

A zeneipari dolgozók mentális egészségének vizsgálata

Study on the mental health of music industry workers

Szerzők:

Bojtor Nina, Kovács Krisztina

Beküldve: : 2024. 09. 11. | Elfogadva: 2025. 03. 12. | doi: <https://doi.org/10.24365/ef17089>

ÖSSZEFOGLALÁS

Bevezetés: A zeneipar dolgozói számtalan pszichés kihívással néznek szembe a munkájuk során. Ilyen például az iparágban uralkodó nagyfokú informalitás, stresszes munkakörnyezet és kiszámíthatatlan munkavégzés. A gyorsan változó környezetben a társadalmi tőke a siker egyik legmeghatározóbb tényezője, miközben a baráti kapcsolatok ápolása a személyes kapcsolattartás során szintén kiemelt jelentőséggel bír, ami a zeneiparban dolgozók számára további nyomást jelent. A közeg sajátosságai negatív hatást gyakorolhatnak az érintettek egészségére, de a kedvezőtlen életmód fenntartását a társadalmi normák is elősegíthetik. Kutatásunk célja a magyar zeneipari szereplők mentális egészségének feltérképezése volt. A kutatás fókuszában a zeneipar azon dolgozói álltak, akik nem kizárólag a zenélésből szerzik bevételüket, hanem a zeneipar egyéb szegmensében is jelen vannak.

Módszertan: A kutatás 272 fő bevonásával zajlott, ebből 68 fő került kizárásra. A minta átlagéletkora 32,8 év (SD = 9,7, tartomány: 20-65 év) volt. A vizsgálati csoportba 123 fő, zeneiparban dolgozó személy, a kontroll csoportba 81 fő nem zeneiparban dolgozó került. A résztvevők online egy kérdőívcsomagot töltöttek ki, amelyben a munkakörülményeikre jellemző kiszámíthatóság mellett a Bizonytalanságintolerancia Skála (ISU-12), a Connor-Davidson Reziliencia Kérdőív, az Élettel való Elégedettség Skála (SWLS-H), az Észlelt Stressz Kérdőív (PSS), a WHO Jól-lét Kérdőív (WBI-5), a Spielberg-féle Állapot-Vonás Szorongás Kérdőív (STAI), valamint a Beck-féle Reménytelenség Skála szerepelt. A vizsgálati és kontroll csoportok statisztikai összehasonlítását kétmintás t-próbával végeztük el. A kiszámíthatóság és az észlelt stressz szintje, az állapot- és vonásszorongás, valamint a reziliencia közötti összefüggéseket korrelációs elemzéssel vizsgáltuk.

Eredmények: A kiszámíthatóság elemzése során a kontroll és a vizsgálati csoport között szignifikáns különbség mutatkozott ($U = 3193$, $p < 0,001$, $d = 0,3$). A reziliencia tekintetében a zeneipari szereplők magasabb értékeket mutatnak ($U = 3828$, $p = 0,005$, $d = 0,2$). Az észlelt stressz szint vizsgálata során nem találtunk eltérést. A korrelációs vizsgálatok eredményei azt mutatták, hogy a kiszámíthatóság és az élettel való elégedettség között erős, pozitív irányú összefüggés van ($r_s(122) = 0,3$, $p < 0,001$). Negatív irányú, erős kapcsolatot találtunk a kiszámíthatóság és az észlelt stressz szint ($r_s(122) = -0,3$, $p < 0,001$), valamint a kiszámíthatóság és reménytelenség ($r_s(122) = -0,3$, $p < 0,001$) között. A kiszámíthatóság közepes erősségű, pozitív irányú kapcsolatot mutatott a rezilienciával ($r_s(122) = 0,3$, $p = 0,004$) és jól-léttel ($r_s(122) = 0,2$, $p < 0,007$). Továbbá mérsékelt erősségű, negatív irányú összefüggést figyeltünk meg a kiszámíthatóság és a vonásszorongás ($r_s(122) = -0,2$, $p = 0,044$) között.

Következtetések: Kutatásunkból kiderült, hogy a zeneipar szereplői kevésbé ítélik meg kiszámíthatónak a munkakörnyezetüket, mint a nem zeneipari közegben dolgozó kontroll csoport tagjai. Mindezek mellett az észlelt stressz szint kapcsán a két csoport között nem találtunk eltérést. A kevésbé kiszámítható környezet és azonos mértékű észlelt stressz szint mellett a zeneipar szereplői mégis reziliensebbek. Mindez arra enged következtetni, hogy a zeneipar szereplői a magasabb reziliencia szint következtében jobban tolerálják a kevésbé kiszámítható környezetet. Minél kevésbé kiszámítható az érintettek környezete, annál inkább hajlamosak a szorongásra és élhetik meg reménytelennek a helyzetüket. A kiszámítható környezet kialakításával a jóllétük szintje emelkedik.

Kulcsszavak: zeneipar; zeneipari dolgozók; mentális egészség; kiszámíthatóság; reziliencia

SUMMARY

Background: Music industry professionals face numerous psychological challenges in their work. These include the high level of informality in the industry, a stressful work environment and unpredictable work schedules. In this rapidly changing environment, social capital is the primary tool for success, in addition to maintaining friendly relationships during social interactions, which is also crucial and adds extra pressure to the lives of those working in the music industry. The unique characteristics of this environment negatively impact the health of those involved, and societal norms also contribute to the maintenance of an unfavourable lifestyle. Our research aims to assess and analyse the mental health of Hungarian music industry professionals. The research focused on those music industry workers who do not earn their income solely from performing but are also involved in other segments of the music industry.

