

GLASBENIKI IN BLAGOSTANJE: PREGLED LITERATURE

ALEŠ POGAČNIK
Filozofska fakulteta, Univerza v Ljubljani
alespogacnik@gmail.com

Izvleček: Namen prispevka je pregled raziskav, ki se nanašajo na preučevanje blagostanja pri poklicnih glasbenikih in pri študentih glasbe, ki so na poti k poklicnemu ukvarjanju z glasbo. Trenutno na to temo še ni velikega obsega raziskav, vendar njihovo število hitro narašča. Psihološko blagostanje je tema, ki je pri poklicnih glasbenikih postala aktualna v zadnjih desetih letih, zanimanje za to raziskovalno področje pa še narašča. Na podlagi preučenih znanstveno-raziskovalnih virov lahko sklenemo, da slednji izhajajo iz različnih teoretičnih predpostavk o blagostanju, saj enotne in splošno uveljavljene definicije blagostanja še ni. Dosedanje raziskave se posvečajo širokemu spektru udeležencev z raznolikimi značilnostmi, pri katerih ugotavljajo dejavnike, ki vplivajo na nižjo ali višjo raven blagostanja in služijo za načrtovanje vpeljevanja ustreznih intervencij za dvig ravni blagostanja. Kot eden ključnih vidikov moderiranja blagostanja se je izkazal odnosni vidik. Iz dosedanjih raziskav je razvidno, da lahko v prihodnje pričakujemo porast zanimanja in raziskovanja na področju blagostanja pri glasbenikih in jasneje začrtane intervencije, ki bi vodile v povišanje ravni blagostanja pri glasbenikih, vse od ravni glasbenega izobraževanja dalje.

Ključne besede: blagostanje, poklicni glasbeniki, študenti glasbe, model PERMA, zdravje

MUSICIANS AND PSYCHOLOGICAL WELL-BEING: SYSTEMATIC REVIEW

Abstract: The purpose of this article is to review the studies that are related to the research of well-being in professional musicians and students of music who are on their way to starting their professional careers in music. Currently, there aren't many such studies available, but their number is growing rapidly. Psychological well-being is a topic that has become popular with professional musicians in the last ten years, while interest in this field of research has been growing. Based on the analysed scientific and research sources, we can conclude that the latter sources are based on different theoretical assumptions about well-being, as a uniform and generally accepted definition of well-being hasn't been adopted yet. So far, all studies have focused on a wide range of participants with diverse characteristics, in which identifying factors have been found that have an influence on whether the levels of one's well-being are low or high, as well as provide a base for planning an introduction to applying appropriate forms of intervention to raise one's level of well-being. One of the key aspects of moderating well-being is the relational aspect. Studies performed so far have made it clear that, in the future, we may expect an increase in the development of interest, as well as conducted research, in the field of well-being in musicians; moreover, we may expect the development of more clearly defined forms of

intervention that would lead to increased levels of well-being in musicians, starting at the level of musical education and moving forward.

Key words: well-being, professional musicians, students of music, the PERMA model, health

Vpsiologiji je že nekaj desetletij močno prisotna raziskovalna smer pozitivne psihologije. Pozitivna psihologija se nanaša na preučevanje dejavnikov, ki človekovo življenje naredijo vredno živeti (Seligman in Csikszentmihalyi, 2000). Velik del človekovega življenja predstavlja tudi poklicno delo. Mnogo ljudi se identificira s svojo izobrazbo, s svojim poklicem in z delovnim mestom, zato lahko predpostavljamo, da imajo izkušnje s potekom dosedanje poklicne kariere pomembno vlogo pri vrednotenju in osmišljajuju lastnega življenja.

Vsek poklic ima svoje specifične lastnosti in zahteve, ki jih osebe v tem poklicu dojemajo kot privlačne ali odbijajoče, pozitivne ali negativne. Enako velja tudi za poklicno skupino glasbenikov. Biti profesionalen glasbenik prinaša vrsto značilnosti poklica, za katerega se v veliki večini pripravljajo že od otroštva. Pri tem se lahko ustavimo pri vprašanju, ali je sistem vzgoje in izobraževanja za glasbenika takšen, da bo odrasel profesionalni glasbenik svojo karo doživeljjal kot smiselno in vredno vztrajanja v njej.

Tu naletimo na področje znanstvenega raziskovanja v psihologiji, ki ga strokovno poimenujemo blagostanje. Vendar si v psihološki stroki še nismo povsem enotni pri definirjanju slednjega. S pregledom literature bomo poskušali ugotoviti, v katero smer se nagibajo tendence pri opredeljevanju blagostanja, s posebnim poudarkom na blagostanju glasbenika. Pri pregledu raziskav bomo pozorni tudi na raznolikost intervencij, ki so bile uporabljene z namenom dviga blagostanja pri različnih ciljnih skupinah, tako pri študentih, ki se glasbeno izobražujejo, kot pri profesionalnih glasbenikih.

NAMEN IN CILJI

Namen raziskave je bil pregled dosedanjega raziskovanja, kako se ukvarjanje z glasbo povezuje z blagostanjem udeležencev izvedenih raziskav. Pri tem smo zasledovali dva cilja. Prvi cilj je splošno postavljen, in sicer pregledati literaturo, ki pokriva širše področje ukvarjanja z glasbo v odnosu do blagostanja udeležencev, drugi cilj pa je specifičen, saj zajema pregled raziskav, ki so se posvečale delovnemu blagostanju profesionalnih glasbenikov (tako študentov glasbe v procesu izobraževanja kot poklicnih glasbenikov) in temu, kako raziskovalci blagostanje opredeljujejo.

METODA

Pri odkrivanju virov, ki pokrivajo zgoraj predstavljeno tematiko, smo uporabljali spletnne baze podatkov, ki jih ponujata podatkovni bazi EBSCOhost in

APA. Ponudnika omogočata dostop do večjega števila baz podatkov, kot so: APA PsycInfo, APA PsycArticles, Academic Search Complete, SocINDEX with Full Text, Business Source Premier, Communication & Mass Media Complete, eBook Collection, ERIC, GreenFILE, Library Literature & Information Science Full Text, Library, Information Science & Technology Abstracts, MasterFILE Premier, MEDLINE, Regional Business News, MasterFILE ReferenceeBook Collection, MLA Directory of Periodicals, MLA International Bibliography, Atla Religion Database with AtlaSerials PLUS in Frontiers.

Ker so baze podatkov v angleškem jeziku, sem v iskalniku za pridobitev širših informacij o blagostanju uporabljal angleško sopomenko za termin blagostanje: *well-being* oz. *wellbeing*. Ne glede na obliko zapisa je iskalnik izpisal enak obseg raziskav v enakem vrstnem redu.

Pri raziskovanju blagostanja pri poklicni skupini glasbenikov sem v iskalniku izbral presek zadetkov dveh ključnih besed: blagostanje in glasbeniki oz. v angleškem jeziku *well-being* in *musicians*.

Iskalnik EBSCOhost je prikazal 251 zadetkov. Prvi kriterij izločanja ustreznih raziskav med vsemi ponujenimi je bila vsebnost obeh ključnih besed ali v naslovu članka ali med ključnimi besedami. V primeru zadostitve prvega kriterija je bil drugi kriterij ustreznost vsebine povzetka, kjer smo presojali, ali raziskava smiselno pokriva področje našega zanimanja.

REZULTATI

Blagostanje

Doživljvanje blagostanja je ključni izid na mnogih področjih psihologije, od klinične in razvojne psihologije, do drugih smeri, kot so psihologija zdravja in psihologija starostnikov. S konceptom blagostanja se ukvarjajo tudi v pedagoški psihologiji, organizacijski psihologiji, socialni psihologiji in še kje. Ključno mero je, v kolikšni meri doživljajo blagostanje in kako se spreminja občutek blagostanja, ko v enačbo vključimo različne intervencije pri različnih skupinah ljudi. Pomembno pa je, kako definiramo blagostanje, saj se različni kazalci blagostanja različno odzivajo na širok spekter pogojev in intervencij. Martela in Sheldon (2019) omenjata, da je zato potrebno določiti, kako meriti blagostanje. Opažata, da so se do sedaj najpogosteje uporabljali trije elementi subjektivnega blagostanja: zadovoljstvo z življenjem, pozitivni afekt in pomanjkanje negativnega afekta. Še posebej zadovoljstvo z življenjem se je uporabljalo v mnogih mednarodnih vprašalnikih. Omenjata, da nekateri avtorji (Ryff, 1989; Keyes, 2007 v Martela in Sheldon, 2019) trdijo, da je pojem subjektivnega blagostanja preozek, saj zanemarja vidik pozitivnega psihološkega delovanja (v angl. izvirniku: *positive psychological functioning*). Tega poimenujejo »evdaimonija«, zajema funkcionalne vidike blagostanja in se loči od hedonističnega dela blagostanja. Ti avtorji trdijo, da življenje ne sestoji le iz hedonističnih užitkov in

zadovoljstva, temveč vključuje tudi dimenzijske, kot so osebna izpolnjenost, zadovoljitev temeljnih potreb in uresničenje posameznikovega potenciala.

