napomenu o anonimnosti i mogućnosti odustajanja u bilo kojem trenutku, kontakt istraživača i etičkog povjerenstva te zahvalu za sudjelovanje. Na kraju upitnika nalazila se poveznica za koju je bilo naglašeno kako nije povezana s predanim odgovorima i na kojoj su sudionici istraživanja mogli ostaviti svoju mail adresu ako žele saznati rezultate istraživanja nakon obrade podataka na grupnoj razini.

Rezultati

Preliminarne analize

Prije same obrade rezultata provjerili smo jesu li zadovoljeni uvjeti za provođenje parametrijskih statističkih postupaka. Testiranje normaliteta distribucija napravljeno je Kolmogorov-Smirnovljevim testom koji je pokazao kako se distribucije skala autonomije i povezanosti u kontekstu pjevanja te pozitivnog afekta uz 1% rizika statistički značajno razlikuju od normalne distribucije. Ovaj test do sada se pokazao iznimno osjetljivim na veličinu uzorka i moguće ekstremne rezultate (Howell, 2012) te je zbog toga naknadno provedena analiza koeficijenata asimetričnosti i spljoštenosti gdje je preporuka da se distribucija smatra normalnom ako se njihovi koeficijenti nalaze u rasponu od -3 do +3 (George i Mallery, 2010). Iz Tablice 1 vidljivo je da naši rezultati zadovoljavaju ovu pretpostavku te su distribucije smatrane normalnima i time je zadovoljen ovaj uvjet za daljnjim provođenjem parametrijskih statističkih postupaka.

Tablica 1

Prikaz deskriptivnih podataka i rezultata testova normaliteta distribucija (N=291)

	M	*SD*	*min-max*	*KS*	*A*	*S*
Autonomija (pjevanje)	5.70	0.99	1-7	1.88*	-0.86	1.09
Kompetencija (pjevanje)	5.47	1.01	1-7	1.48	-0.71	0.86
Povezanost (pjevanje)	5.76	0.99	1-7	2.1*	-1.02	1.76
Autonomija	5.19	0.94	2.57-7	1.45	-0.32	-0.48
Kompetencija	4.99	0.91	2.83-7	1.27	-0.24	-0.58
Povezanost	5.70	0.77	3.5-7	1.27	-0.47	0.19
Opća subjektivna dobrobit	0.00	0.85	-2.55-2.05	1.06	-0.49	0.03
PA	4.61	1.25	1.38-7	1.84*	-0.59	-0.46
NA	3.21	1.29	1-6.88	1.23	0.39	-0.47
SWLS	5.00	1.02	1.6-7	1.24	-0.46	0.26
Dobrobit od pjevanja	6.12	0.62	3.58-7	1.33	-0.83	0.63

*Legenda: min-max - najniži i najviši rezultat; KS - Kolmogorov-Smirnovljev test; A - indeks asimetričnosti; S - indeks spljoštenosti; * p < .01.*

Povezanost osnovnih psiholoških potreba općenito, osnovnih psiholoških potreba zadovoljenih pjevanjem, dobrobiti od pjevanja i opće subjektivne dobrobiti

Nakon provedene preliminarne analize podataka kojom su potvrđene pretpostavke potrebne za provođenje parametrijskih statističkih postupaka, kako bismo dobili informacije o odnosima između pojedinih varijabli korištenih u ovom istraživanju, izračunate su povezanosti Pearsonovim koeficijentom korelacije. Po uzoru na istraživanje Krause i sur. (2019), u obradu su uzete i opće demografske varijable roda, dobi i stupnja obrazovanja te varijable pjevačke angažiranosti: važnost pjevanja u životu, duljina bavljenja pjevanjem, trenutna učestalost pjevačkih aktivnosti i broj ljudi s kojima pojedinac sudjeluje u pjevanju. Na taj način dobili smo uvid u njihov odnos s prediktorima i kriterijima u nadolazećim regresijskim analizama kako bi nam njihov doprinos bio jasniji.

Tablica 2

Prikaz povezanosti demografskih podataka, varijabli pjevačke angažiranosti, osnovnih psiholoških potreba općenito, osnovnih psiholoških potreba zadovoljenih pjevanjem, dobrobiti od pjevanja i opće subjektivne dobrobiti (N = 291)

	Rod	Dob	Obr	Važnost	Duljina	Učestalost	Br. ljudi	A	K	P	A (P)	K (P)	P (P)	MWB	SWB
Rod	1														
Dob	.09	1													
Obr	.02	.34*	1												
Važnost	.11	-.08	-.07	1											
Duljina	.05	.64*	.25*	.18*	1										
Učestalost	-.02	-.17*	-.07	.41*	.03	1									
Br. ljudi	-.03	.15	.12	-.01	.05	-.18*	1								
A	.14	-.01	-.003	.16*	.04	-.05	.04	1							
K	-.02	.04	.18	.15	.06	-.04	.01	.55*	1						
P	.17	-.12	-.01	.23*	.01	.03	.02	.62*	.41*	1					
A (P)	.11	-.11	-.06	.54*	.09	.19*	.02	.26*	.23*	.35*	1				
K (P)	.11	-.02	-.06	.52*	.16*	.22*	.04	.34*	.34*	.31*	.65*	1			
P (P)	.09	-.02	-.05	.35*	.06	.05	.02	.32*	.20*	.43*	.46*	.44*	1		
MWB	.25*	.03	-.06	.53*	.12	.16*	.01	.33*	.30*	.39*	.69*	.61*	.58*	1	
SWB	.04	.05	.16*	.14	.09	-.04	-.03	.67*	.63*	.51*	.17*	.33*	.23*	.20*	1

*Legenda: Rod – 1= muški, 2 = ženski; Obr – stupanj obrazovanja; A – autonomija; K – kompetencija; P – povezanost; (P) – potrebe zadovoljene pjevanjem; MWB – dobrobit od pjevanja; SWB – kompozitna mjera subjektivne dobrobiti; * p < .01*

Rezultati povezanosti u Tablici 2 ukazuju da žene imaju veću dobrobit od pjevanja nego muškarci ($r(289) = .25$; $p < .001$), a sudionici koji izjavljuju o većoj važnosti pjevanja u životu izjavljuju i o većoj zadovoljenosti osnovnih psiholoških potreba za autonomijom ($r(289) = .16$; $p = .006$) i povezanosti ($r(289) = .23$; $p < .001$) općenito, zadovoljenosti autonomije ($r(289) = .54$; $p < .001$), kompetentnosti ($r(289) = .52$; $p < .001$) i povezanosti ($r(289) = .35$; $p < .001$) pjevanjem, dulje se bave pjevanjem ($r(289) = .18$; $p = .002$), imaju višu dobrobit od pjevanja ($r(289) = .53$; $p < .001$) i češće pjevaju ($r(289) = .41$; $p < .001$).

