

ALEKSANDRA JACUKOWICZ

Instytut Medycyny Pracy im. prof. dra med. J. Nofera w Łodzi

Zakład Psychologii Zdrowia i Pracy

Stres u muzyków instrumentalistów. Wyniki badań z udziałem polskich studentów instrumentalistyki oraz profesjonalnych muzyków*

STRESZCZENIE:

Większość badań dotyczących stresu u muzyków podejmuje głównie tematykę tremy scenicznej, traktując ją jako jeden z najbardziej rozpowszechnionych stresorów w tej pracy. Niewiele natomiast jest doniesień literaturowych o przyczynach i nasileniu stresu wynikającego z zagrożeń psychospołecznych niezwiązanych bezpośrednio z doświadczeniem tremy. Jeszcze mniej wiadomo o przyczynach i nasileniu stresu w grupie studentów uczelni muzycznych.

Uzyskane wyniki wskazują, że ogólny poziom stresu doświadczany przez studentów można określić jako przeciętny lub nawet stosunkowo niski. Mimo tego, studentki były istotnie bardziej zestresowane występującymi zagrożeniami psychospołecznymi niż studenci. Dotyczyło to nie tylko ogólnego poziomu stresu, ale także stresu związanego z wyróżnionymi sub-kategoriami stresorów, tj. treścią pracy, rozwojem kariery, współpracą i brakiem stabilności czy przewidywalności pracy. Wyniki wskazały ogólnie na brak znaczących różnic pomiędzy stresem studentek i profesjonalistek. Jediną kategorią, w której wystąpiły istotne różnice był stres związany z zagrożeniami środowiskowymi. W przypadku mężczyzn, to zawodowi muzycy byli bardziej zestresowaną grupą – okazało się, że studenci odczuwali istotnie mniejszy stres ogółem, ale także ten związany z obciążeniami czasowymi, zagrożeniami środowiskowymi, związanymi ze współpracą i brakiem stabilności/przewidywalności pracy.

SŁOWA KLUCZOWE: zagrożenia psychospołeczne, stres, instrumentalności, muzyki, studenci, profesjonalności, stres zawodowy

* Praca została przygotowana w ramach działalności statutowej Instytutu Medycyny Pracy im. prof. dra hab. J. Nofera w Łodzi, projekt zatytułowany: „Psychospołeczne i psychologiczne determinanty dolegliwości zdrowotnych wynikających z gry na instrumencie u muzyków instrumentalistów”, IMP 21.13, pod kierownictwem mgr Aleksandry Jacukowicz.

WPROWADZENIE

Większość badań podejmujących tematykę stresu w grupie muzyków koncentruje się głównie na zjawisku tremy scenicznej, traktując ją jako jeden z najbardziej rozpowszechnionych stresorów w tej pracy [Kenny, Ackermann 2008]. Badania te dowodzą, że trema sceniczna dotyczy nie tylko profesjonalnych muzyków [Barbar, De Souza Crippa, De Lima Osório 2014; Kenny, Driscoll, Ackermann 2016; Kenny, Davis, Oates 2004; Yoshie, Kanazawa, Kudo, Ohtsuki, Nakazawa 2011], ale także studentów uczelni muzycznych [Kokotsaki, Davidson 2010; Studer, Gomez, Hildebrandt, Arial, Danuser 2011] oraz uczniów – już od najmłodszych lat występowania na scenie [Boucher, Ryan 2011; Chan 2011; Fehm, Schmidt 2006; Kenny, Osborne 2006; Osborne, Kenny, Holsomback 2005]. Tremy podobnej do tej, jaką przeżywają dorośli doświadczają podczas swoich występów już 3-4 latki [Boucher, Ryan 2011]. Badacze są zgodni co do tego, że to kobiety częściej doświadczają reakcji lękowych i stresowych, w tym także tremy scenicznej. Różnice te widoczne są już nawet u bardzo młodych artystów – Osborne, Kenny i Holsomback wskazali, że już w grupach wiekowych 11-13 i 14-19 widoczne były różnice w nasileniu tremy na niekorzyść dziewcząt [Osborne i in. 2005]. Kenny, Driscoll i Ackermann [2012] w swym badaniu wykazali ponadto, że kobiety muzycy charakteryzowały się generalnie wyższym nasileniem lęku jako cechy, ale też większym nasileniem tremy i lęku społecznego. Podobne wyniki uzyskał wcześniej Yondem [2007]. Wiadomo także, że nasilenie tremy generalnie spada wraz z wiekiem czy stażem gry na instrumencie [Barbar i in. 2014; Chan 2011]. We wspomnianym wcześniej badaniu [Kenny i in. 2012], autorzy dowiedli, że trema była najsilniej odczuwana przez najmłodszą grupę kobiet muzyków, co wskazuje na związku tremy zarówno z płcią, jak i wiekiem.