Lewisova (2019) ugotavlja, da se pojem blagostanja pogosto povezuje z drugimi koncepti, kot so sreča, zadovoljstvo z življenjem, kvaliteta življenja, čustvena inteligenčnost, pozitivno mentalno zdravje, če naštejemo le nekatere od njih. Morrowova in Mayall (2009) menita, da povezovanje konceptov pojem blagostanja naredi zelo »konceptualno nejasnega«. Obstaja namreč ogromno število teoretičnih opredelitev blagostanja, ki izhajajo iz uveljavljenih raziskovalnih disciplin, kot so filozofija, psihologija in ekonomija.

Dve od najpogosteje omenjenih dimenzijskih blagostanja sta subjektivno in objektivno blagostanje. Objektivno blagostanje je navadno konceptualizirano kot samostalnik, ki ga je mogoče izmeriti in ima trdno pomensko osnovo. Subjektivno blagostanje pa je videno kot abstrakten pojem, ki so ga skonstruirali v socialnih in kulturnih krogih, nima trdne pomenske osnove, hkrati pa ga je zelo težko meriti. Lewisova (2019) tako dodaja, da je subjektivno blagostanje kompleksen in težko oprijemljiv pojem, saj se spreminja glede na osebo, spol, starost, stan, status, prostor, kulturo itd.

Grant (2007 v Duffy idr., 2016) poroča o raziskavah, ki ugotavljajo, da imajo ljudje, ki se čutijo povezane z dobrobitmi svojega dela in menijo, da je njihovo delo vpeto v širši družbeni kontekst, trdneje oblikovano identiteto, boljšo samopodobo in občutek večje družbene vrednosti. Pretekle raziskave prav tako kažejo, da se boljša povezanost s svojim delom in večja pripadnost delu povezuje s pozitivnim delovanjem izven službenega konteksta (Duffy idr., 2016). Duffy idr. (2016) poroča o raziskavah, ki ugotavljajo, da se osamljenost pri delu povezuje z nižjimi stopnjami zadovoljstva z življenjem kot tudi z nižjim zadovoljstvom z delom in nižjo stopnjo pripadnosti organizaciji, v kateri posameznik dela. Lindorffova (2001 v Duffy idr., 2016) omenja, da podpora sodelavcev v večji meri pripomore k zmanjševanju anksioznosti, ki jo povzročajo delovne zahteve.

Duffy idr. (2016) omenjajo precejšnje število raziskav, ki ugotavljajo, da se približevanje intrinzičnim ciljem pozitivno povezuje s samopodobo, samouresničenjem, negativno pa z depresijo in anksioznostjo. Visoke vrednosti pri dimenzijski zadovoljevanja potreb ne napovedujejo le osebnega blagostanja, temveč se pozitivno povezujejo tudi z blagostanjem v odnosih in s funkcioniranjem v njih. Ti ljudje se počutijo zadovoljnješje na področjih avtonomije in kompetenčnosti, ki se pozitivno povezujeta z višjim zadovoljstvom z življenjem, življenjsko močjo in nižjo izčrpanostjo.

Nastopajoči umetniki so izpostavljeni širokemu spektru poklicnih zahtev, ki vplivajo na njihovo blagostanje. Willisova idr. (2019) so pregledali 20 raziskav, ki so pokazale, da so organizacijske, odnosne in čustvene zahteve tiste, ki zmanjšujejo blagostanje. Nasprotno pa so glasbeno udejstvovanje, nastopanje in socialna podpora viri, ki se povezujejo z višjim blagostanjem.

Blagostanje in ukvarjanje z glasbo

Blagostanje je večdimenzionalni pojav in se nanaša na čustvene in kognitivne dimenzijs posameznikove izkušnje, ki izhaja iz ocene določenih področij lastnega življenja. Williamon in Antonini Philippejeva (2020) ugotavlja, da se izvedba in blagostanje ne povezujeta le na področju športa, temveč to povezavo lahko vidimo tudi pri drugih dejavnostih, kot je umetnost, še posebej pri glasbi. Tako pri športu kot pri glasbi avtorja vidita širok spekter psihosocialnih zahtev, ki jih morajo nastopajoči nadzorovati in obvladati.

Kot ugotavlja Williamon in Antonini Philippejeva (2020), mnoge raziskave izpostavljajo neučinkovitost glasbenikov pri usvajanju in uporabi strategij, s katerimi bi ohranjali zdravje. Vedno več raziskav nakazuje, da se določeni stresorji in zahteve, s katerimi se glasbeniki srečujejo pri vaji, pojavijo v obliki bolečin, izvajalske anksioznosti, poklicnega stresa, kar vse negativno vpliva na blagostanje in pomembno ovira pred učinkovito izvedbo nastopa (Williamon in Thompson, 2006; Cruder idr. 2018 v Williamon in Antonini Philippe, 2020).

Pred kratkim so se raziskave začele usmerjati k razmisleku, kako pri glasbenikih spodbuditi in okrepliti vedenje, ki ščiti zdravje. Raziskava Antonini Philippejeve idr. (2019 v Williamon in Antonini Philippe, 2020) razkriva, da je potrebno študente, ki so se zavezali k profesionalnemu izvajanju glasbe, bolje podpreti pri skrbi za lastno zdravje, jih ozavestiti o pomembnosti te skrbi, podobno pa velja tudi za učitelje, administratorje in drugo podporno osebje. Rezultati raziskave nakazujejo nove možnosti intervencij, s katerimi bi podprli glasbenike pri izboljševanju skrbi za zdravje in njihovega nastopa. Williamon in Antonini Philippejeva (2020) napoveduje okrepitev raziskav, ki bodo preverjale pripravo glasbenikov pred nastopi in odkrivale metode, ki bi učinkovito odpravljale posledice akutnega stresa, vse to z namenom, da bi oblikovali programe treninga mentalnih veščin, ki bi bile po meri glasbenikov. Ti programi bi vsebovali izboljševanje nastopa, večjo mero uživanja in doseganje večje mere zadovoljstva s seboj med nastopanjem.

Če Williamon in Antonini Philippejeva izpostavlja učinek glasbe na čustvenem in kognitivnem področju, Krausova idr. (2018) ugotavlja, da ima ukvarjanje z glasbo poleg že omenjenih dveh koristi še na telesnem področju. Avtorji izpostavljajo čustvene koristi, kot je uravnavanje razpoloženja, in ustvarjanje pozitivnih čustev, kamor sodijo dvig razpoloženja, odpravljanje stresa, sproščanje. Ukvarjanje z glasbo vključuje pozitivne učinke tako pri procesiranju kot pri izražanju čustev. Kognitivni učinki se kažejo pri mišljenju o samopodobi, samospoštovanju in oblikovanju identitete, pri kognitivnem procesiranju pa opažajo koristi pri pomnenju, koncentraciji in intelektualni stimulaciji. Rezultati glasbene spodbude pri kogniciji so opazni tudi pri izražanju ustvarjalnosti in domišljije. Koristi na telesnem področju se izražajo v občutku boljšega zdravja in uspešnem ogibanju bolezni. Izboljšanje se je pokazalo

tudi na specifičnih telesnih področjih, kot so motorična koordinacija, močnejši imunski sistem, mišični tonus, gibčnost, bolj zdrava drža telesa in dihanje.

Waddington-Jonesova idr. (2019) poročajo, da več raziskav poudarja pozitivne učinke glasbenega udejstvovanja v skupinah. Ustvarjalnost in socialni vidik delovanja v takšnih aktivnostih ima pozitiven vpliv na posameznikovo blagostanje. Skupinska kompozicija glasbe ponuja močan primer takšnega delovanja. Ugotovljeno je bilo, da so bili pri takšnem ustvarjanju prisotni vsi vidiki subjektivnega in psihološkega blagostanja, ki ga opredeljuje koncept blagostanja PERMA. V letu 2011 je namreč eden vodilnih psihologov na področju pozitivne psihologije, Martin Seligman, predstavil model blagostanja, ki ga je poimenoval PERMA. Ta model predlaga pet bistvenih elementov blagostanja: *pozitivna čustva* (angl. *Positive emotions*), *angaziranost* (angl. *Engagement*), *odnosi* (angl. *Relationships*), *smisel* (angl. *Meaning*) in *dosežki* (angl. *Accomplishment*) (Harkins idr., 2016).

Avtorji več raziskav (Hays in Minichiello, 2005; Ritchie in Williamon, 2011; Van Goethem in Sloboda, 2011; Croom, 2015 v Waddington-Jones idr., 2019) ugotavljajo, da je pozitiven vpliv aktivne vpetosti v ustvarjanje glasbe na subjektivne in psihološke dimenzije blagostanja večji, kot bi bil pri pasivnem sodelovanju. Videti je, da višja stopnja vpetosti v delovanje ponuja več priložnosti za samozražanje, ki posledično vodi v občutek dosežka.

Razliko v aktivnem ali neaktivnem glasbenem udejstvovanju opažamo tudi v raziskavi Perez-Aldeguerja in Leganesove (2014), ki sta ugotavljala razlike v blagostanju starejših odraslih, ki se ljubiteljsko ukvarjajo s petjem, in tistih, ki se ne. Rezultati so pokazali, da je osebno blagostanje zboristov boljše od udeležencev, ki ne pojejo. Kot najpozitivnejše lestvice vprašalnika pri zboristih so se izkazale *osebnostna rast, upravljanje z okoljem in pozitivni odnosi*. Ženske so poročale o višji stopnji osebnega blagostanja kot moški, še posebej pa so kot najpozitivnejše dojemale lestvice *pozitivni odnosi, osebnostna rast in samospredajanje*.