Sve osnovne psihološke potrebe općenito (autonomija, kompetentnost, povezanost) i osnovne psihološke potrebe zadovoljene pjevanjem(autonomija, kompetentnost, povezanost) međusobno su statistički značajno povezane, ali u različitoj mjeri. Kao što navode Ryan i Deci (2000b), psihološke potrebe nisu same po sebi kontradiktorne i zbog toga ne čudi nalaz da je zadovoljenje svake od potreba djelomično povezano sa zadovoljenjem drugih potreba.

Iz Tablice 2 vidljivo je kako postoji statistički značajna povezanost svih osnovnih psiholoških potreba s dobrobiti od pjevanja, odnosno oni sudionici koji izražavaju višu zadovoljenost potreba izražavaju i veću dobrobit od pjevanja. Također, i opća subjektivna dobrobit povezana je sa svim osnovnim psihološkim potrebama što znači da s porastom zadovoljenosti psiholoških potreba, raste i opća subjektivna dobrobit.

Osnovne psihološke potrebe zadovoljene pjevanjem i dobrobit od pjevanja

Kako bi se odgovorilo na prvi istraživački problem, provedena je hijerarhijska regresijska analiza kako bi uz samostalni doprinos pojedinih varijabli mogli vidjeti i doprinose skupova varijabli u objašnjenju varijance kriterija. Stoga su u prvom koraku uvrštene demografske varijable (rod, dob, obrazovanje) i varijable pjevačke angažiranosti (važnost pjevanja, duljina bavljenja pjevanjem, učestalost pjevačkih aktivnosti i broj ljudi s kojima sudjeluju u pjevanju), a u drugom koraku zadovoljenost osnovnih psiholoških potreba (autonomije, kompetentnosti i povezanosti) pjevanjem što je vidljivo u Tablici 3.

Provedena hijerarhijska regresijska analiza pokazala je kako i demografske varijable zajedno s varijablama pjevačke angažiranosti, i zadovoljenost osnovnih psiholoških potreba pjevanjem imaju statistički značajan doprinos u objašnjenju varijance dobrobiti od pjevanja. U prvom koraku regresijske analize, demografske varijable i varijable pjevačke angažiranosti objasnile su ukupno 32.2% varijance dobrobiti od pjevanja. Ovi rezultati ukazuju na to je

demografskim varijablama i varijablama pjevačke angažiranosti moguće objasniti 32.2% kretanja rezultata dobrobiti od pjevanja.

Tablica 3

Rezultati hijerarhijske regresijske analize s demografskim podacima, varijablama pjevačke angažiranosti i zadovoljenosti osnovnih psiholoških potreba pjevanjem kao prediktorima dobrobiti od pjevanja i opće subjektivne dobrobiti (N=291)

	Dobrobit od pjevanja		Opća subjektivna dobrobit	
	βM1	βM2	βM1	βM2
Rod	.19*	.14*	.02	-.01
Dob	.08	.14*	-.03	-.03
Obrazovanje	-.05	-.03	.17*	.19*
Važnost pjevanja	.53*	.15*	.19*	.02
Duljina pjevanja	-.02	-.07	.04	.01
Učestalost pjevanja	-.04	.01	-.12	-.12
Broj ljudi	.01	-.02	-.07	-.09
Autonomija (pjevanje)		.38*		-.12
Kompetencija (pjevanje)		.16*		.39*
Povezanost (pjevanje)		.28*		.12
R^2 (R^2adj)	.322 (.306)	.628 (.614)	.064 (.042)	.177 (.148)
F	19.23	47.21	2.81	6.02
p	< .001	< .001	.008	< .001
ΔR^2		.305		.112
$F\Delta R^2$		76.54		12.71
$p\Delta R^2$		< .001		< .001

Legenda: Rod – muški=1, ženski=2; β *- vrijednost standardiziranog regresijskog koeficijenta; M1, M2, M3 – stupnjevi hijerarhijske regresijske analize (modeli);* R^2 *- ukupni doprinos objašnjenoj varijanci;* R^2adj *- korigirani ukupni doprinos objašnjenoj varijanci; F - vrijednost ukupnog F omjera;* ΔR^2 *- doprinos pojedine grupe prediktora objašnjenoj varijanci;* $F\Delta R^2$ *- vrijednost F omjera za dodanu grupu prediktora; * p < .01*

Značajni samostalni doprinos imao je rod (β = .19; *p* < .001) što govori o tome da žene iskazuju višu dobrobit od pjevanja od muškaraca. Osim roda, značajan samostalni

doprinos u objašnjenju varijance dobrobiti od pjevanja imala je i varijabla važnosti pjevanja u životu (β = .53; $p < .001$). Kada su u drugom koraku uvrštene osnovne psihološke potrebe zadovoljene pjevanjem, model je ukupno objasnio 62.8% varijance kriterija. Prediktori roda (β = .14; $p < .001$) i važnosti pjevanja u životu (β = .15; $p = .003$) i nakon uvrštavanja druge skupine varijabli imaju statistički značajan samostalni doprinos, a osim njih u prvoj skupini varijabli, dob također počinje imati statistički značajan samostalni doprinos (β = .14; $p = .009$). Povrh demografskih varijabli i varijabli pjevačke angažiranosti, samostalni doprinos zadovoljenosti osnovnih psiholoških potreba pjevanjem, u objašnjenju varijance dobrobiti od pjevanja iznosi 30.5%. Iz Tablice 3 vidljivo je kako su sve tri potrebe za autonomijom (β = .38; $p < .001$), povezanosti (β = .28; $p < .001$) i kompetencijom (β = .16; $p = .003$) imale statistički značajan samostalni doprinos u objašnjenju varijance dobrobiti od pjevanja. Navedeni rezultati ukazuju na to da je zadovoljenošću psiholoških potreba pjevanjem, povrh objašnjenja demografskih varijabli i varijabli pjevačke angažiranosti, moguće objasniti 30.5% varijance rezultata dobrobiti od pjevanja, a zajedno s njima 62.8% rezultata dobrobiti od pjevanja. U tom objašnjenju statistički značajnu ulogu imaju rod, dob, važnost pjevanja te zadovoljenost svih osnovnih psiholoških potreba pjevanjem.

Osnovne psihološke potrebe zadovoljene pjevanjem i opća subjektivna dobrobit

Za odgovor na drugi dio našeg prvog istraživačkog problema, također smo proveli hijerarhijsku regresijsku analizu s istim prediktorima kao u prethodnoj analizi, ali je kao kriterij u ovoj analizi uvrštena kompozitna mjera opće subjektivne dobrobiti.

