

Ewa Klimas-Kuchtowa

## Zawodowy stres zagrożenia życia a wybór muzyki do relaksacji – doniesienie z badań

Occupational life-risk stress and preferences to relax music - research report

Akademia Muzyczna w Krakowie

Katedra Psychologii, Górnośląska Wyższa Szkoła Handlowa w Katowicach

Jak pisze Kemp (1997) preferencje do określonych utworów i kompozytorów odbijają głębsze aspekty różnic indywidualnych. Z różnorodnych badań bazujących na typologii osobowości Eysencka (op. cit.) ogólnie wynika, że ekstrawertycy wolą muzykę „jednolitą, jednoznaczną, ostrą, żywiołową, emocjonalną i wrażeniową”, podczas gdy introwertycy częściej wybierają utwory „bardziej intelektualne, powściągliwe, mistyczne, głębokie i skłaniające do wglądu” (op. cit., str. 38). W odniesieniu do muzyki rozrywkowej stwierdzić więc można (op. cit.), iż ekstrawertycy ujawniają silniejsze niż introwertycy upodobanie do rocka, a natężenie tego zróżnicowania będzie jeszcze silniejsze w przypadku hard rocka.

Kolejny czynnik z koncepcji Eysencka, psychotyzm, został zrealizowany przez grupę badaczy kierowanych przez Rawlingsa (op. cit.) i odniesiony do preferencji w zakresie muzyki popularnej. Okazało się, iż psychotyzm koreluje pozytywnie z preferencjami do bardziej agresyw-

nych stylów w muzyce tego obszaru oraz negatywnie z upodobaniem do łatwiejszych, lżejszych typów muzyki rozrywkowej. Inny konstrukt osobowości, taki jak zależność/niezależność od pola, zaczerpnięty tym razem z typologii Witkina, na podstawie badań Schmidta (op. cit.), także może doprowadzić do wniosków różnicujących upodobania muzyczne. Osoby zależne od pola słuchają w sposób bardziej globalny, co utrudnia im rozwinięcie większej wrażliwości na ekspresyjne aspekty muzyki (będą więc przejawiały silniejszą skłonność do muzyki prostszej, bardziej wrażeniowej), a osoby niezależne słuchają bardziej analitycznie (co można powiązać z wyborem utworów mocniej skłaniających do przemyśleń).

Konkludując ten fragmentaryczny i skrótowy przegląd badań, przedstawiony jedynie dla zarysowania obszaru poszukiwań, przytoczyć można wnioski C. H. Hansena i R. D. Hansena (op. cit.) wyprowadzone z badań zwolenników rocka i muzyki punkowej:

1. Preferencje w dużym stopniu odbijają osobowość człowieka. Ludzie chętniej skłaniają się ku takiej muzyce, która jest zgodna z ich *self-concept* oraz ich percepcją rzeczywistości społecznej.
2. Słuchanie różnorodnych typów muzyki sprzyja kształtowaniu postaw i osobowości.
3. Można także odwrócić powyższą zależność wskazując, iż system postaw i konstelacja czynników osobowości wpływa na kształtowanie preferencji muzycznych.

Idąc zasygnalizowanym wyżej tropem podjęto badania, których jedynie część zostanie przedstawiona w niniejszym opracowaniu. Koncentrują się one przede wszystkim na trzecim z wymienionych wyżej wniosków Hansenów. Ogólna hipoteza jest powtórzeniem powyższego stwierdzenia; bardziej szczegółowa – odnosi się do układu cech osobowości charakterystycznych dla osób, które wybierają zawody związane z ryzykiem zagrożenia życia i związku takiego typu z wyborem muzyki do relaksacji. Preferencje muzyczne w tym zakresie są znacząco odmienne w porównaniu z osobami, których zawód nie ma charakteru ryzykownego.

Dla celów tego raportu wybrano z posiadanych materiałów jedynie dwie grupy badanych i poddano analizie fragment uzyskanych wyników.