Methodology: The research involved 272 participants, with 68 being excluded. The average age of the sample was 32.8 years (SD = 9,7, range: 20-65 years). The study group consisted of 123 individuals working in the music industry. The control group comprised 81 individuals not employed in the music industry. Participants completed the study online. Both groups filled out a questionnaire package that assessed the predictability of their work environment and contained several standardized psychological measures: the Intolerance of Uncertainty Scale (IUS-12), the Connor-Davidson Resilience Scale, the Satisfaction with Life Scale (SWLS-H), the Perceived Stress Scale (PSS), the WHO Well-Being Index (WBI-5), the Spielberger State-Trait Anxiety Inventory (STAI), and the Beck Hopelessness Scale. To compare the study and control groups, an independent samples t-test was conducted. The associations between predictability and perceived stress, state and trait anxiety, as well as resilience, were examined using correlation analysis.

Results: Regarding the control and experimental groups, a significant difference was found in terms of predictability ($U = 3193$, $p < 0.001$, $d = 0.3$). In terms of resilience, participants in the music industry showed higher values ($U = 3828$, $p = 0.005$, $d = 0.2$). No differences were found in the examination of perceived stress. Correlation analyses showed that the relationship between predictability and life satisfaction is characterized by a strong, positive correlation ($r_s(122) = 0.3$, $p < 0.001$). A strong, negative correlation was found between predictability and perceived stress ($r_s(122) = -0.3$, $p < 0.001$), as well as predictability and hopelessness ($r_s(122) = -0.3$, $p < 0.001$). Predictability showed a moderate, positive correlation with resilience ($r_s(122) = 0.3$, $p = 0.004$), and well-being ($r_s(122) = 0.2$, $p = 0.007$). Additionally, a moderate negative correlation was observed between predictability and trait anxiety ($r_s(122) = -0.2$, $p = 0.044$).

Conclusions: Our research revealed that individuals in the music industry perceive their work environment as less predictable compared to members of the control group working outside the music industry. Despite this, we found no differences in perceived stress between the two groups. Interestingly, individuals in the music industry demonstrate greater resilience despite facing a less predictable environment and similar levels of perceived stress. This suggests that the higher resilience of those in the music industry enables them to better tolerate the unpredictability of their environment. The less predictable the environment is, the more likely individuals are to experience anxiety and perceive their situation as hopeless. Establishing a more predictable environment can enhance their well-being.

Keywords: music industry; music industry workers; mental health; predictability; resilience

BEVEZETÉS

A zeneipar egy hálózatos felépítésű, versengő, feszültségekkel teli szektor, ahol egyszerre vannak jelen az alkotók és a zenei közeg dolgozói, olyan heterogén közegként fogalmazható meg, amely a zene köré csoportosuló sajátos iparágakat gyűjti magába (Gross és Musgrave, 2017). A kifejezés a zenészek mellett mindazon érintetteket is jelenti, akiknek megélhetése szorosan kapcsolódik ehhez a gazdasági közeghez. A jogtulajdonosoktól kezdve, egy rendezvény megvalósítását elősegítő technikusokig, roadok (a technikai stáb azon tagjai, akik a koncertek és turnék alatt a hangszerek, fény- és hangtechnika szállításáért és beállításáért felelősek), menedzserek, fesztivál- és rendezvényszervezők, hangmérnökök, PR és marketing szakemberek egyaránt (Sterne, 2014) jelen vannak. Fontos kiemelni, hogy a zeneipar minden szerepkörében fennáll a mentális egészségkárosodás veszélye, ennek lehetősége nem korlátozódik kizárólag a zenészekre (Jepson és mtsai., 2024), tekintve, hogy a szektor szereplőinek hasonló kihívásokkal kell megküzdeniük. A zeneipart vizsgáló kutatások szakirodalmában nagyrészt a zenészekre fókuszál és nem emelik be a zeneiparhoz szorosan kapcsolódó egyéb társzszakmák tagjait. Kutatásunk ezt a hiányosságot igyekszik pótolni. Mivel az említett társszakmákkal kapcsolatban nem állnak rendelkezésünkre adatok, ezért a zeneipar általunk bemutatott részének problémáit a zenészeket vizsgáló szakirodalmi háttérrel írjuk le.

A zeneipar dolgozói az alábbi nehézségekkel néznek szembe a mindennapjaik során: nyilvános kitettség, az iparágban uralkodó nagyfokú informalitás (olyan személyes kontaktusok révén kialakuló kapcsolatok, melyek kölcsönös előnyök által formálódnak), a stresszes munkakörnyezet, a kiszámíthatatlan munkavégzés vagy a foglalkoztatás formája (teljes vagy részmunkaidő) (Willis és mtsai., 2019). Barna Emília (2022) *Kreatív munka a magyarországi zeneiparban* című átfogó kutatása felhívja a figyelmet arra, hogy az élőzenei szektor olyan „kapuőrei”, mint a fesztivál és koncertszervezők rendelkeznek a legtöbb hatalommal járó iparági pozícióval és kapcsolati rendszerrel. Az informalitás és a kapcsolati háló fontossága olyan nagymértékben hatja át az iparágban belüli viszonyokat, hogy jelentősen befolyásolja az erőforrások elosztását, így például azt is, hogy az érintettek miként kapnak megbízásokat, hogyan léphetnek előre a karrierjük során. A résztvevők