Rezultati vidljivi u Tablici 3 pokazuju kako oba skupa varijabli značajno pridonose objašnjenju opće subjektivne dobrobiti. Uvrštene demografske varijable i varijable pjevačke angažiranosti u prvom koraku objašnjavaju 6.5% varijance opće subjektivne dobrobiti, a značajni samostalni doprinos imaju varijabla obrazovanja (β = .17; $p = .005$) i važnost pjevanja (β = .19; $p = .004$). U drugom koraku, unutar prvog skupa varijabli, jedino stupanj obrazovanja i dalje ima statistički značajan samostalni doprinos (β = .19; $p = .001$), a drugi skup varijabli - osnovne psihološke potrebe u kontekstu pjevanja doprinosi objašnjenju 11.2% varijance opće subjektivne dobrobiti. Ukupno, demografske varijable i varijable potreba objašnjavaju 17.7% opće subjektivne dobrobiti. Za razliku od prethodne analize gdje je kriterij bila dobrobit od pjevanja, rezultati su pokazali kako u ovom slučaju nemaju sve

potrebe u zadovoljene pjevanjem značajni samostalni doprinos u objašnjenju opće subjektivne dobrobiti. Iz Tablice 3 vidljivo je kako statistički značajan samostalni doprinos ima samo potreba za kompetencijom (β = .39; $p < .001$), dok potrebe za autonomijom (β = -.12; $p = .132$) i povezanosti (β = .12; $p = .052$) nemaju statistički značajan samostalni doprinos u objašnjenju varijance kriterija. Porastom u demografskim varijablama i varijablama pjevačke angažiranosti možemo objasniti 11.2% opće subjektivne dobrobiti, dok zajedno s porastom zadovoljenosti potreba pjevanjem objašnjavamo 17.7% rezultata opće subjektivne dobrobiti. Statistički značajan samostalni doprinos u tom objašnjenju imaju stupanj obrazovanja te zadovoljenost potrebe za kompetencijom prilikom pjevanja.

Osnovne psihološke potrebe općenito, osnovne psihološke potrebe zadovoljene pjevanjem i opća subjektivna dobrobit

U svrhu odgovora na naš drugi istraživački problem, napravljena je hijerarhijska regresijska analiza u tri koraka. Kriterij u ovoj analizi bila je kompozitna mjera opće subjektivne dobrobiti te smo željeli provjeriti koliki dio njezine varijance objašnjava zadovoljenost osnovnih psiholoških potreba pjevanjem povrh osnovnih psiholoških potreba općenito i demografskih varijabli te varijabli pjevačke angažiranosti. Zbog toga su u prvom koraku uvrštene demografske varijable (rod, dob, obrazovanje) i varijable pjevačke angažiranosti (važnost pjevanja, duljina bavljenja pjevanjem, učestalost pjevačkih aktivnosti i broj ljudi s kojima sudjeluju u pjevanju), u drugom osnovne psihološke potrebe općenito (autonomija, kompetentnost i povezanost) te u trećem koraku osnovne psihološke potrebe (autonomija, kompetentnost i povezanost) zadovoljene pjevanjem. Rezultati navedene analize vidljivi su u Tablici 4.

Provedena analiza pokazala je kako svaki od tri skupa varijabli prediktora statistički značajno predviđa rezultate u kriteriju. Demografske varijable i varijable pjevačke angažiranosti objašnjavaju 6.5% varijance kriterija ($p = .008$), uz osnovne psihološke potrebe općenito 57.4% ($p < .001$), a uz osnovne psihološke potrebe zadovoljene pjevanjem model ukupno predviđa 59% varijance opće subjektivne dobrobiti ($p < .001$). Ovi rezultati ukazuju na to da pomoću rezultata u demografskim varijablama, varijablama pjevačke angažiranosti te zadovoljenosti potreba općenito i pjevanjem možemo objasniti 59% rezultata opće subjektivne dobrobiti.

Tablica 4

Rezultati hijerarhijske regresijske analize s demografskim podacima, varijablama pjevačke angažiranosti, osnovnim psihološkim potrebama općenito i osnovnim psihološkim potrebama zadovoljenim pjevanjem kao prediktorima opće subjektivne dobrobiti (N=291)

	Opća subjektivna dobrobit		
	β_{M1}	β_{M2}	β_{M3}
Rod	.02	-.04	-.04
Dob	-.03	.01	.01
Obrazovanje	.17*	.13*	.13*
Važnost pjevanja	.19*	.02	.02
Duljina pjevanja	.04	.02	.01
Učestalost pjevanja	-.12	-.02	-.03
Broj ljudi	-.07	-.07	-.07
Autonomija		.42*	.40*
Kompetencija		.33*	.31*
Povezanost		.12	.15*
Autonomija (pjevanje)			-.14
Kompetencija (pjevanje)			.16*
Povezanost (pjevanje)			-.02
R^2 (R^2adj)	.065 (.042)	.574 (.559)	.590 (.570)
F	2.81	37.77	30.61
p	.008	< .001	< .001
ΔR^2		.509	.015
$F\Delta R^2$		111.64	3.44
$p\Delta R^2$		< .001	.017

Legenda: β *- vrijednost standardiziranog regresijskog koeficijenta; M1, M2, M3 – stupnjevi hijerarhijske regresijske analize (modeli);* R^2 *- ukupni doprinos objašnjenoj varijanci;* R^2adj *- korigirani ukupni doprinos objašnjenoj varijanci; F - vrijednost ukupnog F omjera;* ΔR^2 *- doprinos pojedine grupe prediktora objašnjenoj varijanci;* $F\Delta R^2$ *- vrijednost F omjera za dodanu grupu prediktora; * p < .01.*

U prvom koraku, statistički značajan samostalni doprinos u objašnjenju varijance subjektivne dobrobiti imaju varijable obrazovanja (β = .17; *p* = .005) i važnosti pjevanja (β = .19; *p* = .004). U drugom koraku važnost pjevanja više nema samostalni doprinos, ali varijabla obrazovanja i dalje ima (β = .13; *p* = .003). Unutar drugog skupa varijabli – osnovnih psiholoških potreba općenito, statistički značajan samostalni doprinos imaju potreba za autonomijom (β = .42; *p* < .001) i kompetencijom (β = .33; *p* < .001). U trećem koraku, kada se dodaju i osnovne psihološke potrebe u zadovoljene pjevanjem, statistički značajan samostalni doprinos i dalje imaju varijabla stupnja obrazovanja (β = .13; *p* = .002) te sve tri osnovne psihološke potrebe općenito: autonomija (β = .40; *p* < .001), kompetencija (β = .31; *p* < .001) i povezanost (β = .16; *p* = .006). Iako u manjoj mjeri, osnovne psihološke potrebe zadovoljene pjevanjem, povrh demografskih varijabli i općih osnovnih psiholoških potreba objašnjavaju 1.5% varijance opće subjektivne dobrobiti. Detaljnijim uvidom u rezultate možemo vidjeti kako nemaju sve potrebe zadovoljene pjevanjem samostalni značajni doprinos u objašnjenju varijance kriterija. Statistički značajan doprinos kao i u prethodnom modelu ima samo potreba za kompetencijom (β = .16; *p* = .005), potreba za autonomijom ima nešto nižu statističku značajnost (β = -.14; *p* = .01), dok potreba za povezanosti u zadovoljena pjevanjem ima statistički neznačajan samostalni doprinos (*p* = .61) u predikciji opće subjektivne dobrobiti. Navedeni rezultati ukazuju na to da su kod sudionika u objašnjenju subjektivne dobrobiti statistički značajne demografske varijable i varijable pjevačke angažiranosti, osnovne psihološke potrebe općenito te osnovne psihološke potrebe zadovoljene pjevanjem te tako kod ljudi koji se bave pjevanjem visinu opće subjektivne dobrobiti objašnjavaju u mjeri od 59%. Samostalni doprinos u tom objašnjenju imaju stupanj obrazovanja, sve tri osnovne psihološke potrebe općenito te potreba za kompetencijom zadovoljena pjevanjem.