Williams, Dingle in Clift idr. (2018) so izvedli pregled raziskav, ki raziskujejo vpliv zborovskega petja na duševno zdravje udeležencev. Več raziskav nakazuje, da petje v zboru krepi pozitivna čustva, zmanjšuje anksioznost in spodbuja družabno povezovanje. Ni pa povsem jasno, ali je zborovsko petje primeren in učinkovit dodatek pri zdravljenju težav z mentalnim zdravjem. Avtorji so v pregled vzeli 13 člankov s skupno 667 udeleženci, ki so sodelovali v zborovskem petju in so bili diagnosticirani kot osebe z mentalnimi težavami. Sedem longitudinalnih raziskav je pokazalo, da se je mentalno stanje in blagostanje oseb, ki so pele v zboru, izboljšalo od srednje do visoke velikosti učinka. Šest kvalitativnih raziskav pa je prišlo do skupnih ugotovitev, da zborovsko petje prinaša užitek, izboljšuje čustveno stanje in samozavest ter razvija občutek pripadnosti pri zboristih.

Do podobnih ugotovitev sta prišli tudi raziskovalki Barbeaujeva in Cossettejeva (2019), ki sta na vzorcu starejših odraslih raziskovali učinke začetkov

glasbenega udejstvovanja na njihovo blagostanje. Cilj raziskave je bil ugotoviti, do kakšne mere sodelovanje v orkestru skupnosti vpliva na kvaliteto življenja, mentalno in fizično zdravje glasbenikov – začetnikov, ki so starejši od 60 let. Koristi, ki so jih zaznali, so se nanašale na povečano blagostanje, kognitivno stimulacijo, občutek smisla in identitete ter splošno uživanje. V družabnem smislu so se učinki pokazali v srečevanju novih ljudi, občutku pripadnosti skupini in ohranjanju prijateljskih stikov. Člani orkestra so poročali o višji ravni zadovoljstva.

Sodelovanje v glasbeni skupini pri starejših ljudeh kot pomemben instrument oblikovanja identitete dojema tudi Dabbek (2008). Glasbena identiteta se po njegovih ugotovitvah ne oblikuje le s pridobivanjem glasbenih veščin, temveč tudi s prisvajanjem socialnih vlog, v katerih posameznik prispeva k uspešnosti celotne glasbene skupine. Priznanje in spodbuda s strani pomembnih drugih se kažejo kot spodbuda in krepitev glasbene identitete. Pomembna je tudi socialna interakcija, s katero ljudje oblikujejo svoje socialne vloge in se dejemajo kot zdravi in produktivni. Angažiranost starejših ljudi v skupnosti, kot je glasbena skupina, ponuja strukturo za preživljvanje časa in občutek smisla, kar prispeva k telesnemu, mentalnemu in duševnemu zdravju.

Pozitivni učinki ukvarjanja z glasbo niso prisotni le pri starejši populaciji, temveč so vidni v vseh življenjskih obdobjih, kar nam kaže naslednja raziskaava Köhlerjeve in Neubauerja (2020), ki sta v vzorec vključila 1.042 ljubiteljskih glasbenikov, starih od 13 do 82 let. Kot teoretsko osnovo sta vzela teorijo samodeterminacije, ki poudarja pomembnost izpolnjevanja potreb po avtonomiji, kompetentnosti in povezanosti z drugimi, kar rezultira v občutku blagostanja. Rezultati so pokazali, da sta bila zadovoljitev potreb in pozitivni afekt v dneh, ko so se udeleženci glasbeno izražali, višja, medtem, ko sta bila nezadovoljstvo in negativni afekt nižja.

Harkins idr. (2016) so preverjali vpliv ukvarjanja z glasbo pri mladoletnih osebah. Osredotočeni so bili predvsem na prikrajšane otroke in mladostnike s težavami v mentalnem zdravju. Avtorji so razmišljali o vrsti intervencij, ki bi bile smiselne pri otrocih s tovrstnimi težavami. Ugotavlajo, da med strokovnjaki še ni doseženega soglasja, kakšne naj bi te intervencije bile niti kakšen učinek zagotavljajo na umetnosti temelječe intervencije. Namen njihove raziskave je bil nasloviti to nejasnost z izvedbo kvalitativne ocene kratko- in srednjeročnih učinkov na mentalno in čustveno blagostanje otrok in mladostnikov, ki so se vključili v program sodelovanja v glasbenem orkestru. Rezultati so pokazali, da program spodbuja mentalno in čustveno zdravje udeležencev skozi tri vidike:

1. zadovoljstvo in uživanje pri sodelovanju z orkestrom, še posebej pri glasbenem ustvarjanju;
2. občutek varnosti, pripadnosti in odnosi, ki so se oblikovali pri sodelovanju;

3. povečan občutek ponosa, samozavesti in izboljšana samopodoba, ki so rezultat pridobljenih zahtevnih glasbenih veščin, prejemanja konsistentne pohvale in priložnosti izkazovanja pridobljenih veščin na rednih orkestrskih nastopih.

Leejeva idr. (2017) so v svoji raziskovalni dejavnosti razmišljali, kako bi lahko spodbudili glasbeno dejavnost, da bo krepila blagostanje v šolskem kontekstu. Raziskovalci so vsebino študij primerov razvrstili glede na kategorije modela PERMA, da bi lahko ugotovili, kako je glasbeni program vplival na vsakega od elementov modela blagostanja PERMA. Rezultati so pokazali, da je najpogosteje omenjena vsebina, ki se nanaša na element odnosov. Sodelovanje in partnerstvo med učenci, učitelji, drugim osebjem na šoli, prav tako pa odnosi z ljudmi v lokalnem okolju, kot so starši, lokalni podjetniki in glasbeniki, so bili opredeljeni kot najpomembnejši dejavniki pri uspehu glasbenega programa. Vloga vodstva šole, ki je ponudilo priložnost učencem, da so se vključili v glasbeno udejstvovanje in z njim povezane aktivnosti (angažiranost), ter izkazalo spoštovanje teh izkušenj (smisel), je bila ravno tako ključna pri uspenosti izvedbe glasbenega programa. Ugotovitve te raziskave kažejo, da po meri ustvarjen program glasbenega ustvarjanja in odnosi, ki se oblikujejo pri tem, ne le izboljšajo veščine in sposobnosti učencev, temveč izboljšajo psihosocialno blagostanje učencev ter skupnosti.

Blagostanje pri poklicnih glasbenikih

Blagostanje pri študentih glasbe

Mentalno in fizično zdravje glasbenikov v znanstvenem raziskovanju pridobiva na zanimanju. Nizki dohodki, nestalni delovni urnik in neodobravanje glasbenega poklica kot vredne karierne izbire so dejavniki, ki vplivajo na mentalno in fizično zdravje glasbenikov.

Lingova in Tepper (2013) osvetljujeta določene težave in strese, s katerimi se srečujejo glasbeniki in drugi umetniki, ki so vanje zvabljeni pod vtipom svobode in ustvarjalnosti, v resnici pa se srečajo z izkoriščanjem v obliki nizkih prihodkov, začasnega in pogosto rutinskega, neglamuroznega dela. Bartleetova idr. (2019) omenjajo raziskave (Gross in Musgrave, 2016; van den Eynde idr., 2016), ki odkrivajo, da delo na področju glasbe in drugih umetnosti lahko pomembno destruktivno vpliva na posameznikovo mentalno in fizično blagostanje.

Bartleetova idr. (2019) ugotavljajo, da takšnim ugotovitvam ustanove glasbenega izobraževanja v Avstraliji in širše posvečajo precej pozornosti, vseeno pa je potrebno vložiti še nekaj raziskovalnega truda, da se bo bolje razumelo vzročne pojave takšnega stanja. Organizacije, kot je Entertainment Assist (Van den Eynde idr., 2016 v Bartleet idr., 2019), dvigajo ozaveščenost o mentalnem zdravju v avstralski zabavni industriji s pomočjo raziskav, nudijo pravno pod-

poro glasbenikom, se ukvarjajo s spremembami v glasbenem izobraževalnem sistemu in zagotavljajo podporo osebam v stiski. Razumevanje tehtnosti teh izlivov, kot tudi stopnje pojavnosti mentalnih bolezni in fizičnih omojitev zaposlenih v glasbenem sektorju, lahko pripomore k razvoju podpornih struktur v tem sektorju in glasbenem izobraževanju na akademski ravni. Zaenkrat pa Bartleetova idr. (2019) ugotavljajo, da zeva še precejšnja praznina v razumevanju, kako poteka karierno odločanje pri glasbenikih in kakšne so karakteristike glasbenega dela skozi celotno kariero glasbenika.

Diaz-Morales idr. (2013) so blagostanje raziskovali pri španskih študentih glasbe. Zanimala jih je predvsem povezava pretirane vaje, razpoloženja in zadovoljstva z življenjem. Rezultati so pokazali, da so pogosteje vadeči glasbeniki bolj zadovoljni z življenjem, vendar pa poročajo o večji napetosti, depresivnem razpoloženju, utrujenosti in zmedenosti.