kiemelték, hogy kapcsolatok (interakciók) és ismertség nélkül nehéz munkát szerezni. Ennek következtében a kapcsolatépítés maga is a munka részévé válik, amely plusz teherként jelenik meg az érintettek életében (Barna, 2020). Továbbá megemlítik, hogy a zenészek és a háttér munkások esetében a társas interakciók során kiemelt fontosságú a bensőséges, baráti viszony fenntartása. Fontos az aktív részvétel az eseményeket követő beszélgetéseken és a koncertek utáni bulizásokon. Tekintve, hogy ebben a közegben az érvényesülés elsődleges eszköze a kapcsolati tőke fejlesztése és ápolása, ami további, folyamatos többlet érzelmi és mentális munkát igényel az érintettektől (Barna, 2020). Willis és munkatársai (2019) megállapították, hogy ez az életforma összefügg a pszichológiai distresszel, mivel az egyének olyan folyamatos munkahelyi bizonytalanságnak vannak kitéve, amely negatív hatással van a jóllétre. Elmondható, hogy a napjainkban stresszorként ható környezeti ingerek a modern társadalom komplexitásának következtében leginkább pszichoszociális és kulturális jellegűek. Ebben nagy szerepe van a felgyorsult életritmusnak és az individuális életfelfogásnak, amelynek stresszt generáló hatása van (Pikó, 2015). A zeneipar dolgozói ennek megfelelően nagymértékű bizonytalanságnak vannak kitéve, amely megnehezíti a szociális és finansziális tervezést (Berg és mtsai., 2022). Ennek következtében a szektor kihívásokhoz gyorsan alkalmazkodni tudó, válasz-kész attitűdöt kíván meg a szereplőitől.

Az anyagi értelemben vett boldogulás tekintetében is egyenlőtlenségek figyelhetők meg. A szektor dolgozóinak többsége mind anyagi, mind morális értelemben is küszködik. Ezért a család vagy háztartás által biztosított erőforrások az érintettek pályáján folyamatosan kiemelt fontosságúak. Ilyenek például a lakhatás támogatása, kölcsönök vagy technikai eszközök biztosítása (Barna, 2020). A foglalkozási és finansziális instabilitásból származó stressz is hozzájárul a szektor dolgozóinak mentális, egészségügyi terheéhez (Berg és mtsai., 2022). Ezen felül a hazai zeneipar egyik jellegzetessége, hogy a kapcsolat közelsége gyakran hozza magával a munka fizetlenségét is. Ez a jelenség legitimálja az önkiszármányolást, könnyen ágyaz meg további egyenlőtlenségeknek. A zeneipari dolgozók fizetetlen munkája a hazai zeneipar sajátos, strukturális aspektusa (Barna, 2020). A foglalkozással összefüggő bizonytalanság és stressz, valamint a finansziális tervezhetetlenségből származó stressz

egyaránt összefüggést mutat a depresszió és a szorongás klinikailag jelentős szintjével (Berg és mtsai., 2022). A zeneipar szereplőinek körében az átlagpopulációhoz képest magasabb a szorongás és a depresszió előfordulási aránya (Fricke, 2023). A hatékony megküzdés egyik eszköze lehet a rugalmas ellenállóképesség, reziliencia, amely fontos pszichológiai erőforrás a zeneipari szereplők számára (Kegelaers és mtsai., 2020). A reziliencia olyan fejleszthető személyiségtényező, amellyel ha az egyén rendelkezik, akkor képes a megújulásra, változásra, belső egyensúlyának megőrzésére és a külső hatásokhoz való alkalmazkodásra (Urbán és Kovács, 2016). Leginkább egy olyan dinamikus folyamat, mely a személyes és környezeti erőforrások kölcsönhatásából és hatékony felhasználásából ered (Fletcher és Sarkar, 2013).

Célkitűzés, kérdésfeltevés

Kutatásunk célja a magyar zeneipari szereplők – roadok, technikusok, PR és marketing szakemberek, azon zenészek, akik nem kizárólag, mint előadók vannak jelen a zeneiparban – mentális egészségének feltérképezése volt. Olyan pszichológiai szerkezeteket, másnéven konstruktumokat, vizsgáltunk, mint az észlelt stressz, szorongás, reménytelenség, bizonytalanságintolerancia, reziliencia, és a jóllét.

A tanulmány egyik kérdése az volt, hogy a vizsgálati és a kontroll csoport között mérhető-e különbség a kiszámíthatóság, észlelt stressz és a szorongás tekintetében. A vizsgálati csoport esetében az volt a feltételezésünk, hogy rezilensebbek, magasabb szorongásszinttel jellemezhetők és kevésbé kiszámíthatónak ítélik meg a munkakörülményeiket a kontroll csoport résztvevőihöz képest. Ezt követően megvizsgáltuk, hogy a vizsgálati csoportban a kiszámíthatóság és a fent említett olyan pszichológiai tényezők, mint a reziliencia, jóllét, étellel való elégedettség, észlelt stressz, szorongás, valamint a bizonytalanságintolerancia között van-e kapcsolat. Előzetes elképzelésünk, hipotézisünk szerint, akik kiszámíthatóbbnak ítélik meg munkakörülményeiket várhatóan alacsonyabb észlelt stresszről, szorongásról és reménytelenségről számolnak be. Ezzel ellentétben vélhetően magasabb reziliencia, jóllét és bizonytalanságintolerancia érték jellemzi őket.