Rasprava

Ovo istraživanje imalo je za svrhu ispitati koncept Teorije samodeterminacije u kontekstu pjevanja te u skladu s time provjeriti odnos zadovoljenost osnovnih psiholoških potreba - autonomije, kompetencije i povezanosti prilikom pjevanja i dobrobiti od pjevanja. Osim toga, željeli smo provjeriti njihov odnos s općom subjektivnom dobrobiti te doprinose li njezinoj predikciji povrh osnovnih psiholoških potreba općenito. Kako demografske

varijable inače doprinose predikciji subjektivne dobrobiti (npr. Diener i sur., 1999; Goswami, 2014) željeli smo i u ovom istraživanju kontrolirati njihov utjecaj u svim analizama. Osim općih demografskih varijabli (rod, dob, obrazovanje), po uzoru na Krause i suradnike (2019) uključili smo i varijable vezane uz pjevačku angažiranost (važnost pjevanja u životu pojedinca, duljina bavljenja pjevanjem, učestalost sudjelovanja u pjevačkim aktivnostima i broj ljudi s kojima pojedinac sudjeluje u njima). Zasebnim uvrštavanjem i time kontroliranjem ovih varijabli u provedenim analizama, dobivene rezultate i nalaze moguće je generalizirati na široki spektar ljudi različite pjevačke angažiranosti te značajnost pojedinih rezultata dobiva na još većoj važnosti i govori o učincima pjevanja na ljude.

Dobiveni rezultati potvrđuju da je koncept samodeterminacije (Ryan i Deci, 2000a) prema kojemu zadovoljenje osnovnih psiholoških potreba dovodi do dobrobiti primjenjiv i u kontekstu pjevanja. Naši rezultati pokazuju da osnovne psihološke potrebe zadovoljene pjevanjem objašnjavaju 30.5% varijance rezultata dobrobiti od pjevanja povrh demografskih varijabli i varijabli pjevačke angažiranosti te smo ovim nalazom potvrdili hipotezu 1a. Livesey i suradnici (2012) došli su također do zaključka da je zadovoljenje osnovnih psiholoških potreba u zborskom pjevanju odgovorno za dobrobit koju članovi zbora imaju od pjevanja te je smjer naših rezultata očekivan. Nadalje, naši rezultati ukazuju na to da potreba za autonomijom zadovoljena pjevanjem ima samostalni doprinos u objašnjenju dobrobiti od pjevanja što naglašava važnost koju ima za pjevače. Ovakav nalaz upućuje na to da je pjevačima važna mogućnost donošenja odluka koje se tiču njihove pjevačke angažiranosti. Te odluke primjerice mogu biti izbor repertoara, način interpretacije (tempo, dinamika, stil izvođenja), izgled i kretanje na pozornici. Kao što vidimo, postoji više područja unutar pjevačkih aktivnosti koja omogućuju zadovoljavanje potrebe za autonomijom, ali ista se mogu primijeniti i na druga područja glazbe te ne čudi nalaz više prijašnjih istraživanja koja su također utvrdila vezu između autonomije i dobrobiti u kontekstu glazbe (npr. Livesey i sur., 2012; Steward i Lonsdale, 2016). Samostalni doprinos u objašnjenju varijance dobrobiti od pjevanja ima i zadovoljenost potrebe za povezanošću prilikom pjevanja. Pjevačke aktivnosti obuhvaćaju koordinaciju i suradnju s drugim ljudima u zajedničkom stvaranju i izvođenju glazbenog djela, a osjećaj pripadnosti grupi koji je tada prisutan mogao bi imati veliki značaj u povećanju dobrobiti od pjevanja (Stewart i Lonsdale, 2016).

Zadovoljenje potrebe za kompetencijom pjevanjem također ima mali, ali značajni samostalni doprinos. Kako je većina sudionika u ovom istraživanju aktivna u amaterskom obliku pjevanja koji često ne zahtjeva toliku razinu pjevačkih sposobnosti kao kod profesionalnog bavljenja pjevanjem, moguće je da zbog toga ova potreba ima mali doprinos u predikciji dobrobiti od pjevanja te bi bilo zanimljivo provjeriti razlike između amaterskih i profesionalnih pjevača.

Nakon što smo potvrdili da je koncept Teorije samodeterminacije primjenjiv i u okvirima pjevačke angažiranosti, željeli smo vidjeti doprinosi li zadovoljenje osnovnih psiholoških potreba pjevanjem predikciji opće subjektivne dobrobiti. Naime, bitno je bilo provjeriti ima li zadovoljenje potreba kod pjevanja učinak na opću subjektivnu dobrobit, a ne samo na dobrobit od pjevanja. Dobiveni rezultati ukazuju da zadovoljenje osnovnih psiholoških potreba pjevanjem objašnjava 11.2% varijance opće subjektivne dobrobiti čime je potvrđena i hipoteza 1b. Ovaj nalaz je važan zato što ukazuje da je ispunjenje potreba pjevanjem, osim za specifičnu dobrobit od pjevanja, važno i za opću subjektivnu dobrobit kod ljudi koji se njime bave. Kako dosadašnja istraživanja nisu istraživala zasebno dobrobit od pjevanja i opću subjektivnu dobrobit, smatramo ovaj nalaz kao jedan od snažnih argumenata da je bavljenje pjevanjem povezano sa subjektivnom dobrobiti ljudi putem zadovoljenja osnovnih psiholoških potreba prilikom pjevanja. Jedan pomalo iznenađujući nalaz unutar našeg istraživanja bio je taj da jedino zadovoljenje potrebe za kompetentnošću pjevanjem ima statistički značajan samostalni doprinos u predikciji subjektivne dobrobiti dok potrebe za autonomijom i povezanosti nemaju. Ako usporedimo s prethodnim nalazima gdje je potreba za kompetencijom imala vrlo mali samostalni doprinos u objašnjenju dobrobiti od pjevanja, kod predikcije opće subjektivne dobrobiti jedino zadovoljenje ove potrebe ima samostalni doprinos u njezinom objašnjenju. Zbog toga bi bilo zanimljivo u nekom budućem istraživanju detaljnije razmotriti ovaj odnos fokusirajući se na potrebu kompetencije.