Antonini Philippejeva idr. (2019) so tudi v Švici ugotovili, da mnogi glasbeniki trpijo zaradi težav, povezanih s telesnim in psihičnim zdravjem. V raziskavi so se namenili oceniti in analizirati blagostanje dveh različnih skupin glasbenikov, tako študentov glasbe kot amaterskih glasbenikov. Blagostanje so ocenjevali s pomočjo vprašalnika kvalitete življenja WHO (*Quality of Life – QoL*), ki ocenjuje fizično zdravje, psihično zdravje, odnose z drugimi in okolje. Obe skupini sta dosegli visoke rezultate na vseh ocenjevanih lestvicah. Razlike med skupinama so se pojavile v oceni splošnega zdravja kot tudi pri dimenziji fizičnega zdravja, kjer so se študenti glasbe ocenili nižje kot amaterski glasbeniki. So se pa študenti glasbe ocenili višje od amaterskih glasbenikov pri dimenziji odnosov z drugimi. Avtorji menijo, da glasbeno udejstvovanje lahko ponudi nekatere pozitivne učinke na zdravje, je pa potrebno posvetiti več pozornosti promociji zdravja pri študentih glasbe. Pri tem ozaveščanju je potrebno vključiti tudi učitelje, administratorje in podporno osebje.

Zaradi zgoraj omenjenih ugotovitev se vedno pogosteje pojavljajo predlogi za spremembo študijskega programa in načina poučevanja. Allsup (2012) meni, da poučevanje glasbe v sklopu glasbenih skupin temelji na premočnem nadzoru učiteljev in zunanjih meritv potrditve. Kritiki predlagajo zamenjavo tega zastarelega modela z novim, ki bi se osredotočal na blagostanje študentov glasbe in njihove potrebe postavljal na prvo mesto.

Da je vrsta motivacije, ki jo učitelji spodbujajo pri študentih, pomembna, so odkrili tudi Haraldsenova idr. (2020), ko so v norveških šolah, ki so delale z nadarjenimi učenci, raziskovali povezanost blagostanja z vrsto motivacije pri učencih glasbe, baleta in plavanja. Opazovali so dejavnike, ki vplivajo na motivacijo učencev, kot so vrednote enakopravnosti, načrtne vaje za odličen nastop in pogoji nadzora. Ti dejavniki so pri učencih oblikovali raznovrstne izkušnje, ki so vplivale na posameznikovo uravnavanje motivacije, ki je segala vse od prevladujoče samodeterminacije do pretežno zunanjega nadzora. Rezultati so pokazali, da je uravnavanje motivacije pomembno, saj so se učenci, ki so delovali z motivacijo samodeterminiranosti, v nastopu angažirali z večjo mero užitka, ve-

selja in na zdrav način (samouresničenje, zanos, visoka samopodoba in živost). Pri tem so izkazovali nižjo stopnjo odvisnosti od danih pogojev učenja. Na sprotno so učenci, ki so motivacijo črpali pretežno iz zunanjega nadzora, poročali o višji stopnji ranljivosti in nezdravega počutja (nižja samopodoba, perfekcionizem, obsesivnost, anksioznost, negativni afekt in izčrpanost).

Pojavljajo se različni eksperimenti, ki ugotavljajo, na kakšen način bi lahko izboljšali izkušnjo glasbenega izobraževanja pri študentih glasbe. Enega od njih so raziskovali tudi du Plessis idr. (2001), ki so preučevali vpliv metode Tomatis na odpravljanje stresa in izboljšanje vokalne sposobnosti. V raziskavi so preverjali sposobnost poslušanja, psihično blagostanje in glasovno sposobnost pri kulturno raznoliki skupini 28 odraslih glasbenikov iz dveh akademskih glasbenih institucij. Po izvedbi programa Tomatis v obsegu 87 ur so pri eksperimentalni skupini poleg izboljšane glasovne sposobnosti zaznali pomembno višjo sposobnost poslušanja in spremembe v psihičnem blagostanju, kar se je kazalo v zmanjšanju negativnega in povišanju pozitivnega razpoloženja ter izboljšanju sposobnosti vedenjskega in čustvenega spoprijemanja s stresom.

Lamontova (2012) je pri študentih glasbe raziskovala povezanost čustev z glasbenim izvajanjem. Glasbeno izvajanje prinaša potencial, da se doseže blagostanje, tako preko hedonistične kot tudi evdaimonične smeri, ki privablja užitek, angažiranost in smisel. V svoji raziskavi je 35 študentov glasbe povprašala o njihovih najintenzivnejših izkušnjah glasbenega izvajanja. Študenti so v odgovorih večjo utež pripisovali evdaimonični poti do blagostanja (preko angažiranosti in smisla), kar nakazuje, da imajo tudi mladi glasbeniki dragocene in nagrajujoče izkušnje, ki ohranjajo in dvigujejo dolgoročno motivacijo za glasbeno udejstvovanje.

Med nagrajujoče izkušnje pri mladih glasbenikih lahko štejemo doživljaj zanosa kot optimalnega psihičnega stanja, ki se vzpostavi kot pozitivna izkušnja glasbenega izvajanja. Smolej Fritzova in Avseceva (2007) sta na vzorcu študentov glasbe ugotovila, da je doživljaj zanosa mnogo bolj emocionalna kot kognitivna izkušnja in da je več vidikov zanosa pozitivno povezanih z merami subjektivnega blagostanja. Med njimi izpostavljata *jasnost ciljev, ravnovese med izzivom in sposobnostmi, usmerjenost v ter avtoteličnost (samonagrajevalno moč)*.

Doživljaj zanosa pa je lahko odvisno tudi od zunanje situacije, ki vpliva na način življenja študentov glasbe. V času spremenjenih okoliščin življenja zaradi ukrepov za zajezitev pandemije covid-19 so velike spremembe doletele tako študente glasbe kot športa. Habetova idr. (2021) so ugotavljali, kako močno so se te spremembe odražale na njihovem doživljanju blagostanja in zanosa. Rezultati na lestvici zanosa so pokazali, da so študenti športa doživljali več pozitivnega in manj negativnega afekta kot študenti glasbe. Med obema skupinama študentov pa niso opazili pomembnih razlik v doživljanju zadovoljstva z življnjem in glede vpliva učinkov zaradi situacije s covidom-19.

Blagostanje pri poklicnih glasbenikih

Odsotnost blagostanja pri glasbenikih

Kakšne so lahko posledice nezmožnosti obvladovanja svojega profesionalnega dela, ki privede do utrujenosti, sta raziskovala Jain in Nataraja (2019). Učinek utrujenosti sta ugotavljala s testiranjem delovnega spomina in slušne percepциje pred pojavom utrujenosti ter po njem. Ugotovila sta, da utrujenost vpliva na delovni spomin in slušno percepциjo. Kljub temu, da imajo glasbeniki boljše sposobnosti delovnega spomina kot neglasbeniki, so enako nagnjeni k distresu in negativnim posledicam na področju delovnega spomina. Prednost, ki jo glasbeno izobraževanje ustvari pri sposobnostih delovnega spomina, se zara-di utrujenosti zmanjša.

Slabe delovne pogoje in njihove posledice na telesno in umsko stanje glasbenika sta raziskovala tudi Wills in Cooper (1987). Njuna raziskava je ocenjevala zadovoljstvo z delom, mentalno blagostanje in zdravje na naključnem vzorcu 246 glasbenikov zabavne glasbe v Veliki Britaniji. Ugotovila sta, da je velik delež glasbenikov zadovoljnih s svojim delom, vendar pa nadpovprečno trpijo zaradi anksioznosti. Poglavitni prediktorji pomanjkanja mentalnega blagostanja so bili izvajalska anksioznost, slabi delovni pogoji (nočno delo, nastopanje v nezadovoljivih razmerah), delovna preobremenjenost zaradi potovanj in vpliv dela na družabno in družinsko življenje.

Tudi Kennyjeva idr. (2014) poročajo o rezultatih raziskave, ki so jo opravili na 377 glasbenikih iz osmih poklicnih simfoničnih in opernih orkestrov. Glasbenice so poročale o pomembni višji stopnji izraženosti anksioznosti kot osebnostni potezi, višji izvajalski in socialni anksioznosti in drugih oblikah anksioznosti ter depresivnega stanja kot glasbeniki. Najmlajši glasbeniki (mlajši od 30 let) so bili pomembno anksioznejši kot najstarejši glasbeniki (starejši od 51 let). Izvajalska anksioznost je najbolj prizadela glasbenice, mlajše od 30 let, najmanj pa glasbenike, starejše od 51 let. 33 % glasbenikov je dosegalo kriterije za določitev diagnoze socialne fobije, pri 22 % glasbenikov pa se je izkazala slika posttravmatskega stresnega sindroma. 32 % odstotkov glasbenikov je v odgovorih prikazalo sliko depresivne motnje razpoloženja.

Eno odmevnjejših raziskav sta opravila Parasuraman in Purohit (2000). Pri 63 poklicnih glasbenikih sta ugotavljala, kateri z delom pogojeni stresorji vplivajo na njihovo psihično zdravje in blagostanje. Ugotovila sta, da so trije najpomembnejši stresorji, s katerimi se soočajo glasbeniki, pomanjkanje umetniške integritete, težavnost delovnih nalog in napetosti v odnosih. Ti stresorji so povzročili stresni odziv v dveh oblikah: distres, ki je nastal zaradi delovne preobremenitve, in zdolgočasenost, ki je nastala zaradi premajhne delovne obremenitve. Napetosti v odnosih in težavnost delovnih nalog so povzročale stres preobremenjenosti, pomanjkanje umetniške integritete pa je bilo vir obeh oblik stresov. Nizka raven umetniške integritete nakazuje, da orkester ne zmo-

re v polnosti uporabiti vseh večin, ki jih glasbenik obvladuje, kar se lahko izkazuje v povišanju ravni zdolgočasenosti pri glasbeniku. Avtorja trdita, da orkestri povsod po svetu postajajo vedno homogenejši in da imajo le redki med njimi inovativno umetniško vizijo oz. prepoznaven zven.