MÓDSZERTAN

Minta

Kutatásunk az Egyesített Pszichológiai Kutatás-etikai Bizottság (EPKEB) engedélyével valósult meg, az etikai kérelem referencia száma: 2023-159, engedélyezésének dátuma: 2024 január 17. Az adatgyűjtés 2024 január 17-től kezdődött, a résztvevőknek három hét állt rendelkezésére, hogy a 8 kérdőívből álló kérdőívcsomagot kitöltsék. Arra kértük a résztvevőket, hogy töltsenek ki egy Google Formsban összeállított kérdőívcsomagot, amely körülbelül 20 percet vett igénybe. A vizsgálatban felnőtt, 20 és 65 év közötti személyek vettek részt, válaszaikat anonim módon vettük fel. A vizsgálatban való részvételért semmilyen anyagi ellenszolgáltatásban nem részesültek. A résztvevők toborzása két szakaszból állt. A vizsgálati csoport esetében hólabda módszert, személyes megkeresést, illetve online tematikus csoportokat vettünk igénybe. A kontroll csoport résztvevőinek eléréséhez pedig kényelmi mintavételi eljárást alkalmaztunk.

A kutatás 272 fő bevonásával zajlott, ebből 68 fő kizárásra került. A vizsgálati csoportba azon válaszadók kerültek, akik a zeneipar valamelyik általunk megjelölt területén – zenész, technikus, road, hangmérnök, producer, stábtag (fotó, videó), szervező, menedzser, kommunikációs stábtag – dolgoznak. Ezzel szemben a kontroll csoport résztvevői olyan munkahelyen dolgoznak, amely nem kapcsolódik a zeneiparhoz. A mintából kikerültek a 18 év alatti, vizsgálati feltételeknek nem megfelelt (pl.: egyetemi hallgató, zenész hozzátartozója, kizárólag zenész) válaszadók.

Mérőeszközök

A kérdőívcsomag olyan demográfiai kérdéseket tartalmazott, mint a nem és életkor. A leíró kérdések között szerepelt: „Kérjük, jelölje meg a zeneiparon belül azt a területet, amelyben dolgozik”. Itt az alábbi válaszlehetőségek közül kellett megjelölni a legjellemzőbbet: nem a zeneiparban dolgozom, zenész, technikus, road, fotós, videós stáb tagja, hangmérnök, producer, stúdióban dolgozik, menedzser, PR, marketing kommunikációs csapat tagja, szervező (fesztivál, koncert). Ezen felül 7-fokú, Likert-típusú skálán (1 – soha, 7 – napi rendszerességgel) kellett válaszolniuk az alábbi kérdésre: „Mennyire jellemző a kiszámíthatóság az Ön munkakörülményeire?”

(idő, teljesítménybeli, felelősségvállalás)”, ahol a magasabb pontérték kiszámíthatóbb körülményeket jelentett.

Továbbá a kérdőívcsomag a következő mérőeszközöket foglalta magában: Bizonytalanságintolerancia Skála (ISU-12), a Connor-Davidson Reziliencia Kérdőív, az Élettel való Elégedettség Skála (SWLS-H), az Észlelt Stressz Kérdőív (PSS), a WHO Jól-lét Kérdőív (WBI-5), a Spielberger-féle Állapot-Vonás Szorongás Kérdőív (STAI), valamint a Beck-féle Reménytelenség Skála.

A Bizonytalanságintolerancia Skála (ISU-12), a negatív és bejósolhatatlan életesemények elviselésére fókuszál. A skála 12 állítást tartalmaz (pl.: „Mindig tudni akarom, mit tartogat számomra a jövő.”), melyeket 5-fokú, Likert-típusú skálán (1 – egyáltalán nem ért egyet/jellemző, 3 – valamennyire egyetért/jellemző, 5 – teljes mértékben egyetért/jellemző) kell értékelni. A magasabb pontérték magasabb bizonytalanságot jelöl (Zsidó N. és mtsai., 2021). Jelen kutatás mintáján a mérőeszköz Cronbach-alfa értéke: 0,85.

A Connor-Davidson Reziliencia Kérdőív 10 tételmondatos (pl.: „Nagyon céltudatos vagyok.”) változata a lelki ellenállóképességet méri. Az állításokat 5-fokú Likert skálán (0 – Egyáltalán nem igaz, 1 – Ritkán igaz, 2 – Néha igaz, 3 – Gyakran igaz, 4 – Szinte mindig igaz) kell értékelni. A magasabb pontszám magasabb rezilienciára utal (Járai Róbert és mtsai., 2015). Jelen kutatás mintáján a mérőeszköz Cronbach-alfa értéke: 0,79.

Az Élettel való Elégedettség Skála (SWLS-H), a szubjektív jólléttel kapcsolatos kutatások egyik leggyakrabban alkalmazott mérőeszköze, 5 állításból (pl.: „Az életem a legtöbb tekintetben közel van az ideálshoz”) áll. A válaszadók 7-fokú Likert-típusú skálán (1 – Egyáltalán nem értek egyet, 7 – Teljes mértékben egyetértek) adják meg az egyetértésük mértékét. A magasabb érték magasabb élettel való elégedettséget mutat (Martos és mtsai., 2014). Jelen kutatás mintáján a mérőeszköz Cronbach-alfa értéke: 0,85.