Kryterium doboru grup stanowiło związane z wykonywanym zawodem ryzyko zagrożenia życia, do którego przy-

znawali się badani. Badania prowadzono wśród studentów pierwszego roku różnych kierunków zaocznych studiów licencjackich Wszechnicy Świętokrzyskiej w Kielcach. Spośród wszystkich materiałów wybrano tych badanych, którzy w ankiecie wstępnej stwierdzili, iż zawód, jaki wykonują jest związany z dużym ryzykiem lub jest bardzo niebezpieczny (Gr R, ryzykowna, N= 32) oraz takich badanych, którzy napisali, że zawód ich jest całkowicie bezpieczny lub że wiąże się jedynie z niewielkim ryzykiem (Gr B, bezpieczna, N= 38). Wydaje się, iż można przyjąć stwierdzenie, że istnieje pewien społeczny stereotyp, ogólnie przyjęty wizerunek osoby podejmującej i wykonującej pracę ryzykowną – cechuje ją szybkość reagowania, stanowczość, duża aktywność – w przeciwnym bowiem wypadku nie sprostałaby wymaganiom zawodu. Charakterystyki te wydają się istotne dla dalszych rozważań, mogą one bowiem kształtować *self-concept*. Trzeba też dodać, że spośród całej, kilkusetosobowej grupy badanych, ze względu na kryterium ryzykownej pracy do Gr R zakwalifikowali się przede wszystkim mężczyźni, w dużym stopniu ze służb mundurowych; w całej tej grupie było 27 mężczyzn oraz 5 kobiet. Do grupy P starano się wobec tego wybrać badanych również reprezentujących w miarę jednolitą grupę zawodową. Kryteria te spełniły jednak przede wszystkim kobiety, w większości związane z zawodami opiekuńczo-edukacyjnymi – Gr B: 36 kobiet, 2 mężczyzn. Czynniki płci może wpływać na dalej przedstawione rozważania. W obydwu grupach natomiast rozkład wieku był mniej więcej podobny: Gr R: 20-29 lat – 11 osób; 30-39 lat – 15 osób;

40-49 lat – 5 osób;  
 powyżej 50 lat – 1 osoba;  
 Gr B: 20-29 lat – 15 osób;  
 30-39 lat – 15 osób;  
 40- 49 lat – 8 osób.

Wiek nie powinien więc stanowić czynnika zakłócającego rozkład wyników.

Do objętej raportem analizy wprowadzono autorski kwestionariusz preferencji w zakresie muzyki wybieranej do relaksacji. Technika ta wymagała zaznaczenia ulubionych typów z podanej listy, zawierającej zarówno przykłady muzyki poważnej jak i rozrywkowej, ogółem 15 itemów, z kategorią otwartą „inne, jakie?” oraz żądała określenia na siedmiu siedmiostopniowych wymiarach charakterystyk ulubionej muzyki relaksacyjnej. Wymiary na skalach to: ostra – łagodna, skomplikowana (do pomyślenia) – łatwo wpadająca w ucho, energetyzująca – uspokajająca, radosna – melancholijna, szybka – wolna, głośna – delikatna, rytmiczna – śpiew-

na. Charakterystykę osobowości badanych oparto na NEO-FFI Costy i McCrae w polskiej adaptacji Szczepaniaka, Śliwińskiej, Strelaua i Zawadzkiego oraz na polskiej wersji GSES (skala do badania poczucia samoskuteczności) Schwarzera i Jerusalema, adaptowanej przez Juczyńskiego.

Założono, iż praca w niebezpiecznym dla życia zawodzie będzie miała swoje odbicie w cechach osobowości objętych Wielką Piątką (szczególnie w odniesieniu do neurotyzmu, otwartości na doświadczenia i ugodowości), w sile przekonania o samoskuteczności oraz w upodobaniach muzycznych. Najważniejsze było znalezienie odpowiedzi na pytanie, czy preferencje w zakresie muzyki relaksacyjnej będą miały charakter kompensacyjny (uzupełniający) czy synergistyczny (wzmacniający) w porównaniu z cechami osobowości.

Analiza wyników z NEO-FFI została przedstawiona w tabeli 1.