Parasuraman in Purohit (2000) sta ugotovila tudi pomembno moderatorsko vlogo predanosti delu, ki vpliva na raven doživljanja stresa pri delu. Visoka predanost delu vpliva na pozitivnejše doživljanje več stresorjev in tako zmanjšuje negativne posledice zaradi njih. Tako se zaradi višje predanosti delu in vpletjenosti v delo zmanjšuje raven zdolgočasenosti, glasbeniki medsebojne odnose dojemajo kot manj stresne, nižje je tudi nezadovoljstvo z delom v primerjavi z manj predanimi glasbeniki.

Elementi blagostanja pri glasbenikih

Hutchisonova (2016) je izvedla raziskavo pri 18 zdravih starejših koncertnih glasbenikih, ki so že v mladosti razvili glasbeno eksperimentnost tako v izvajanju kot tudi komponiranju glasbe. Raziskava je ugotavljala, kako je glasba prispevala k občutku blagostanja, ki je deloval kot varovalni dejavnik pri ohranjanju zdravja. Avtorica je opredelil štiri dimenzije blagostanja. Čustveno blagostanje se je izrazilo z zaupanjem vase, deljenjem čustev z drugimi in s sprejemanjem procesa staranja, s čimer so se udeleženci uspeli lažje prilagajati svojim sposobnostim in omejitvam pri nastopanju. Intelektualno blagostanje se je izražalo v odnosu med kompleksnostjo glasbe in umskim zdravjem. Telesno blagostanje se je pokazalo v obliki dobre telesne pripravljenosti, ustrezne prehrane in energije (tako telesne kot intelektualne) za izvajanje glasbe. In kot četrta dimenzijska je tu še sociološko blagostanje v obliki povezanosti z družino, s prijatelji in skupnostjo. Vloga glasbe v življenju je pojasnila motivacijo in željo po repertoarju, ki je predstavljal izziv. Vseživljenjsko učenje glasbe se je odražalo v občutku sreče, ki se je pojavit ob eksperimentni izvedbi zahtevnega repertoarja. Izvajanje glasbe so doživljali kot vzneseno in zabavno izkušnjo ne glede na brezštevilne ure vaj. Omenjena raziskava je pokazala, da je glasba za udeležence pomenila kritični dejavnik, ki je prispeval k zdravju, sreči in blagostanju.

Lamontova (2012) opisuje, kako pozitivna psihologija naslavlja blagostanje s kombiniranjem dveh različnih tradicij. Prva, hedonistična tradicija se osredotoča na srečo oz. užitek, ki ga definira kot prisotnost pozitivnega in odstotnost negativnega afekta. Doživljanje pozitivnih čustev, kot sta veselje in zadovoljstvo, prinaša mnogo psiholoških koristi, vključno z zdravjem in izboljšanjem kognicije. Gabrielsson in Lindström Wik (2003 v Lamont, 2012) v hedonističnem smislu doživljanja glasbe navajata mravljinice ob telesnem vzbujenju, navdušenje in evforijo, doživljanje ekstaze. Druga, evdaimonična tradicija pa se osredotoča na izpolnjujoče življenje. Seligman (2002 v Lamont 2012) je prepoznal dve različni poti. Prva je angažiranost, ki je bistvena komponenta. Ustrezno uravnovešanje izziva in sposobnosti vodi do angažiranega

stanja, ki se imenuje zanos, v katerem se posameznik tako močno vplete v dejavnost, da izgubi zavedanje samega sebe (Csikszentmihalyi in Csikszentmihalyi, 1988 v Lamont, 2012). Ljudje, ki zmorejo doživljati zanos, so na splošno bolj motivirani in ustvarjalnejši tako pri delu kot v prostem času. Druga pot je smisel, ki se nanaša na posameznikovo zavzetost in zavezanost k nečemu večjemu od sebe, kot je npr. prostovoljstvo, vključenost v različne družbene skupine, kot so religiozne dejavnosti, kar pomembno prispeva k posameznikovemu blagostanju.

Lamontova (2012) dalje opisuje pozitivne čustvene izkušnje, ki jih posameznik pridobi z glasbenim izvajanjem. Kot primer navede petje, tako solistično kot v skupini, za katerega so ugotovili, da zmanjšuje napetosti v telesu in dviguje nivo energije ter hedonskega vzdušja, hkrati pa posameznik zaznava višjo kvaliteto življenja. Sloboda (1991 v Lamont, 2012) je ugotovil, da so se odrasli, ki so še pred 10. letom starosti doživeli vrhunske izkušnje pri glasbenem udejstvovanju, verjetneje z glasbo ukvarjali tudi kasneje v življenju. Visoka angažiranost in doživljanje zanosa v glasbi ponuja pomemben razlog, da glasbeni izvajalci še naprej vztrajajo v tej dejavnosti.

Že omenjeni model blagostanja PERMA so uporabljali tudi v raziskavah s poklicnimi glasbeniki. Ascenso idr. (2018) so ta model uporabili v raziskavi, v katero so vključili 601 udeleženca. Naj le spomnimo, da ta model ocenjuje pet vidikov hedonskega in evdaimonskega blagostanja: pozitivna čustva, angažiranost, odnose z drugimi, smisel in dosežke. Raziskava je vsebovala različne profile glasbenikov, kot so solisti, orkestrski glasbeniki, komorni glasbeniki, zborovski pevci kot tudi skladatelji in dirigenti. Rezultati vprašalnika PERMA so pokazali visoke vrednosti pri vseh dimenzijah, najvišje ocenjena dimenzija pa je bila smisel. Glasbeniki so se pomembno višje od splošne populacije ocenili pri dimenzijah pozitivna čustva, odnosi z drugimi in smisel.

Avtorji zgornje raziskave razmišljajo, da so ti rezultati na nek način prenenetljivi, saj jih lahko razumemo kot zanikanje izsledkov preteklih raziskav, ki stereotipno poklicno ukvarjanje z glasbo povezujejo z viri močnih stresorjev in naporov, ki onemogočajo blagostanje. Trdijo, da so glasbeniki odpornejši na tovrstne izzive, kot se je menilo v preteklosti. Ugotavljajo tudi, da so pretekle raziskave pri raziskavi blagostanja v resnici merile odsotnost blagostanja oz. dejavnične tveganja bolezenskega stanja (angl. *ill-being*), kar lahko pomaga razumeti rezultate njihove raziskave. Kot je razmišljal že Keyes (2005 v Ascenso idr., 2018), se merjenje blagostanja nujno povezuje z merjenjem komponent pozitivnega delovanja, ki pa so drugačne od komponent, ki so jih doslej merili pri odsotnosti blagostanja – torej gre za različna fenomena. Če dosedanje raziskave blagostanja pogledamo podrobneje, ugotovimo, da je šlo skoraj izključno za raziskave, ki so merile motnje (depresivnost, stres, anksioznost, socialna fobija itd.). Sklepamo lahko, da so te raziskave merile bolezenska stanja, ne pa blagostanja, zato rezultate tako različnih študij med seboj lahko primerjamo le v omejenem obsegu.

S pomočjo modela blagostanja PERMA so isti avtorji (Ascenso idr., 2017) že leto prej naredili nekoliko drugačno raziskavo. S pomočjo intervjujev so naredili kvalitativno analizo blagostanja pri šestih profesionalnih glasbenikih s šestih različnih področij glasbenega delovanja: sola, orkestra, zbora, komornega orkestra, dirigiranja in skladanja. Z vsakim udeležencem so pred izvedbo raziskave in po njej izvedli intervju, v vmesnem času pa so imeli udeleženci na logo 14 dni voditi dnevnik. Rezultati so prikazali visoko stopnjo blagostanja. Kot najočitnejši dejavnik vzdrževanja blagostanja se je izkazala jasna zavest o samem sebi, kot najzahtevnejši čas glasbenega razcveta pa so glasbeniki navedli prehod v profesionalno glasbeno kariero. Pozitivna čustva so se izkazala kot zelo cenjena pri glasbenem izražanju, medtem ko sta raznolikost repertoarja in sodelovanje z različnimi glasbenimi skupinami vodila do visoke stopnje angažiranosti. Smisel se je najočitneje izkazoval v povezavi s soustvarjanjem in z deljenjem glasbene izkušnje z drugimi glasbeniki, občutek dosežka pa se je oblikoval z izpolnitvijo osebnih ciljev in občutkom enosti v izvajanjju z drugimi glasbeniki. Ključni procesi pozitivnega delovanja se povezujejo z ustrezno regulacijo odnosov z drugimi.