Prijašnji nalaz dodatno iznenađuje zbog nedostatka doprinosa zadovoljenja potrebe za povezanošću pjevanjem u predikciji opće subjektivne dobrobiti. Iako su Stewart i Lonsdale (2016) uspoređujući zborske pjevače i timske sportaše došli do zaključka da je pripadnost grupi i samim time potreba za povezanosti vrlo bitna za dobrobit, ako promotrimo kontekst u kojem je provedeno istraživanje, možemo naslutiti koje bi moglo biti jedno od

objašnjenja u tome zašto naši rezultati ukazuju da zadovoljenje potrebe za povezanošću pjevanjem ne pridonosi samostalno objašnjenju varijance opće subjektivne dobrobiti. Naše istraživanje provedeno je krajem lipnja i početkom srpnja 2021. godine, u vrijeme pandemije korona virusa te otprilike mjesec dana nakon što je (27. svibnja 2021.) ukinuta zabrana održavanja proba i nastupa svih amaterskih pjevačkih skupina koja je trajala od 29. studenog 2020. godine. Kako većinu našeg uzorka čine ljudi koji ne zarađuju od pjevanja (75.9%) i pjevaju s više ljudi (80.4%), ova zabrana odnosila se i na njih te prema tome nisu se bavili dotadašnjim pjevačkim aktivnostima pa tako većinom nisu imali ni kontakt s drugim članovima pjevačkih sastava 6 mjeseci za vrijeme kojih je vrijedila navedena zabrana. Osim toga, na pitanje o djelovanju pandemije korona virusa na količinu pjevanja, na skali od 7 stupnjeva prosjek odgovora je $M = 3.08$ ($SD = 1.80$) što ukazuje na to da su naši sudionici pjevali manje nego prije pandemije. Kako je za razvoj i održavanje odnosa s drugim ljudima pa tako i za osjećaj povezanosti potreban učestali kontakt kroz duže vrijeme, moguće je da su naši sudionici bili primorani naći neki drugi način zadovoljenja ove potrebe za te im povezanost s članovima pjevačkih sastava nije više bila toliko važna za subjektivnu dobrobit.

Nakon potvrđene prve hipoteze našeg istraživanja, potrebno se osvrnuti na drugu hipotezu koje je formirana kako bi provjerili postoji li samostalni doprinos zadovoljenja osnovnih psiholoških potreba pjevanjem u objašnjenju subjektivne dobrobiti povrh demografskih varijabli i varijabli pjevačke angažiranosti te osnovnih psiholoških potreba općenito. Hipoteza je potvrđena jer potrebe zadovoljene pjevanjem prema našim rezultatima objašnjavaju 1.5% varijance subjektivne dobrobiti povrh demografskih varijabli i osnovnih psiholoških potreba općenito. Iako je hipoteza potvrđena, možemo primijetiti da je postotak predikcije subjektivne dobrobiti relativno malen te postoji nekoliko objašnjenja što bi mogao biti uzrok tome. Prvi razlog je već naveden kod objašnjenja nedostatka značajnosti potrebe za povezanošću u predikciji subjektivne dobrobiti te bi upravo nedostatak kontinuiranog pjevačkog angažmana u vrijeme prije prikupljanja podataka mogao dovesti do pojave da zadovoljenje potreba kod pjevanja povrh osnovnih psiholoških potreba općenito, ne pridonosi toliko općoj subjektivnoj dobrobiti kao što bi možda doprinosilo da nije prekinuta dotadašnja aktivna pjevačka angažiranost. Drugi mogući razlog je i heterogenost našeg uzorka gdje je među sudionicima zastupljen raznolik stupanj pjevačkog angažmana te je bilo

moguće za pretpostaviti da unutar njega postoje skupine između kojih postoje razlike u količini u kojoj psihološke potrebe zadovoljene pjevanjem objašnjavaju subjektivnu dobrobit povrh demografskih varijabli, pjevačke angažiranosti i psiholoških potreba općenito.

Važno je napomenuti i dobiveni nalaz da varijabla roda ima samostalni doprinos u predikciji dobrobiti od pjevanja i nakon uključivanja osnovnih psiholoških potreba zadovoljenih pjevanjem u regresijski model ($\beta = .14$; $p < .001$). Ovakav nalaz očekivan je s obzirom na prethodna istraživanja (npr. Clift i Hancox, 2010; Sandgren, 2009) čiji su nalazi istog smjera. Važno je napomenuti da su dosadašnja istraživanja do tih nalaza došla koristeći bivarijantnu korelaciju dok je ovo istraživanje uključilo i brojne druge varijable koristeći hijerarhijski regresijski model. Sandgren (2009) u svom objašnjenju ovakvog nalaza napominje kako se muškarci i žene ne razlikuju u mjeri negativnog afekta već da žene iskazuju višu razinu pozitivnog afekta nakon pjevanja što dovodi do rezultata koje smo i mi dobili, ali da to nije neočekivano s obzirom na to da žene inače iskazuju snažnije ugodne emocije u odnosu na muškarce. Veća dobrobit od pjevanja za žene može objasniti naš uzorak čija su većina upravo žene (70.1%) te je moguće da smo zahvatili relativno reprezentativan uzorak ciljane populacije jer se žene zbog veće dobrobiti koju imaju od pjevanja, češće uključuju u pjevačke aktivnosti i u njima ustraju (npr. Gates, 1989; Hall, 2005).

Uspoređujući naše nalaze s rezultatima istraživanja Krause i suradnika (2019) koji su koristili većinu istih mjera kao i ovo istraživanje, ali u kontekstu glazbene, a ne pjevačke angažiranosti možemo primijetiti više podudaranja. Jedna od sličnosti je prethodno navedena uloga roda u predikciji dobrobiti od pjevanja gdje je ona veća kod žena nego kod muškaraca. Nadalje, povezanost važnosti pjevanja (glazbe), duljina pjevačke (glazbene) angažiranosti i učestalost pjevanja (bavljenja glazbom) s varijablom dobrobiti od pjevanja nađena je u istraživanju Krause i suradnika (2019), a regresijski model aktualnog istraživanja daje nalaze u istom smjeru. Razlika između aktualnog istraživanja i istraživanja Krause i suradnika (2019) je što u njihovom prediktivnom modelu zadovoljenost autonomije pjevanjem nema samostalni značajni doprinos u objašnjenju dobrobiti od pjevanja dok u aktualnom istraživanju sve tri potrebe imaju značajni samostalni doprinos. Razlog tome vjerojatno leži u razlici modela gdje su Krause i suradnici (2019) dodatno uvrstili varijablu internalizacije ponašanja, odnosno relativnog indeksa autonomije (RAI) koji mjeri razinu autonomne

motivacije, a čiji sam naziv govori o mogućem preklapanju s potrebom za autonomijom dok u aktualnom istraživanju to nije slučaj. Ipak, ono najvažnije je da i njihovi i naši rezultati ukazuju na prediktivni odnos zadovoljenja osnovnih psiholoških potreba kod pjevanjem i dobrobiti od pjevanja. Naposljetku, kada pogledamo prezentirane nalaze možemo se složiti s Douglas (2011) da Teorija samodeterminacije i osnovne psihološke potrebe nude snažnu teorijsku podlogu za razumijevanje motivacije za sudjelovanjem u glazbenim, odnosno pjevačkim aktivnostima.