Az Észlelt Stressz Kérdőív (PSS) 14 állításban (pl.: „Az elmúlt hónap során milyen gyakran kezelte sikeresen a hétköznapi bosszúságokat?”) a válaszadók által észlelt stressz mértékére összpontosít. A vizsgálat résztvevői 5 fokú Likert-típusú skálán (0 – Soha, 1 – Szinte soha, 2 – Néha, 3 – Elég gyakran, 4 – Nagyon gyakran) választják

ki a rájuk jellemző értékeket. A magasabb pontszámok a stresszhelyzetek nagyobb gyakoriságát jelölik (Stauder és Konkoly Thege, 2006). Jelen kutatás mintáján a mérőeszköz Cronbach-alfa értéke: 0,89.

A WHO Jól-lét Kérdőíve (WBI-5) 5 kérdés (pl.: „Az elmúlt két hét során érezte-e magát vidámnak és jókedvűnek?”) segítségével vizsgálja a válaszadók jóllétét, 4 fokú Likert-skálán (0 – Egyáltalán nem jellemző, 1 – Alig jellemző, 2 – Jellemző, 3 – Teljesen jellemző). A magasabb pontszámok kedvezőbb jólléti szintet jelentenek (Susánszky és mtsai., 2006). Jelen kutatás mintáján a mérőeszköz Cronbach-alfa értéke: 0,85.

A Spielberger-féle Állapot-Vonás Szorongás Kérdőív (STAI), 40 tételmondata a szorongás két típusát méri. A kérdőív első fele az állapotszorongásra fókuszál, 20 állításban (pl.: „Valami bánt”) 4 fokú Likert-típusú skálán méri (1 – egyáltalán nem, 2 – valamennyire, 3 – eléggé, 4 – teljesen), hogy éppen most mennyire jellemző rájuk az adott állítás. A mérőeszköz második felében, amely a vonásszorongást méri, 20 pontban (pl.: „Kipihentnek érzem magam.”), 4 fokú Likert-skálán (1 – soha, 2 – néha, 3 – gyakran, 4 – mindig) kellett a vizsgálat résztvevőinek megválaszolniuk a felsorolt állításokat. A kérdőív mindkét részében a magasabb pontszámok magasabb szorongást jelölnek (Perczel-Forintos, 2018.). Jelen kutatás mintáján a mérőeszköz Cronbach-alfa értéke: 0,89.

A Beck-féle Reménytelenség Skála (RS) a jövőre vonatkozó negatív szemléletmódot és attitűdöt vizsgálja, 20 tételmondatban (pl.: „Számítok rá, hogy a jövőben sikeres leszek azon a téren, ami a legfontosabb számomra.”). A magasabb pontszámok nagyobb mértékű reménytelenséget jeleznek (Perczel Forintos és mtsai., 2001). Jelen kutatás mintáján a mérőeszköz Cronbach-alfa értéke: 0,85.

Statisztikai elemzések

Az adatelemzés során a Jamovi 1.6.16 programot használtuk. Az adatok leíró jellemzése mellett a normalitás vizsgálatára Shapiro-Wilk próbát, a csoportok összehasonlításához Mann-Whitney U próbát alkalmaztunk. A változók közötti összefüggések elemzésére Spearman-féle korrelációelemzést végeztünk.

EREDMÉNYEK

Minta

Kutatásunk alapját 204 adatsor képezte. A kitöltők közül 136 résztvevő nő (66,7%) és 68 férfi (33,3%) volt. A vizsgálati csoportba 123 fő került, a kontroll csoport létszáma pedig 81 fő. A zeneipari szereplők csoportjában 96 férfi és 27 nő, a kontroll csoportban 39 férfi és 42 nő vett részt. A válaszadók átlagéletkora 20–65 évig terjedt, az átlagéletkor pedig 32,8 év (SD: 9,8) volt. Iskolai végzettség tekintetében a két csoport a következőképpen alakult - vizsgálati csoport: szakképesítés 43 fő, érettségi 38 fő, felsőfokú végzettség 41 fő, általános iskolai végzettség 1 fő, - kontroll csoport: szakképesítés 9 fő, érettségi 25 fő, felsőfokú végzettség 44 fő, általános iskolai végzettség 3 fő.

Kiszámíthatóság, észlelt stressz, reziliencia a két csoport összehasonlításának tükrében

Első lépésben megvizsgáltuk, hogy a zeneipar szereplői és a kontroll csoport eltérést mutatnak-e a kiszámíthatóság, reziliencia és az észlelt stressz tekintetében.

Az átlagos kiszámíthatóság a zeneipari szereplők esetében $M = 3,5$ ($SD = 1,5$), a kontroll csoport esetében $M = 4,5$ ($SD = 1,7$) volt. A kiszámíthatóság tekintetében a normalitás feltétele nem teljesült, ezért a csoportok összehasonlításához a Mann-Whitney U próbát alkalmaztuk. Ennek eredményei szerint a csoportok közötti eltérést szignifikánsnak találtuk ($U = 3193$, $p < 0,001$, $d = 0,4$).

Az észlelt stressz értékei a zeneipari szereplők esetében $M = 26,2$ ($SD = 9,3$), a kontroll csoport esetében $M = 27,4$ ($SD = 10$) volt. Az észlelt stressz-szint tekintetében a csoportok összehasonlításához Student-féle független mintás t-próbát használtunk. Ennek eredményei szerint a csoportok közötti eltérés nem volt szignifikáns ($t(202) = 0,9$, $p = 0,399$, $d = 0,1$).