O višji izraženosti pri dimenzijah modela PERMA, ki je posledica ustrezno vodenih odnosov z drugimi, poročata tudi Forbesova in Bartlettova (2020). V raziskavo sta vključila 11 večinoma akademsko izobraženih glasbenikov, ki so delovali kot spodbujevalci (angl. *facilitators*) v glasbenih skupinah lokalnih skupnosti, ki so vključevali različne skupine ljudi (starejši, z dočenimi zdravstvenimi stanji itd.) Raziskovalci so facilitatorje v poglobljenih polstrukturiranih intervjujih povprašali o njihovih izkušnjah s spodbujanjem članov glasbenih skupin, pri čemer so se naslanjali na model blagostanja PERMA. Facilitatorstvo poleg glasbenega znanja zahteva še pedagoške veščine podajanja glasbenega znanja in razumevanje zdravstvenega stanja članov glasbenih skupin. V tej raziskavi so udeleženci svoje facilitatorstvo izkušali kot zelo poglobljen medčloveški odnos, cenjen kot prijateljski ali skoraj družinski odnos, ki sproža pozitivna čustva in močan občutek smiselnosti.

Blagostanje pri opernih pevcih

Operni pevci se pogosto soočajo s poklicnimi zahtevami, ki ogrožajo njihovo blagostanje in zadovoljstvo s kariero. Thomsonova idr. (2017) so izvedli raziskavo, v kateri so se operni pevci udeležili 2- ali 4-tedenskega intenzivnega treninga, s katerimi bi nadgradili svoje veščine nastopanja. Program se je izvedel v zelo podpornem in sprejemajočem vzdušju, kjer so pevci lahko vadili brez strahu pred kritiko. Rezultati so pokazali, da sta obe verziji treninga uspeli dvigniti sposobnost optimalne izvedbe, nadzora čustev in samopodobe ter znižati občutek sramu, perfekcionizem in osebnostno potezo anksioznosti.

Cupido (2016) je izvedel raziskavo pri 46 profesionalnih opernih pevcih (24 žensk in 22 moških) iz različnih držav, kjer je raziskoval njihovo fizično,

čustveno, finančno in socialno blagostanje. Rezultati so pokazali, da je zasledovanje kariere opernega pevca izvedljivo, res pa pri večini udeležencev operni nastopi niso bili edini vir zasluga, temveč so poleg nastopanja tudi poučevali petje. Finančno so se počutili zadovoljne, fizične in psihične težave pa so bile minimalne ter po njihovem mnenju lahko obvladljive.

Blagostanje pri glasbenikih iz deprivilegiranih skupin

Tapsonova idr. (2018) so izvedli raziskavo s pomočjo intervjujev z glasbenimi vodji, projektnimi menedžerji in glasbeniki v dveh orkestrih v Veliki Britaniji, ki vključujeta deprivilegirane člane. Rezultati so pokazali, da vključenost v takšen orkester v lokalni skupnosti ponuja priložnosti za ustvarjanje in izobraževanje, prav tako pa podpira blagostanje članov in širi občutek opolnomočenosti v skupnosti, iz katere izhajajo člani in orkester. Toplina in priateljstvo v odnosih med člani orkestra spodbujata občutek lastne vrednosti in občutek pripadnosti. Avtorji raziskave so pri opazovanju delovanja obeh orkestrrov opazili, da člani uživajo v glasbeni dejavnosti in nimajo ovir pri vzpostavljanju ter vzdrževanju odnosov. Člani ustvarjajo toplo in dobrodošlo vzdušje tako za nove kot dolgoletne člane. Udeleženci so poročali o občutku, da so cenjeni in da doživljajo občutek pripadnosti. Preučevana orkestra tako ponujata dobrobit ljudem, ki imajo nizke prihodke, se počutijo osamljene v skupnosti ali tistim, ki jim angleščina ni materni jezik.

Pomembnost ukvarjanja z glasbo v tuji deželi je prepoznala tudi Manijeva (2020). Izvedla je raziskavo, v kateri je raziskovala bivanje, izobraževanje, nastopanje glasbenikov – migrantov v Avstraliji. Ugotavlja, da se slednji poslužujejo širokega nabora glasbenih aktivnosti, s katerimi krepijo, izražajo in ohranjajo svojo prvotno nacionalno identiteto, hkrati pa z njo bogatijo kulturno raznolikost, svoje življenje in življenje ljudi v njihovem bližnjem okolju. Glasbeno izražanje v stilu lastne prvotne kulture je vir čustvenega izražanja, povezovanja z drugimi, krepitve lastne identitete in blagostanja.

Drugi viri blagostanja pri glasbenikih

Mnogo glasbenikov izraža tesen odnos, v katerem so s svojim instrumentom. Nekateri na svoj instrument gledajo celo kot na del svojega bitja, kar se izkazuje kot prednost. Simoensova in Tervaniemijeva (2013) sta izvedli raziskavo, s katero sta potrdili, da je občutek združenosti z instrumentom odnos, ki prinaša višje blagostanje. Ugotavljata, da obstajajo razlike v vidikih blagostanja med glasbeniki, ki različno opredeljujejo odnos do svojega instrumenta.

Kot vir dviga blagostanja in znižanja stresa pa Arbaugh Varona (2018) meni, da bi lahko uporabili na čuječnosti temelječe intervencije. Učitelji glasbe lahko z uporabo tehnik čuječnosti prepoznačajo in uzavestijo dejavnike, ki povzročajo poklicni stres. S tehnikami čuječnosti ga lahko obvladajo ter preprečijo, da bi stres prešel v izgorelost. Avtor še ugotavlja, da učitelji začetni-

ki doživljajo višji nivo stresa kot izkušeni učitelji glasbe. Učitelji, ki poučujejo tako petje kot instrument, pa doživljajo višji nivo depersonalizacije in nižji nivo osebne izpolnjenosti kot učitelji, ki poučujejo le eno vrsto instrumenta.

Primerjava blagostanja med glasbeniki in izvajalci na drugih področjih

Soudi in Kamble sta v dveh raziskavah (2018 in 2019) primerjala zanos in psihično blagostanje različnih skupin umetnikov. Najprej sta primerjala glasbenike in plesalce (Soudi in Kamble, 2018). Glasbeniki so dosegli podpovprečne rezultate pri vseh dimenzijah: *zanos, ravnotežje med izzivom in veščinami, smisel življenja in samosprijemanje*. Plesalci so pri vseh dimenzijah dosegali višje rezultate, do visoko pomembne razlike pa je prišlo le pri dimenziji *ravnotežje med izzivom in veščinami*.

Leto kasneje (Soudi in Kamble, 2019) pa sta izvedla enako raziskavo še pri glasbenikih in gledaliških igralcih. Glasbeniki so tudi tu podajali podpovprečne ocene pri zanosu, ravnovesju med izzivom in veščinami, smislu življenja in samosprijemanju. Gledališki igralci so statistično pomembno višje ocene od glasbenikov dosegli pri vseh dimenzijah razen dimenziji samosprijemanja.

Že pri študentih glasbe (Smolej Fritz in Avsec, 2007) smo videli, da se blagostanje pozitivno povezuje z doživljjanjem zanosa in z zadovoljstvom z življnjem. Habetova idr. (2019) so izvedli raziskavo, ki je primerjala doživljjanje zanosa in zadovoljstva z življnjem pri profesionalnih glasbenikih in pri vrhunskih športnikih. Pri doživljjanju zanosa so glasbeniki izkazali pomembno višje vrednosti na lestvicaх *Spremenjeno doživljjanje časa* in *Avtoteličnost izkušnje*, športniki pa so pridobili pomembno višje rezultate na lestvicaх *Jasnost ciljev* in *Nedvoumnost povratnih informacij*. Tudi odnosni vidik doživljanja blagostanja se je tu izkazal kot pomemben dejavnik, saj so tako glasbeniki kot športniki v večji meri doživljali zanos pri skupinskih oblikah izvedbe kot posamičnih. Vse dimenzije zanosa so izkazovale pozitivne korelacije z doživljjanjem zadovoljstva v življaju, a statistično pomembno povezanost je dosegla le dimenzija *ravnovesje med izzivom in sposobnostmi*.

INTERPRETACIJA

Iz pregleda raziskav lahko razberemo, da še ni velikega obsega raziskav na temo blagostanja pri glasbenikih, se pa v zadnjih nekaj letih stopnjuje zanimanje za to področje. Glede na letnico nastanka raziskav lahko opazimo, da jih je večina nastala v obdobju zadnjih nekaj let, starejših raziskav pa je precej manj. V kolikor smo žeeli priti do jasnega odgovora, kaj natančno blagostanje pomeni, vidimo, da si tudi dosedanje raziskave niso uspele povsem jasno odgovoriti na to vprašanje.

Pomeni blagostanje odsotnost negativnih vidikov glasbene kariere, ki povzročajo nezadovoljstvo s karierno potjo? V znanstveni literaturi najdemo hitro naraščajoče število raziskav, ki se pri populaciji glasbenikov ukvarjajo npr. s fenomenom izvajalske anksioznosti, vzroki za njen nastanek ter preizkušanjem različnih intervencij, s katerimi bi izvajalsko anksioznost uspešno obvladali. Kot pomemben vir negativnih vidikov glasbene kariere, predvsem v delovnem okolu profesionalnih glasbenih sestavov, pa izpostavljajo tudi stres, ki nastaja zaradi nezmožnosti izražanja glasbene integritete, težavnosti delovnih nalog (ki so lahko ali prelahke ali pretežke) ter odnosov.