Metodološka ograničenja

Važno je osvrnuti se na metodološka ograničenja ovog istraživanja kako bi bili oprezni pri generalizaciji naših nalaza. Nacrt ovog istraživanja je korelacijski i ne omogućuje uzročno - posljedično zaključivanje te kako bi mogli donositi takve zaključke bilo bi potrebno provesti eksperimentalno istraživanje. Kako je ovo područje specifično, a i ograničeno na određenu skupinu ljudi, provođenje istraživanja eksperimentalnog nacrta u najmanju je ruku izazovno. U većini slučajeva, za aktivno bavljenje pjevanjem potrebna je određena biološka predispozicija glazbenog sluha barem u određenoj mjeri. Ipak, bilo bi zanimljivo na skupini ljudi koja zadovoljava ovaj kriterij provesti istraživanje kvazi-eksperimentalnog nacrta u kojoj bi jedna skupina bila uključena u pjevačke aktivnosti, a druga u neku kontrolnu aktivnost poput slikanja ili plesa te bi se zatim ove skupine mogle uspoređivati prema tome u kojoj mjeri zadovoljenje psiholoških potreba u ovim aktivnostima doprinosi njihovoj subjektivnoj dobrobiti.

Osim korelacijske prirode, ograničenje ovog istraživanja je i način prikupljanja podataka koji može ugroziti unutarnju i vanjsku valjanost te time i mogućnost generalizacije ovih nalaza. Način prikupljanja bio je putem *online* anketnog upitnika gdje je teško kontrolirati uvjete u kojima se upitnik ispunjava i tko ga zapravo ispunjava. Naš uzorak tako je bio prigodan te su ispitanici prikupljeni metodom snježne grude, a ova metoda je podložna samoselekciji sudionika što dovodi u pitanje reprezentativnost uzorka. Još jedno metodološko ograničenje ovog istraživanja je da se naš anketni upitnik bazirao na samoizvještajima sudionika, a poznato je kako su oni podložni određenoj pristranosti onih koji ih ispunjavaju. Rezultati samoizvještaja mogu se iskrivljavati namjerno zbog socijalno poželjnog odgovaranja ili slučajno uslijed samozavaravanja i krive samopercepcije.

Ovdje je bitno osvrnuti se i na pouzdanosti skala i subskala koje su korištene u ovom istraživanju. Kako u Hrvatskoj još nije provedeno istraživanje sličnog cilja, bilo je potrebno po prvi puta prevesti instrumente potrebne za ovo istraživanje na hrvatski jezik. Iako je to učinjeno s mnogo pažnje i uključivalo više nezavisnih prevoditelja, ovi prevođeni instrumenti nisu prethodno bili validirani na hrvatskom uzorku. Iako većina prevedenih skala pokazuje vrlo visoki koeficijent unutarnje konzistencije, potrebno je dodatno obratiti pažnju na njihovu osjetljivost i primjenjivost na hrvatskom uzorku.

Naposljetku, važno je naglasiti jedno od većih ograničenja ovog istraživanja, a to je vrijeme, odnosno kontekst njegovog provođenja. Kao što smo već napomenuli, istraživanje je provedeno 2021. godine, u vrijeme pandemije korona virusa. U trenutku provođenja istraživanja bila je ukinuta dotadašnja zabrana koja se odnosila na održavanje proba svih amaterskih glazbenih sastava dok su se probe profesionalnih glazbenih sastava provodile pod posebnim uvjetima nošenja maske, s manje ljudi i držanjem distance od 2 metra. Zbog ove situacije moguće je da nismo zahvatili željene efekte u mjeri u kojoj su oni bili prisutni prije pandemije. Osim toga, pandemija korona virusa predstavljala je, a i dalje predstavlja za sve ljude razdoblje s mnogo izazova koje utječe na svakodnevno ponašanje ljudi što se odražava na ljudsku dobrobit. Zbog svega navedenog, mogućnost generalizacije rezultata prikupljenih u ovim uvjetima je upitna. Svakako bi bilo zanimljivo provesti ovo istraživanje u uvjetima nakon pandemije te ih usporediti s našim rezultatima kako bi se mogao zahvatiti efekt koji je pandemija mogla imati na naše nalaze.

Praktične implikacije

Cilj istraživanja bio je i provjeriti primjenjivost Teorije samodeterminacije u pjevanju te zbog toga naši nalazi imaju spoznajnu znanstvenu vrijednost koja će biti korisna istraživačima za sva nadolazeća istraživanja u proučavanju pjevanja i psiholoških potreba. Osim toga, naše istraživanje još jednom je ukazalo na dobrobit koju pjevanje ima za ljude koji se njime bave te može poslužiti kao poticaj za osnivanjem i podržavanjem različitih pjevačkih sastava. Kako naši nalazi potvrđuju, dobrobit od pjevanja, a i opću subjektivnu dobrobit u određenoj mjeri objašnjava zadovoljenje osnovnih psiholoških potreba pjevanjem. Ovakav nalaz može služiti kao poruka i uputa voditeljima pjevačkih sastava kako bi pjevačke aktivnosti mogli formirati na način da u što većoj mjeri zadovoljavaju potrebe autonomije,

kompetencije i povezanosti. Zadovoljenjem tih potreba te samim time povećanjem dobrobiti od pjevanja i opće subjektivne dobrobiti, moguće je povećati pjevački angažman i održati motivaciju pjevača za ostajanjem i aktivnim sudjelovanjem u pjevačkom sastavu. Kako naš uzorak obuhvaća različite oblike pjevanja i pjevačkih sastava, ove sugestije moguće je primijeniti na voditelje i pjevače različitih pjevačkih sastava. Na kraju, osim kao smjernica voditeljima za oblikovanje i vođenje pjevačkih aktivnosti, nadamo se da će ovo istraživanje biti poticaj i drugim istraživačima za dodatno istraživanje pjevanja, pogotovo u Hrvatskoj gdje je pjevanje u velikoj mjeri zastupljeno, ali još uvijek nedovoljno istraženo.

Zaključak

Glazba je sastavni dio života gotovo svakog čovjeka, a već dugo postoji ideja da glazbena angažiranost pridonosi ljudskoj dobrobiti. Unatoč porastu istraživačkog interesa za dobrobit od glazbe s posebnim naglaskom na pjevanje zbog njegove otvorenosti velikom broju ljudi, ne postoji slaganje istraživača oko teorijskog polazišta za proučavanje ovog područja. Teorija samodeterminacije i njezin koncept prema kojem zadovoljenje osnovnih psiholoških potreba - autonomije, kompetencije i povezanosti dovodi do dobrobiti predstavlja obećavajuće polazište za objašnjenje dobrobiti od pjevačke angažiranosti te smo to željeli provjeriti u našem istraživanju. Osim toga, željeli smo vidjeti kakav značaj ima zadovoljenje tih istih potreba na opću subjektivnu dobrobit te ima li i dalje doprinos i njezinom objašnjenju kada u obzir uzme i zadovoljenje osnovnih psiholoških potreba općenito. Ovim istraživanjem pokazali smo kako je zadovoljenje osnovnih psiholoških potreba pjevanjem važno za percipiranu dobrobit od pjevanja te smo time potvrdili primjenjivost Teorije samodeterminacije u kontekstu pjevanja. Posljedično, ovo istraživanje može služiti kao poticaj istraživačima da nastave proučavati pjevanje te njegove procese i učinke u kontekstu Teorije samodeterminacije. Osim toga, pokazali smo da je zadovoljenje osnovnih potreba pjevanjem značajno i za opću subjektivnu dobrobit te da je to tako čak i kada se kontrolira doprinos zadovoljenja osnovnih psiholoških potreba općenito. Zaključno, naši rezultati ukazuju na veliku važnost koju ima zadovoljenje osnovnih psiholoških potreba pjevanjem na dobrobit onih koji se njime bave te stoga ovi nalazi mogu poslužiti kao smjernice pjevačima i voditeljima pjevačkih sastava kako bi dodatno mogli prilagoditi pjevačke aktivnosti da u što većoj mjeri zadovoljavaju ove potrebe svojih sudionika.