Tab. 1. Wyniki NEO-FFI w porównywanych grupach

	Neurotyczność	Ekstrawersja	Otwartość na doświadczenia	Ugodowość	Sumienność
Gr B	M=24,62 s=7,05	M=29,05 s=7,18	M=25,97 s=5,11	M=31,68 s=5,20	M=33,84 s=6,26
Gr R	M=18,22 s=6,63	M=32,74 S=5,54	M=26,48 s=3,66	M=30,87 s=2,97	M=33,97 s=5,24
	t=3,50 p=0,01	t= 2,10 p=0,05			

Dane liczbowe (w tabeli przedstawione w formie surowej) po odniesieniu do skali stenowej sugerują ogólnie średni poziom neurotyzmu w obydwu grupach, średni poziom ekstrawersji w Gr B oraz podwyż-

szony w Gr R, średni poziom otwartości na doświadczenia w obydwu grupach, bardzo nieznacznie podwyższony poziom ugodowości w obydwu grupach oraz nieznacznie podwyższony poziom sumienności także

w obydwu grupach. Skala statystyczna prowadzi jednak zawsze do przełamania wyników surowych przez średnie – dlatego do analizy statystycznej przyjęto te pierwsze.

Tabela pozwala stwierdzić, że Gr R była znacząco mniej neurotyczna (a więc bardziej zrównoważona), ale znacząco bardziej ekstrawertywna (aktywna, towarzyska) niż grupa B. W obszarze pozostałych czynników różnice były bardzo nieznaczące. Szczególnego podkreślenia wymaga brak różnic w zakładanych czynnikach: otwartości na doświadczenia i uległości. Wydawać by się mogło (znów zgodnie ze społecznym standardem), iż Gr R powinna w zakresie otwartości na doświadczenie mieć wyższy

wynik niż Gr B – podejmowanie ryzyka jako zaspokajanie zapotrzebowania na doświadczenia. W rozumieniu autorów Wielkiej Piątki niższy wynik sugeruje też jednak skłonność do zainteresowań praktycznych, może więc koresponduje z wzorcem „twardego mężczyzny”. Można było także przypuszczać, że w grupie tej wystąpi mniejsza ugodowość (co oznacza także nasilenie nastawienia rywalizacyjnego wobec otoczenia). Różnice w obu przypadkach są zdecydowanie niewielkie, ale przejawiają tendencję do potwierdzenia schematu.

Następny krok analizy to porównanie wyników dotyczących samoskuteczności – przedstawia do tabela 2.

Tab. 2. Wyniki badania GSES w obydwu grupach

	GSES Samoskuteczność
Grupa B	M=28,84 s=3,74
Grupa R	M=31,28 s=3,67
	t=2,75 p=0,01

Odniesienie wyników surowych do skali stenowej wskazuje na ogólnie przeciętne natężenie przekonania o samoskuteczności w Gr B oraz wyższe od przeciętnego w Gr R. Statystyczne porównanie wyników surowych wskazuje na istotność różnic w tym zakresie.

Ogólnie można więc powiedzieć, iż Gr B określić można jako bardziej neurotyczną, mniej ekstrawertywną oraz mniej

pewną własnej skuteczności, a Gr R – jako mniej neurotyczną, bardziej ekstrawertywną i pewniejszą siebie w odniesieniu do własnych poczynań. W kontekście tego, co zostało powiedziane na wstępie o osobowościowych uwarunkowaniach różnic preferencji muzycznych, zestawienie tych informacji jest przedmiotem dalszej analizy (tabela 3).

Tab. 3. Charakterystyki preferowanej muzyki w obydwu grupach

Ostra	Skomplikowana	Energetyzująca	Radosna	Szybka	Głośna	Rytmiczna
t=3,42 p=0,01					t=3,02 p=0,01	
			Gr R M=3,16 s=1,59 Gr B M=3,51 S=1,99	Gr R M=3,22 s=1,49	Gr R M=3,59 s=1,62	Gr R M=3,78 s=1,54
Gr R M=4,5 s=1,66		Gr R M=4,13 s=1,87 Gr B M=4,77 S=1,94		Gr B M=4,03 s=1,72	Gr B M=4,86 s=1,83	Gr B M=4,21 s=2,21
Gr B M=5,75 s=1,34	Gr R M=5,09 s=1,59 Gr B M=5,29 s=1,79					
Łagodna	Łatwa	Uspokajająca	Melancholijna	Wolna	Delikatna	Śpiewna