Po drugi strani vidimo uveljavljanje modela blagostanja PERMA, ki blagostanja ne dojema kot odsotnost neugodnega počutja, temveč kot povsem novo dimenzijo prisotnosti elementov, ki nakazujejo pozitivno doživljjanje življenja, tudi pri glasbenikih. Da gre za različne dimenzije, vidimo iz podatkov, kjer glasbeniki poročajo o prisotnosti negativnih vidikov doživljjanja glasbenega izvajanja, kot so izvajalska anksioznost in s tem povezana druga negativna stanja, hkrati pa pri svojem delu občutijo visoko izraženost vidikov blagostanja, ki jih določa model PERMA. Dosedanje raziskave poudarjajo predvsem odnosni vidik kot enega poglavitnih moderatorjev doživljjanja blagostanja.

Tudi intervencije, ki so jih raziskovalci uporabljali v svojih raziskavah, v veliki meri odražajo odnosni vidik blagostanja (facilitatorstvo, aktivnejša udeležba deležnikov iz lokalnega okolja, preoblikovanja odnosa študent – učitelj pri glasbenem izobraževanju, ustvarjanje sprejemajočega in vključujočega okolja itd.) in so se glede na rezultate izkazale kot ustrezne s pozitivnim učinkom. Nekateri avtorji (Williamon in Antonini Philippe, 2020) načrtujejo sistematično oblikovanje intervencij, s katerimi bi kar najučinkoviteje naslovili dejavnike, ki onemogočajo doživljjanje blagostanja, seveda ustrezno glede na ciljno skupino glasbenikov.

Iz dosedanjih raziskav vidimo, da se vedno več pozornosti namenja procesu izobraževanja bodočih profesionalnih glasbenikov, kjer z različnimi intervencijami vnašajo elemente v študijski proces, ki bi mladim glasbenikom omogočili doseganje čim višje ravni blagostanja na njihovi profesionalni glasbeni poti.

Kennyjeva idr. (2014) so ugotovili, da mlajši profesionalni glasbeniki doživljajo višjo stopnjo anksioznosti kot starejši, iz česar lahko sklepamo, da v izobraževalnem procesu mladih profesionalnih glasbenikov psihično ne uspejo dovolj dobro pripraviti na profesionalno glasbeno kariero. Parasuraman in Purrohit (2000) omenjata moderatorski učinek predanosti poklicu, ki zmanjšuje doživljjanje stresa pri profesionalnih glasbenikih. Predanost poklicu bi lahko bil eden pomembnih elementov, ki bi ga zasledovali v izobraževalnem procesu. Pri tem se postavlja vprašanje, ali so učitelji v izobraževalnem procesu zmožni predstavljati model predanosti svojemu poklicu, po katerem bi se mladi glasbeniki lahko zgledovali? Ali učitelji predajajo svoje znanje s strastjo in z zanosom? Kako kvaliteten odnos so zmožni vzpostaviti s svojimi učenci? Tu se po-

novno izkaže pomembnost odnosnega vidika doživljanja blagostanja, tokrat na relaciji učitelj – učenec.

Menimo, da bi bila lahko ta smer ena od priložnosti za nadaljnje raziskovanje in da bi bilo smiselno raziskovati tudi z longitudinalnim pristopom, ali učitelji glasbenih instrumentov z izražanjem svoje predanosti poklicu in zanosom pri delu vplivajo na sposobnost razvoja predanosti glasbenemu poklicu pri svojih študentih. Kot smo videli v eni od raziskav (Ascenso idr., 2017), je prehod iz izobraževanja v poklicno glasbeno kariero eno od najzahtevnejših obdobjij glasbene kariere, in smiselno bi bilo, če bi mladi glasbeniki razvili predanost poklicu kot enega od elementov blagostanja, ki bi jim pomagal pri soočanju z izzivi na začetku profesionalne glasbene kariere.

Morda je to raziskovalno področje še vseeno premlado, da bi kaj takega že bilo lahko izvedeno, vendar med raziskavami pogrešamo takšen longitudinalen raziskovalni pristop, kjer bi spremljali udeležence od otroštva dalje v različnih glasbenoizobraževalnih okoljih in kasneje v profesionalni glasbeni karieri. V tem času bi preučili značilnosti vsakega izobraževalnega okolja glede na to, kakšno vzgojo in izobrazbo ponuja. Zatem bi ugotavljali, kako se iz izobraževalnega obdobja pridobljeno znanje, veštine, miselna naravnost itd. izražajo kasneje v profesionalni glasbeni karieri in kako udeleženec svojo kariero tudi doživlja. Pri udeležencih z najvišjo izraženostjo doživljanja blagostanja bi tako lahko identificirali elemente izobraževalnega okolja, ki so najpomembnejše prispevali k njihovemu blagostanju, in bi te elemente v intervencijah vključevali v redni glasbenoizobraževalni program.

ZAKLJUČEK

Po pregledu raziskav lahko zaključimo, da raziskav blagostanja pri glasbenikih še ni veliko, vendar obstaja vedno večji interes za njegovo preučevanje. Definicija blagostanja še ni povsem dorečena, videti pa je, da bo šla v smer razlikovanja med prisotnostjo elementov blagostanja, ki jih določa model PERMA, in odsotnostjo negativnih elementov, ki znižujejo pozitivnost percepceje delovanja na glasbenem področju. Ciljne skupine glasbenikov v raziskavah so raznolike, prav tako intervencije, ki so bile uporabljenе za dvig njihovega blagostanja. Ker je to raziskovalno področje še relativno mlado, je pričakovati, da se bo zanimanje zanj še krepilo, prav tako pa bo naraščalo število raziskav z raznolikimi pristopi in intervencijami, s katerimi si bodo prizadevali krepiti doživljanje blagostanja pri glasbenikih, vse od mladih v procesu glasbenega izobraževanja preko celotne glasbene kariere v pozno odraslost.

Literatura

- Allsup, R. E. (2012). The moral ends of band. *Theory into Practice*, 51(3), 179–187.
- Antonini Philippe, R., Kosirnik, C., Vuichoud, N., Williamon, A., in Crettaz von Roten, F. (2019). Understanding wellbeing among college music students and amateur musicians in Western Switzerland. *Frontiers in Psychology*, 10, 820. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00820>
- Arbaugh Varona, D. (2018). The mindful music educator: Strategies for reducing stress and increasing well-being. *Music Educators Journal*, 105(2), 64–71.
- Ascenso, S., Perkins, R., in Williamon, A. (2018). Resounding meaning: A PERMA wellbeing profile of classical musicians. *Frontiers in Psychology*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01895>
- Ascenso, S., Williamon, A., in Perkins, R. (2017). Understanding the wellbeing of professional musicians through the lens of positive psychology. *Psychology of Music*, 45(1), 65–81.
- Barbeau, A.-K., in Cossette, I. (2019). The effects of participating in a community concert band on senior citizens' quality of life, mental and physical health. *International Journal of Community Music*, 12(2), 269–288.
- Bartleet, B.-L., Ballico, C., Bennett, D., Bridgstock, R., Draper, P., Tomlinson, V., in Harrison, S. (2019). Building sustainable portfolio careers in music: Insights and implications for higher education. *Music Education Research*, 21(3), 282–294.
- Croom, A. (2015). Music practice and participation for psychological wellbeing: A review of how music influences positive emotion, engagement, relationships, meaning, and accomplishment. *Musicae Scientiae*, 19(1), 44–64.
- Cruder, C., Falla, D., Mangili, F., Azzimonti, L., Araújo, L., Williamon, A., in Barbero, M.. (2018). Profiling the location and extent of musicians' pain using digital pain drawings. *Pain Practice*, 18(1), 53–66.
- Csikszentmihalyi, M., in Csikszentmihalyi, I. S. (1988). *Optimal experience*. Cambridge University Press.
- Cupido, C. (2016). Learning from experience: Exploring the wellbeing of professional opera singers. *Journal of Music Research in Africa*, 13(2), 80–107.
- Dabback, W. M. (2008). Identity formation through participation in the Rochester New Horizons Band Programme. *International Journal of Community Music*, 1(2), 267–286.
- Díaz-Morales, J. F., Nieto-Marquez Darder, M., in Sanchez Beleña, F. (2013). Dedicación a la música: Estado de ánimo y satisfacción vital. *EduPsykhé: Revista de Psicología y Psicopedagogía*, 12(1), 57–76