Literatura

Bailey, B. A. i Davidson, J. W. (2002). Adaptive characteristics of group singing: Perceptions from members of a choir Forhomeless men. *Musicae Scientiae*, *6*(2), 221-256.

Ballantyne, J., Ballantyne, R. i Packer, J. (2014). Designing and managing music festival experiences to enhance attendees' psychological and social benefits. *Musicae Scientiae*, *18*(1), 65-83. https://doi/10.1177/1029864913511845.

Balsnes, A. H. (2012). Choral singing, health and quality of life: The story of Diana. *Arts & Health*, *4*(3), 249-261.

Baumeister, R. F. i Leary, M. R. (1995). The need to belong: desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological bulletin*, *117*(3), 497.

Birchler-Pedross, A., Schröder, C. M., Münch, M., Knoblauch, V., Blatter, K., Schnitzler-Sack, C., Wirz-Justice, A. i Cajochen, C. (2009). Subjective well-being is modulated by circadian phase, sleep pressure, age, and gender. *Journal of biological rhythms*, *24*(3), 232-242.

Bonilha, A. G., Onofre, F., Vieira, M. L., Prado, M. Y. A., i Martinez, J. A. B. (2009). Effects of singing classes on pulmonary function and quality of life of COPD patients. *International Journal of Chronic Obstructive Pulmonary Disease*, *4*, 1-8.

Bratko, D., i Sabol, J. (2006). Personality and basic psychological needs as predictors of life satisfaction: Results of the on-line study. *Društvena istraživanja*, *15*, 693-711.

Brown, S. (2000). The „musilanguage" model of music evaluation. U: S. Brown, B. Merker i N. L. Wallin (Ur.), *The origins of music* (str. 271–300). MIT Press. https://doi.org/10.1037/e533412004-001.

Brown, S., Martinez, M. J. i Parsons, L. M. (2006). The neural basis of human dance. *Cerebral cortex*, *16*(8), 1157-1167.

Clifford, M. M. (1990). Students need challenge, not easy success. *Educational Leadership*, *48*(1), 22-26.

Clift, S., Hancox, G., Staricoff, R. i Whitmore, C. (2008). *Singing and health: Summary of a systematic mapping and review of non-clinical research*. Canterbury Christ Church University.

Clift, S. i Hancox, G. (2010). The significance of choral singing for sustaining psychological wellbeing: Findings from a survey of choristers in England, Australia and Germany. *Music Performance Research*, *3*(1), 79-96.

Clift, S. i Morrison, I. (2011). Group singing fosters mental health and well-being: Findings from the East Kent "singing for health" network project. *Mental Health and Social Inclusion*, *15*(2), 88–97.

Clift, S., Manship, S. i Stephens, L. (2017). Further evidence that singing fosters mental health and wellbeing: the West Kent and Medway project. *Mental Health and Social Inclusion*, *21*(1), 53-62.

Cohen, G.D., Perlstein, S., Chapline, J., Kelly, J., Firth, K.M. i Simmens, S. (2006). The impact of professionally conducted cultural programs on the physical health, mental health, and social functioning of older adults. *The Gerontologist*, *46*(6), 726–734.

Cohen, G.D., Perlstein, S., Chapline, J., Kelly, J., Firth, K.M. i Simmens, S. (2007). The impact of professionally conducted cultural programs on the physical health, mental health, and social functioning of older adults – 2-year results. *Journal of Aging, Humanities and the Arts*, *1*, 5–22.

Cross, I. (2008). Musicality and the human capacity for culture. *Musicae Scientiae*, *12*(1), 147-167.

Deci, E. L., Nezlek, J. i Sheinman, L. (1981). Characteristics of the rewarder and intrinsic motivation of the rewardee. *Journal of Personality and Social Psychology*, *40*(1), 1-10.

Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J. i Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, *49*(1), 71–75. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13.

Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E. i Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin, 125*(2), 276–302. https://doi.org/10.1037/0033-2909.125.2.276.

Diener, E., Lucas, R. E. i Oishi, S. (2002). Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction. *Handbook of Positive Psychology*, *2*, 63-73.

Dingle, G. A., Brander, C., Ballantyne, J. i Baker, F. A. (2013). 'To be heard': The social and mental health benefits of choir singing for disadvantaged adults. *Psychology of Music*, *41*(4), 405-421.

Douglas, K. A. (2011). *A descriptive analysis of the psychological needs of adults participating in music ensembles: A survey of the New Horizon International Music Association ensemble participants*. The University of North Carolina at Greensboro.

Evans, P. i Bonneville-Roussy, A. (2016). Self-determined motivation for practice in university music students. *Psychology of music*, *44*(5), 1095-1110.

Flink, C., Boggiano, A. K., Main, D. S., Barrett, M., i Katz, P. (1992). Children's achievement-related behaviors: The role of extrinsic and intrinsic motivational orientations. U: A. K. Boggiano i T. S. Pittman (Ur.), *Achievement and motivation: A social-developmental perspective* (str. 189–214). Cambridge University Press.

Gates, J. (1989). A historical comparison of public singing by American men and women. *Journal of Research in Music Education*, *27*, 32-47.

George, D., i Mallery, M. (2010). *SPSS for Windows Step by Step: A Simple Guide and Reference, 17.0 update (10a ed.)*. Pearson.

Gick, M. L. (2011). Singing, health and well-being: A health psychologist's review. *Psychomusicology: Music, Mind and Brain*, *21*(1-2), 176.

Goswami, H. (2014). Children's Subjective Well-being: Socio-demographic Characteristics and Personality. *Child Indicators Research*, *7*, 119–140. https://doi.org/10.1007/s12187-013-9205-7.

Grape, C., Sandgren, M., Hansson, L.-O., Ericson, M. i Theorell, T. (2003). Does singing promote well-being?: An empirical study of professional and amateur singers during a singing lesson. *Integrative Physiological & Behavioral Science*, *38*(1), 65–74. https://doi.org/10.1007/BF02734261.

Gross, S. i Musgrave, G. (2016). *Can Music Make You Sick Part 1? A Study Into The Incidence of Musicians' Mental Health.* University of Westminster/MusicTank.