Dane z tabeli pokazują, że obydwie grupy wolą muzykę bardziej łagodną, łatwiejszą, mocniej uspokajającą, bardziej radosną. W odniesieniu do pierwszej charakterystyki trzeba jednak podkreślić, że Gr R (mniej neurotyczna, bardziej estrawertywna – zrównoważeni ekstrawertycy, o wyższej samoskuteczności) wybrała muzykę znacząco mniej łagodną. W zakresie dalszych charakterystyk stwierdzić można, iż Gr R skłania się bardziej ku muzyce szybkiej, głośnej i rytmicznej, a Gr B ku wolniejszej, delikatniejszej i bardziej śpiewnej. Różnicę istotną na rzecz Gr R odnotować też można w odniesieniu do głośności.

Tak więc Gr R, narażona na bardziej niebezpieczne warunki pracy, związana ze stereotypem „twardego człowieka”, jednocześnie mniej neurotyczna (co może być raczej koniecznością przy efektywnym wykonywaniu takiej pracy, a nie paradoksalnym skutkiem), bardziej pewna skuteczności swych działań i bardziej otwarta na ludzi, wybiera muzykę znacząco mniej łagodną i bardziej głośną niż Gr B. Można więc powiedzieć, iż Gr B bardziej szuka odprężenia, a Gr R „napędu”. Charakterystyka wybieranej muzyki bardziej może odpowiada zakładanym stereotypom społecznym dotyczącym zawodów, niż wyodrębnionym w Wielkiej Piątce czynnikom. W takim kontekście możemy więc mówić o synergi-

stycznym modelu wyboru. Jeśli natomiast skoncentrujemy się na większym zrównoważeniu Gr R, wniosek ten nie już bezsporny. Powyższe stwierdzenie może także okazać się artefaktem, wynikającym ze zróżnicowania grup pod względem płci – problem ten będzie poruszony w dalszej, pełnej analizie materiału, która nie mieści się już w ramach tego raportu. Wydaje się więc, że do lepiej udokumentowanej odpowiedzi na pytanie

o model rządzący preferencjami w badanych grupach konieczna jest bogatsza analiza zebranego materiału i bardziej czułe techniki statystyczne.

W kontekście różnic zaprezentowanych w poprzedniej tabeli przyjrzymy się jeszcze na koniec typom wybieranej muzyki. W tabeli 4 zaprezentowane zostało sześć pierwszych pozycji rangowych przyznanych określonym typom muzyki.

Tab. 4. Zestawienie rangowe typów muzyki, wybieranych przez obydwie grupy

Muzyka preferowana w Gr B	Ilość wyborów w Gr B	Ilość wyborów i ranga w Gr R	Muzyka preferowana w Gr R	Ilość wyborów w Gr R	Ilość wyborów i ranga w Gr B
Filmowa	22	11 2	Disco	13	12 3
Poezja śpiewana	14	3 8	Filmowa	11	22 1
Disco	12	13 1	Hip-hop	10	6 5,5
Techno	7	8 4	Techno	8	7 4
Pop	6	2 11,5	Metal	7	2 11,5
Hip-hop	6	10 3	Rock	6	2 11,5

Na podstawie tabeli stwierdzić można, że:

1. W Gr B na pierwszym miejscu zdecydowanie uplasowała się muzyka filmowa ze znaczną przewagą ilości wyborów nad pozostałymi.
2. W Gr B na drugiej pozycji znalazła się poezja śpiewana (14 wyborów), która w Gr R ma rangę 8 (tylko 3 wybory).
3. Disco i techno w obydwu grupach znalazły się w pierwszej piątce.
4. W Gr B hip-hop ma jedynie 6 wyborów (5,5 pozycja rangowa, duża różnica ilości wyborów do trzech

pierwszych pozycji); w Gr R hip-hop znalazł się na trzeciej pozycji z niewielką różnicą do pierwszych dwóch typów.