- Duffy, R. D., Blustein, D. L., Diemer, M. A., in Autin, K. L. (2016). The psychology of working theory. *Journal of Counseling Psychology*, 63(2), 127–148.
- du Plessis, W., Burger, S., Munro, M., Wissing, D., in Nel, W. (2001). Multimodal enhancement of culturally diverse, young adult musicians: A pilot study involving the Tomatis Method. *South African Journal of Psychology*, 31(3), 35–42.
- Forbes, M., in Bartlett, I. (2020). ‘This circle of joy’: Meaningful musicians’ work and the benefits of facilitating singing groups. *Music Education Research*, 22(5), 555–568.
- Gabrielsson, A., in Lindström Wik, S. (2003). Strong experiences related to music: A descriptive system. *Musicae Scientiae*, 7(2), 157–217.
- Grant, A. M. (2007). Relational job design and the motivation to make a prosocial difference. *The Academy of Management Review*, 32(2), 393–417.
- Gross, S. A., in Musgrave, G. (2016). *Can music make you sick? Music and depression: A Study into the incidence of musicians' mental health. Part 1: Pilot survey report*. University of Westminster, MusicTank.
- Habe, K., Biasutti, M., in Kajtna, K. (2019). Flow and satisfaction with life in elite musicians and top athletes. *Frontiers in Psychology*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00698>
- Habe, K., Biasutti, M., in Kajtna, K. (2021). Wellbeing and flow in sports and music students during the COVID-19 pandemic. *Thinking Skills and Creativity*, 39, 100798. <https://doi.org/10.1016/j.tsc.2021.100798>
- Haraldsen, H. M., Nordin-Bates, S. M., Abrahamsen, F. E., in Halvari, H. (2020). Thriving, striving, or just surviving? TD Learning conditions, motivational processes and well-being among Norwegian elite performers in music, ballet, and sport. *Roeper Review*, 42(2), 109–125.
- Harkins, C., Garnham, L., Campbell, A., in Tannahill, C. (2016). Hitting the right note for child and adolescent mental and emotional wellbeing: A formative qualitative evaluation of Sistema Scotland’s »Big Noise« orchestral programme. *Journal of Public Mental Health*, 15(1), 25–36.
- Hays, T., in Minichiello, V. (2005). The meaning of music in the lives of older people: A qualitative study. *Psychology of Music*, 33(4), 437–451.
- Hutchison, B. (2016). *The role of music among healthy older performance musicians* [neobjavljeni doktorska disertacija]. North Dakota State University.
- Jain, S., in Nataraja, N. P. (2019). The effect of fatigue on working memory and auditory perceptual abilities in trained musicians. *American Journal of Audiology*, 28(2), 483–494.
- Kenny, D. T., Driscoll, T. R., in Ackermann, B. (2012). Psychological well-being in professional orchestral musicians in Australia: A descriptive population study. *Psychology of Music*, 42(2), 210–232.

- Keyes, C. L. M. (2005). Mental illness and/or mental health? Investigating axioms of the complete state model of health. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 73(3), 539–548.
- Keyes, C. L. M. (2007). Promoting and protecting mental health as flourishing: A complementary strategy for improving national mental health. *American Psychologist*, 62(2), 95–108.
- Köhler, F., in Neubauer, A. B. (2020). From music making to affective well-being in everyday life: The mediating role of need satisfaction. *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*, 14(4), 493–505.
- Krause, A., Davidson, J., and North, A. (2018). Musical activity and well-being: A new quantitative measurement instrument. *Music Perception*, 35(4), 454–474.
- Lamont, A. (2012). Emotion, engagement and meaning in strong experiences of music performance. *Psychology of Music*, 40(5), 574–594.
- Lee, J., Krause, A. E., in Davidson, J. W. (2017). The PERMA well-being model and music facilitation practice: Preliminary documentation for well-being through music provision in Australian schools. *Research Studies in Music Education*, 39(1). <https://doi.org/10.1177/1321103X17703131>
- Lewis, A. (2019). Examining the concept of well-being and early childhood: Adopting multi-disciplinary perspectives. *Journal of Early Childhood Research*, 17(4), 294–308.
- Lindorff, M. (2001). Are they lonely at the top? Social relationships and social support among Australian managers. *Work & Stress*, 15(3), 274–282.
- Lingo, E. L., in Tepper, S. J. (2013). Looking back, looking forward: Arts-based careers and creative work. *Work and Occupations*, 40(4), 337–363.
- Mani, C. (2020). Livelihoods as a kaleidoscope of distributed lifeworlds: Towards a nuanced understanding of music-making and identity in migrants in South-East Queensland. *Music Education Research*, 22(5), 581–595.
- Martela, F., in Sheldon, K. M. (2019). Clarifying the concept of well-being: Psychological need satisfaction as the common core connecting eudaimonic and subjective well-being. *Review of General Psychology*, 23(4), 458–474.
- Morrow, V., in Mayall, B. (2009). What is wrong with children's well-being in the UK? Questions of meaning and measurement. *Journal of Social Welfare and Family Law*, 31(3), 217–229.
- Parasuraman, S., in Purohit, Y. S. (2000). Distress and boredom among orchestra musicians: The two faces of stress. *Journal of occupational health psychology*, 5(1), 74–83.

- Perez-Aldeguer, S., in Leganes, E.-N. (2014). Differences in psychological well-being between choristers and non-choristers in older adults. *International Journal of Community Music*, 7(3), 397–407.
- Ritchie, L., in Williamon, A. (2011). Primary school children's self-efficacy for music learning. *Journal of Research in Music Education*, 59(2), 146–161.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081.
- Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. Free Press.
- Seligman, M., in Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5–14.
- Simoens, V. L., in Tervaniemi, M. (2013). Musician–instrument relationship as a candidate index for professional well-being in musicians. *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*, 7(2), 171–180.
- Sloboda, J. A. (1991). Musical expertise. In K. A. Ericsson (ur.), *Towards a general theory of expertise: Prospects and limits* (str. 153–171). Cambridge University Press.
- Smolej Fritz, B., in Avsec, A. (2007). Doživljanje zanosa in subjektivno blagostanje pri študentih glasbe. *Psihološka obzorja*, 16(2), 5–17.
- Soudi, S. P., in Kamble, S. V. (2018). Flow and psychological well-being of musicians and dancers. *International Journal of Social Sciences*, 6(10), 1896–1899.
- Soudi, S. P., in Kamble, S. V. (2019). Flow and psychological well-being in performing artists. *International Journal of Social Sciences*, 7(6), 1873–1875.
- Tapson, C., Daykin, N., in Walters, D. M. (2018). The role of genre-based community music: A study of two UK ensembles. *International Journal of Community Music*, 11(3), 289–309.
- Thomson, P., Jaque, S. V., in Baltz, A. (2016). Intensive opera training program effects: A psychological investigation. *International Journal of Music Education*, 35(4), 479–489.
- van den Eynde, J., Fisher, A., in Sonn, C. (2016). *Working in the Australian entertainment industry: Final report*. Victoria University.
- Van Goethem, A., in Sloboda, J. (2011). The functions of music for affect regulation. *Musicae Scientiae*, 15(2), 208–228.
- Waddington-Jones, C., King, A., in 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>

- Williamon, A., and Antonini Philippe, R. (2020). Wellbeing in and through performance: Perspectives from sports and music. *Frontiers in Psychology*, 11, 399. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00399>
- Williamon, A., in Thompson, S. (2006). Awareness and incidence of health problems among conservatoire students. *Psychology of Music* 34(4), 411–430.
- Williams, E., Dingle, G. A., in 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.
- Willis, S., Neil, R., Mellick, M. C., in Wasley, D. (2019). The relationship between occupational demands and well-being of performing artists: A systematic review. *Frontiers in Psychology*, 10, 393. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00393>
- Wills, G. I., in Cooper, C. L. (1987). Stress and professional popular musicians. *Stress Medicine*, 3(4), 267–275.

Summary

UDC 374.7

The article provides an overview of studies related to the well-being of people involved with music, with a special focus on professional musicians and students of music. We have come to the conclusion that this field of research has been gaining more and more attention in recent years, and the number of studies dealing with this topic has been growing. As seen from the review of conducted studies, researchers haven't adopted a uniform definition of well-being yet. Elements of subjective well-being, such as life satisfaction, positive affect, and the lack of negative affect, are most commonly used. Other researchers have also included other aspects of well-being into the concept of well-being, such as personal fulfillment, the realization of one's own potential, life satisfaction, and positive mental health. Conducted studies have covered different groups of participants, exploring how engaging in music is associated with well-being in different forms. Many studies have confirmed the importance of the relational aspect that leads to experiencing a high level of well-being. When it comes to students of music, the relational aspect has been reflected in the providing of support for students of music during their musical education, as well as in the level of the involvement of their teachers in paving the way for their students towards achieving professional careers, including their teachers' approach to teaching, their providing of psychological, legal and administrative support, while the relational aspects in adult musicians has been reflected in their making sense of creating meaningful music, feeling useful, and contributing to the well-being of the community in which the musician is involved.

When studying musicians, research has, for example, mostly focused on the phenomenon of performance anxiety, the causes for its occurrence, and the testing of various forms of intervention that would successfully manage performance anxiety. An important source of negative aspects of one's career in music, especially in the work en-

vironment of professional music ensembles, is the stress caused by the inability to express one's musical integrity, the difficulty of work tasks (which can be either too easy or too difficult), and the relationships between musicians. On the other hand, we have witnessed the implementation of the PERMA model of well-being, which does not perceive well-being as the absence of discomfort, but rather as a completely new dimension of the presence of the elements that indicate a positive life experience, even for musicians. The existence of different dimensions can be observed in the data gathered about musicians explaining how they have been experiencing the presence of negative aspects during a musical performance, such as performance anxiety and other related negative states, while at the same time feeling high levels of well-being as defined by the PERMA model.

The definition of well-being hasn't been fully defined, but it seems that attempts will be made to distinguish between the presence of the elements of well-being as defined by the PERMA model, and the absence of negative elements that reduce the positivity in the perception of one's musical performance. The target groups of musicians involved in different studies are diverse, as are the forms of intervention that have been used to raise the level of a musician's well-being. As this field of research is still relatively new, we can expect an increase in the number of interested researchers; moreover, we may expect an increased in the number of studies conducted with diverse approaches and forms of intervention to enhance levels of well-being in musicians, including all groups of musicians, namely young people undergoing an educational process, professional working musicians and musicians reaching the point of late adulthood.