Az átlagos reziliencia a zeneipari szereplők tekintetében $M = 31$ ($SD = 5,1$), a kontroll csoport esetében $M = 28$ ($SD = 6,2$) volt. A Mann-Whitney U próba eredményei szerint a két csoport közötti eltérés szignifikáns ($U = 3828$, $p = 0,005$, $d = 0,2$) volt.

A kiszámíthatóság együttjárása a vizsgált pszichológiai konstruktumokkal a zeneipari szereplők körében

Második lépésként megvizsgáltuk, hogy a vizsgálati csoportban az egyes pszichológiai konstruktumok kapcsolatban állnak-e a kiszámíthatósággal. A korrelációs eredményeket az 1. táblázat foglalja össze.

Eredményeink alapján a kiszámíthatóság és az életteli való elégedettség között erőteljes pozitív kapcsolat figyelhető meg ($r_s(122) = 0,3$, $p < 0,001$). Eredményeink szerint a kiszámíthatóság és az észlelt stressz, valamint a kiszámíthatóság és a reménytelenség között erőteljes negatív – azaz ellentétes – összefüggés van ($r_s(122) = -0,3$, $p < 0,001$). Ahogy nő a kiszámíthatóság, úgy csökken az észlelt stressz szintje, továbbá, ahogy nő a kiszámíthatóság úgy a reménytelenség szintje is csökkenő tendenciát mutat.

Közepesen erős, pozitív kapcsolatot mutatott a kiszámíthatóság a rezilienciával ($r_s(122) = 0,3$, $p = 0,004$) és jóllétel ($r_s(122) = 0,2$, $p < 0,007$).

Továbbá azt találtuk, hogy a kiszámíthatóság és a vonásszorongás között mérsékelt mértékű, ellentétes hatás figyelhető meg – vagyis minél nagyobb a kiszámíthatóság, annál alacsonyabb a vonásszorongás ($r_s(122) = -0,2$, $p = 0,044$).

1. táblázat: Kiszámíthatóság együttjárása a vizsgált pszichológiai konstruktumokkal – korrelációs táblázat

Kiszámíthatóság	
Bizonytalanságintolerancia (ISU - 12)	-0,007
Reziliencia	0,3**
Életteli való elégedettség (SWLS-H)	0,3***
Észlelt Stressz (PSS)	-0,3***
WHO Jól-lét (WBI-5)	0,2**
Állapot szorongás (STAI állapot)	0,06
Vonás szorongás (STAI vonás)	-0,2*
Reménytelenség (RS)	-0,3***

N=123; * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$

Forrás: saját szerkesztés

MEGBESZÉLÉS

Kutatásunk során a zeneipari közeg dolgozói körében, valamint kontroll csoport bevonásával vizsgáltunk olyan, a mentális egészséggel kapcsolatos tényezőket, mint a reziliencia, vonás- és állapotsszorongás, észlelt stressz, bizonytalanság, étellel való elégedettség, jóllét, reménytelenség és kiszámíthatóság. A téma relevanciáját illetően fontosnak tartjuk megemlíteni, hogy a vizsgálati csoport vonatkozásában magyar mintán nem találtunk hasonló kutatást.

Előzetes feltételezéseink alapján azt vártuk, hogy a zeneipar dolgozói kevésbé kiszámíthatónak ítélik meg munkakörülményeiket, nagyobb rezilienciával jellemezhetők és nagyobb mértékű észlelt stresszről számolnak be, mint a kontroll csoport vizsgálati személyei (Willis és mtsai., 2019; Pikó, 2015). Az eredményeink alapján megállapítható, hogy a zeneipari szereplők és a kontroll csoport nem különbözik statisztikailag jelentős mértékben az észlelt stressz mértékében. A vizsgált változók közül a kiszámíthatóság és a reziliencia vonatkozásában azonban a két csoport között jelentős különbséget találtunk. A zeneipari dolgozók kevésbé kiszámíthatónak ítélik meg munkakörülményeiket a kontroll csoporthoz képest. Ezt magyarázhatják az olyan iparági sajátosságok, mint a bizonytalanság, kifizetetlen munkavégzés, önkizsákmányolás, a kapcsolatépítés kényszere és az ezzel járó érzelmi terhek (Pikó, 2015; Berg és mtsai., 2022; Barna, 2020). A kapott eredmények alapján megállapítható, hogy a zeneipari dolgozók reziliencia értéke meghaladja a kontroll csoportnál mért értékeket, azaz a zeneipari dolgozók magasabb reziliencia szinttel jellemezhetőek.

Előzetes elvárásaink alapján negatív irányú kapcsolatot feltételeztünk a kiszámíthatóság és az észlelt stressz, vonás- és állapotsszorongás, reménytelenség valamint a bizonytalanságintolerancia között. Pozitív irányú kapcsolatot vártunk a kiszámíthatóság és reziliencia, étellel való elégedettség valamint a jóllét között. A kapott eredmények alapján a kiszámíthatósággal pozitív kapcsolatot az étellel való elégedettség, reziliencia és a jóllét mutatott. Negatív irányú kapcsolatot a kiszámíthatóság és az észlelt stressz, reménytelenség és vonásszorongás között találtunk. Willis és munkatársai 2019-es kutatásához hasonlóan, mi is azt az eredményt kaptuk, hogy a kiszámíthatóbb munkakörnyezet magasabb jóllétel jár

együtt. Berg és munkatársai (2022) arra az eredményre jutottak, hogy a zeneipari dolgozók foglalkozással együtt járó stressz szintje összefüggésben áll a szorongás szintjével. Hasonlóan az általunk mért adatokhoz, ahol a kiszámítható környezet negatív kapcsolatban állt az észlelt stresszel és a vonásszorongással is. Azaz, minél kiszámíthatatlanabb a munkakörnyezet, annál nagyobb mértékű az észlelt stressz és a vonásszorongás szintje.