5. W Gr B dość wysoko uplasowała się muzyka musicalowa (7 ranga, 5 wyborów), która w Gr R w ogóle nie była wybierana.
6. W Gr B na 8 pozycji znalazła się muzyka symfoniczna (4 wybory); w Gr R zajmuje 11,5 pozycję rangową (2 wybory).
7. W Gr B rock znalazł się dopiero na 11,5 pozycji (2 wybory); w Gr R – na 6 pozycji (6 wyborów).

Podsumowując należy stwierdzić, że ostatnie rozważania potwierdzają i dokumentują wcześniejsze wnioski dotyczące charakterystyk ulubionej przy relaksie muzyki. Gr R opowiedziała się za muzyką ostrzejszą, gwałtowniejszą, bardziej dynamiczną, być może bardziej zgodną z *self-concept* jej uczestników. Jak twierdzą Hansenowie (Kemp, 1997), preferencje do muzyki w dużym stopniu odbijają osobowość człowieka, ale zależność przyczynowa jest tutaj dwukierunkowa. Słuchacz wnosi do sytuacji relacji z muzyką całą swą osobę, doświadczenia, postawy, schematy. Warunkuje to jakość, znak i głębię odbioru oraz zwrotnie zmienia istniejące dotychczas nastawienia i oceny. Relacja z muzyką jest więc procesem dynamicznym - jak Piagetowski rozwój poznawczy, warunkowany przez ciągłe równoważenie asymilacji i akomodacji. Człowiek „staje się” w kontakcie z muzyką, ale też kreuje muzykę w odbiorze – dlatego być może tak trudne są stałe i jednoznaczne, potwierdzone statystycznie badania nad relacją z muzyką.

### Streszczenie

Jak zauważyli C. H. Hansen i R. D. Hansen, preferencje muzyczne pozostają w związku z *self-concept* słuchaczy oraz z ich postawami, cechami osobowości i sposobem

spostrzegania rzeczywistości społecznej. Zależność ta jest dwukierunkowa – preferencje muzyczne wpływają również na osobowość słuchacza. Stwierdzenia te stanowią teoretyczną podstawę przeprowadzonych badań. Badanie obejmowało dwie grupy zróżnicowane pod względem ryzyka związanego z wykonywanym zawodem: Gr R – zawody niebezpieczne, w wysokim stopniu ryzykowne oraz Gr B – zawody bezpieczne, minimalnie zagrożające. Wykorzystane techniki badawcze to: NEO-FFI, GSES oraz autorski kwestionariusz preferencji muzycznych.

Wyniki potwierdzają stwierdzenia Hansenów – Gr R znacząco bardziej ekstrawertywna, mniej neurotyczna, z wyższym przekonaniem o samoskuteczności do relaksacji woli muzykę głośniejszą i mniej łagodną niż Gr B.

**Słowa kluczowe:** preferencje muzyczne a osobowość, preferencje muzyczne a wykonywany zawód, relaksacja

### Summary

As C. H. Hansen and R. D. Hansen mentioned, musical preferences are determined by listeners' self-concept, their attitudes and other personality traits and also by their perceiving of social reality. On the other hand, listening to preferred kinds

of music influences on listener's personality. These theses are the background of presented research. Two groups of subjects (Gr R – occupation connected with life risk, 32 persons and Gr B – occupation out of danger, 38 persons) were tested with NEO-FFI, GSES and Musical Preferences Questionnaire (done by the author). The results supported Hansens conclusions. Gr R that is significantly more extroverted, less neurotic and with higher self-efficacy feeling, prefer more dynamic and harder music than Gr B, even to relaxation.

**Key words:** musical preferences and personality, musical preferences and occupation, relaxation

**Bibliografia:**

1. Kemp A. E. (1997). Individual differences in musical behavior. [W:] D. J. Hargreaves, A. C. North (eds.), *The Social Psychology of Music*. Oxford: Oxford University Press, s. 25-45.

**Adres do korespondencji:**

dr Ewa Klimas-Kuchtowa  
ek\_k@interia.pl