Gul, G. (2018). A qualitative study on the contribution of the choir to social-cultural and psychological achievements of amateur chorists. *International Education Studies*, *11*(8), 119-126.

Hall, C. (2005). Gender and boys' singing in early childhood. *British Journal of Music Education*, *22*, 5-20.

Hallam, S., Cross, I. i Thaut, M. (Ur.). (2016). *The Oxford handbook of music psychology* (2nd ed.). Oxford University Press.

Hays, T. i Minichiello, V. (2005). The meaning of music in the lives of older people: A qualitative study. *Psychology of Music*, *33*(4), 437-451.

Hodges, D. A. i Sebald, D. C. (2011). *Music in the human experience: An introduction to music psychology*. Routledge.

Honing, H. i Ploeger, A. (2012). Cognition and the evolution of music: Pitfalls and prospects. *Topics in Cognitive Science*, *4*(4), 513-524.

Howell, D. C. (2012). *Statistical methods for psychology*: Cengage Learning. Inc., Belmont, CA, 245.

Jackendoff, R. (2009). Parallels and nonparallels between language and music. *Music perception*, *26*(3), 195-204.

Juslin, P. N. (2013). From everyday emotions to aesthetic emotions: Towards a unified theory of musical emotions. *Physics of Life Reviews*, *10*(3), 235-266.

Krause, A. E, Davidson, J. W. i North, A. C. (2018). Musical activity and wellbeing: A new quantitative measurement instrument. *Music Perception*, *35*(4), 454-474. https://doi.org/10.1525/MP/2018.35.4.454.

Krause, A. E., North, A. C. i Davidson, J. W. (2019). Using self-determination theory to examine musical participation and well-being. *Frontiers in Psychology*, *10*, 405. https://doi.org/10.103389/fpsyg.2019.00405.

Kreutz, G., Bongard, S., Rohrmann, S., Hodapp, V. i Grebe, D. (2004). Effects of choir singing or listening on secretory immunoglobulin A, cortisol, and emotional state. *Journal of Behavioral Medicine*, *27*(6), 623-635.

Kuykendall, L., Tay, L. i Ng, V. (2015). Leisure engagement and subjective well-being: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, *141*(2), 364-403.

Kyaga, S., Landén, M., Boman, M., Hultman, C. M., Långström, N. i Lichtenstein, P. (2013). Mental illness, suicide and creativity: 40-year prospective total population study. *Journal of Psychiatric Research*, *47*(1), 83–90.

La Guardia, J. G., Ryan, R. M., Couchman, C. E. i Deci, E. L. (2000). Basic psychological needs scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, *79*(3), 367-384.

Lindström, E. (2006). Impact of melodic organization on perceived structure and emotional expression in music. *Musicae Scientiae*, *10*(1), 85-117.

Livesey, L., Morrison, I., Clift, S. i Camic, P. (2012). Benefits of choral singing for social and mental wellbeing: Qualitative findings from a cross-national survey of choir members. *Journal of Public Mental Health*, *11*(1), 10–26. https://doi.org/10.1108/17465721211207275.

Luhmann, M., Hawkley, L. C., Eid, M. i Cacioppo, J. T. (2012). Time frames and the distinction between affective and cognitive well-being. *Journal of Research in Personality*, *46*(4), 431–441. https://doi.org/10.1016/j.jrp.2012.04.004.

MacDonald, R. A. R. (2013). Music, health, and wellbeing: A review. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Wellbeing*, *8*, 20635. https://doi.org10.3402/qhw.v8i0.20635.

Miller, G. F. (2000). Evolution of human music through sexual selection. U: N. L. Wallin, B. Merker i S. Brown (ur.), *The origins of music* (str. 329–360). MA: MIT Press.

Mula, M. i Trimble, M. R. (2009). Music and madness: Neuropsychiatric aspects of music. *Clinical Medicine*, *9*(1), 83–86.

Patel, A. (2008). *Music, language, and the brain.* Oxford University Press.

Pinker, S. (1997). *How the mind works*. W W Norton & Co.

Reeve, J. (2010). *Razumijevanje motivacije i emocija*. Jastrebarsko: Naklada Slap.

Ryan, R. M., Connell, J. P. i Deci, E. L. (1985). A motivational analysis of self-determination and self-regulation in education. *Research on Motivation in Education: The Classroom Milieu*, *2*, 13-51.

Ryan, R. M. i Deci, E. L. (2000a). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, *55*(1), 68-78.

Ryan, R. M. i Deci, E. L. (2000b). The darker and brighter sides of human existence: Basic psychological needs as a unifying concept. *Psychological Inquiry*, *11*(4), 319-338.

Sandgren, M. (2009). Evidence for strong immediate well-being effects of choral singing – with more enjoyment for women than for men. U: *ESCOM 2009: 7th Triennial Conference of European Society for the Cognitive Sciences of Music* (str. 475-479). Department of Music, University of Jyväskylä.

Schimmack, U., Diener, E. i Oishi, S. (2002). Life satisfaction is a momentary judgment and a stable personality characteristic: The use of chronically accessible and stable sources. *Journal of Personality, 70,* 345–384.

Silber, L. (2005). Bars behind bars: The impact of a women's prison choir on social harmony. *Music Education Research*, *7*(2), 251–271.

Skingley, A. i Bungay, H. (2010). The Silver Song Club Project: singing to promote the health of older people. *British Journal of Community Nursing*, *15*(3), 135-140.

Stewart, N. A. J. i Lonsdale, A. J. (2016). It's better together: The psychological benefits of singing in a choir. *Psychology of Music*, *44*(6), 1240–1254. https://doi.org/10.1177/0305735615624976.

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.

Vdović, M. (2020). *Odnos osobina ličnosti, zadovoljenja osnovnih psiholoških potreba i subjektivne dobrobiti*. [Neobjavljeni diplomski rad]. Odsjek za psihologiju Filozofskog fakulteta u Zagrebu.

Vlachopoulos, S. P., Ntoumanis, N. i Smith, A. L. (2010). The basic psychological needs in exercise scale: Translation and evidence for cross-cultural validity. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, *8*(4), 394-412.

Vlachopoulos, S. P., Asci, F. H., Cid, L., Ersoz, G., González-Cutre, D., Moreno-Murcia, J. A. i Moutão, J. (2013). Cross-cultural invariance of the basic psychological needs in exercise scale and need satisfaction latent mean differences among Greek, Spanish, Portuguese and Turkish samples. *Psychology of Sport and Exercise*, *14*(5), 622-631.

Waddington-Jones, C., King, A. i Burnard, P. (2019). Exploring wellbeing and creativity through collaborative composition as part of Hull 2017 City of Culture. *Frontiers in Psychology*, *10*, 548. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00548.

Watson, D., Clark, L. A. i Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, *54*(6), 1063–1070. https://doi.org/10.1037/0022-3514.54.6.1063.

Williams, E., Dingle, G. A. i Clift, S. (2018). A systematic review of mental health and wellbeing outcomes of group singing for adults with a mental health condition. *European Journal of Public Health*, *28*(6), 1035-1042.