Mivel korábbi kutatások a zeneipari dolgozók vonatkozásában nem állnak rendelkezésre, ezért Willis és munkatársainak (2019) jóllétel összefüggő kutatását vettük alapul, amelyben a kiszámíthatóbb környezet magasabb étellel való elégedettséggel jár. Elemzésünk alapján a reziliencia – előzetes feltevéseinknek megfelelően – közepes együttjárást mutatott a kiszámíthatósággal. Eredményeink értelmezéséhez – a zeneipari szereplők tekintetében – nem állnak rendelkezésre korábbi kutatások, így a Járai és munkatársai (2015) által végzett kutatást vesszük alapul, ahol a reziliencia értéke együttjárást mutatott az észlelt stressz alacsonyabb fokával, hasonlóan az általunk kapott eredményekhez.

A szuicid veszélyeztetettség felmérésére használtos Beck féle reménytelenség skálán (Perczel Forintos és mtsai., 2007) elért eredmény erős negatív kapcsolatot mutatott a kiszámíthatósággal. Vagyis, akik kiszámíthatóbbnak ítélik meg a munkakörnyezetüket kevésbé reménytelennek értékelik a helyzetüket.

A kiszámíthatóság tekintetében az állapotsszorongás és a bizonytalanságintolerancia kapcsán nem találtunk összefüggést. Feltételezéseink alapján negatív együttjárást vártunk a két paraméter között. Hiszen a bizonytalanságintolerancia egy olyan dinamikát jelöl, melyben az egyén nehezen viseli el a negatív események bejósolhatatlanságát, előfordulását. Mivel a zeneipari foglalkoztatottak egy gyorsan változó, kevésbé kiszámítható környezetben dolgoznak, ezért feltételeztük, hogy nagyobb mértékben tolerálják a bizonytalanságot.

A kiszámíthatóság és az állapotsszorongás között – amit az egyén adott helyzet következtében él át, különböző kontextusokban (Zsidó és mtsai., 2020) – szintén nem találtunk összefüggést. Feltételezéseink szerint, ebben jelentős szerepet játszik a gyorsan változó környezet, mely megköveteli a gyors alkalmazkodást és hatékony munkavégzést.

KORLÁTOK ÉS KÖVETKEZTETÉSEK

Kutatásunk eredményeiből kiderült, hogy a kiszámíthatóbb környezet még inkább hozzájárulna az érintettek egészségének megőrzéséhez, azonban ezt az iparág sajátosságaiból adódó számtalan tényező befolyásolja. Hiszen a zenei közeg egészségre káros sajátosságainak számos olyan jellegzetessége van, amely negatív folyamatokat indíthat el, mégsem változtatnak rajta, mivel ezeket a társadalmi normák segítenek megőrizni (Barna, 2022).

A vizsgálati csoport és a kontroll csoport észlelt stressz szintjében statisztikai különbséget nem találtunk, a vizsgálati csoport reziliencia szintje magasabb volt, mint a kontrollé. Azonban a kontroll és a vizsgálati csoport összevetésére alkalmazott mintavételezési technika magában hordozza a hiba lehetőségét, amely árnyalhatja a képet az eredmények tekintetében.

Mindemellett az együttjárási vizsgálatokban a kiszámíthatóság közepes mértékű együttjárást mutatott a rezilienciával. Felmerül a kérdés, hogy a vizsgálati csoport kevésbé kiszámítható

környezetben hogyan jellemezhető mégis magasabb reziliencia szinttel, hogyha a reziliencia és a kiszámíthatóság pozitív együttjárást mutat. Ennek a problémának a feltárása további vizsgálatokat igényelne, melyben feltérképezhetnénk, hogy milyen tényezők befolyásolják a zeneipari dolgozók reziliencia szintjét, mint például a megküzdési mechanizmusok (olyanok is, mint: társas támogatás, testmozgás gyakorisága, szerfogyasztás és dohányzás).

Kutatási célunk az volt, hogy a zeneipar egészét vizsgáljuk, azonban a későbbiekben érdemes lenne differenciálni, hogy a kiszámíthatóság mely szakmákban jelentkezik leginkább. Ezáltal betekintést nyerhetnénk abba, hogy adott szakterületen belül mi jelenti az érintettek számára a legnagyobb kihívást.

KÖSZÖNETNYILVÁNÍTÁS

Köszönetet mondunk Dr. Teleki Szidalisz Ágnes egyetemi tanárunknak.

HIVATKOZÁSOK

Barna, E. (2020). *Making visible the invisible household labour supporting the economy of music*, Social Boundaries of Work 2020. University of Warsaw, Online conference on Zoom. 28-29 October, 2020.

Barna, E. (2022). *Kreatív munka a magyarországi zeneiparban*. Kutatási projekt. Budapesti Műszaki és Gazdaságtudományi Egyetem.

Berg, L., King, B., Koenig, J., and McRoberts, R. L. (2022). Musician occupational and financial stress and mental health burden. *Psychology of Music*, 50(6), 1801–1815. doi: [10.1177/03057356211064642](https://doi.org/10.1177/03057356211064642)

Fletcher, D., és Sarkar, M. (2013). Psychological Resilience: A Review and Critique of Definitions, Concepts, and Theory. *European Psychologist*, 18(1), 12–23. doi: [10.1027/10169040/a000124](https://doi.org/10.1027/10169040/a000124)

Fricke, J. (2023). *The Misattuned Music Industry: An Intersubjective Perspective on the Music Industry's Mental Health Crisis*. Doktoral Paper. University of Denver.

Gross, S. A., and Musgrave, D. G. (2017). *Can Music Make You Sick? A Study into the Incidence of Musicians' Mental Health*. Project report. University of Westminster.

Járai R., Vajda D., Hargitai R., László N., Csókási K., és Kiss E. Cs. (2015). A Connor Davidson Reziliencia Kérdőív 10 itemes változatának jellemzői. *Alkalmazott Pszichológia*. doi: [10.17627/ALKPSZICH.2015.1.129](https://doi.org/10.17627/ALKPSZICH.2015.1.129)

- Jepson, R., Sims, M., and Ravalier, J. (2024). A Rapid Review of Designing a Code of Practice for the Music Industry and Mental Health. *Music & Science*, 7, 20592043241259142. doi: [10.1177/20592043241259142](https://doi.org/10.1177/20592043241259142)
- Kegelaers, J., Schuijjer, M., and Oudejans, R. R. (2020). Resilience and mental health issues in classical musicians. Preliminary study. *Psychology of Music*, 49(5), 1273–1284. doi: [10.1177/0305735620927789](https://doi.org/10.1177/0305735620927789)
- Martos T., Sallay V., Désfalvi J., Szabó T., and Ittész A. (2014). Psychometric characteristics of the Hungarian version of the Satisfaction with Life Scale (SWLS-H). *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika*, 15(3), 289–303. doi: [10.1556/Mental.15.2014.3.9](https://doi.org/10.1556/Mental.15.2014.3.9)
- Perczel Forintos D., Rózsa R., and Kopp M. (2007). An investigation of the short version of the Beck Hopelessness Scale in a national representative survey in Hungary. *Psychiatria Hungarica*, 22(5):375-89.
- Perczel Forintos, D., Sallai, J., és Rózsa, S. (2001). Beck-féle Reménytelenség Skála pszichometriai vizsgálata. *Psychiatria Hungarica*, 16 (6):632-643.
- Perczel-Forintos, D. (Szerk.). (2018). *Kérdőívek, becslőskálák a klinikai pszichológiában*. Semmelweis Kiadó és Multimédia Stúdió.
- Pikó B. (2015). A stressz és a szervezet alkalmazkodásának jelentősége. *LEGE ARTIS MEDICINAE*, 71-77.
- Stauder, A., és Konkoly Thege, B. (2006). Az észlelt stressz kérdőív (PSS) magyar verziójának jellemzői. *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika*, 7. doi: [10.1556/Mental.7.2006.3.4](https://doi.org/10.1556/Mental.7.2006.3.4)
- Sterne, J. (2014). There Is No Music Industry. *Media Industries Journal*, 1(1). doi: [10.3998/mij.15031809.0001.110](https://doi.org/10.3998/mij.15031809.0001.110)
- Susánszky É., Konkoly Thege B., Stauder A., és Kopp M. (2006). A WHO jól-lét kérdőív rövidített (WBI5) magyar változatának validálása a Hungarostudy 2002 Országos Lakossági Egészségfelmérés alapján. *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika*, 7(3), 247–255. doi: [10.1556/Mental.7.2006.3.8](https://doi.org/10.1556/Mental.7.2006.3.8)
- Urbán N., és Kovács L. (2016). A pszichológiai reziliencia, mint integrált alkalmazkodó rendszer. *Honvédtorvos*, 68(3–4), 43–50. doi: [10.29068/HO.2016.3-4.43-50](https://doi.org/10.29068/HO.2016.3-4.43-50)
- Willis, S., Neil, R., Mellick, M. C., and Wasley, D. (2019). The Relationship Between Occupational Demands and Well-Being of Performing Artists. A Systematic Review. *Frontiers in Psychology*, 10, 393. doi: [10.3389/fpsyg.2019.00393](https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00393)
- Zsidó N. A., Arató N., Inhóf O., Budai T., Stecina T. D., és Lábadi B. (2021). A Bizonytalanságintolerancia Skála rövidített változatának magyar nyelvű adaptációja. *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika*, 22(1), 103–120. doi: [10.1556/0406.22.2021.003](https://doi.org/10.1556/0406.22.2021.003)

Információk a szerzőkről

Bojtor Nina

Pécsi Tudományegyetem, Bölcsészettudományi- és Társadalomtudományi
Kar, Pszichológia Intézet

e-mail: ninabojtor@gmail.com

Kovács Krisztina

Debreceni Egyetem, Pszichológiai Intézet

Copyright © 2025 Bojtor Nina, Kovács Krisztina. Kiadó: Nemzeti Népegészségügyi és Gyógyszerészeti Központ.
Ez egy nyílt hozzáférésű cikk a CC-BY-SA-4.0 licencszerződés alapján.