Niewiele natomiast jest doniesień literaturowych o przyczynach i nasileniu stresu związanego z zagrożeniami psychospołecznymi niezwiązanymi bezpośrednio z doświadczaniem tremy, która nie jest przecież jedynym potencjalnym źródłem stresu i dyskomfortu w pracy muzyków. W badaniach z udziałem zawodowych muzyków zwraca się uwagę na obciążenie pracą (w tym w szczególności wymagania czasowe pracy), trudności związane z relacjami międzyludzkimi (rywalizacja, wymóg dobrych umiejętności komunikacji i współpracy), niepewność finansową i obawę o utratę pracy czy ciągłość zleceń, a także na problemy związane z godzeniem życia prywatnego z życiem zawodowym [Angel 2010; Holst, Paarup, Baelum 2012; Parasuraman, Purohit 2000; Rickert, Barrett, Ackermann 2014; Vaag, Giæver, Bjerkeset 2013].

Jeszcze mniej wiadomo o stresie związanym z realizowaniem obowiązków muzyka występującym u osób studiujących w uczelniach muzycznych. Okres studiów i rozpoczęcie kariery zawodowej mogą być szczególnie wymagające dla młodych adeptów sztuki muzycznej. Creech i współpracownicy [2008], rozważając czynniki mogące decydować o pomyślnym podjęciu pracy w zawodzie muzyka („transition”) podkreślają rolę rodziców, rówieśników, nauczycieli, instytucji, czy też czynników indywidualnych - przekonań o sobie samym jako o muzyku, strategii radzenia sobie czy szczególnych cech osobowości. Wristen w swoim badaniu z udziałem amerykańskich studentów wykazała, że niemal 60%

z nich doświadczało co najmniej jednego objawu lęku, który silnie utrudniał codzienną pracę, z czego 15% doświadczało pięciu lub więcej takich objawów [Wristen 2013].

Okazuje się także, że jeszcze przed rozpoczęciem kariery zawodowej, studenci uczelni muzycznych są już narażeni na wypalenie zawodowe, pojawiające się w odpowiedzi na ciągłe doświadczanie stresorów emocjonalnych i interpersonalnych [Maslach, Schaufeli, Leiter 2001]. Bernhard w swym badaniu z udziałem studentów kierunków muzycznych i niemuzycznych wykazał, że studenci uczelni muzycznych charakteryzowali się istotnie wyższym wyczerpaniem emocjonalnym i depersonalizacją (przedmiotowym podejściem do ludzi) niż inni studenci [Bernhard 2010]. Z kolei szwajcarscy badacze porównując funkcjonowanie młodych muzyków przed rozpoczęciem studiów i po pierwszym roku nauki akademickiej wykazali istotnie silniejsze wyczerpanie (w szczególności u kobiet) i wyższe wskaźniki tendencji do depresji u studentów [Hildebrandt, Nübling, Candia 2012]. Okazało się także, że mimo iż nasilenie tremy przed koncertem było istotnie niższe po roku nauki w akademii, to poziom tremy w momencie samego występu był istotnie większy niż przed rozpoczęciem studiów [Hildebrandt i in. 2012].

Z powodu dużego obciążenia czasowego związanego z ćwiczeniem na instrumencie młodzi muzycy mogą doświadczać większej liczby trudności w kształtowaniu ważnych umiejętności społecznych w porównaniu ze studentami innych kierunków. Młodzi muzycy instrumentalisci przeznaczają wiele godzin na indywidualne doskonalenie gry na instrumencie, podczas gdy ich rówieśnicy spędzają ten czas na spotkaniach towarzyskich [Sternbach 1995].

W poniższym artykule, zagrożenia psychospołeczne rozumiane są zgodnie z europejskim podejściem do zarządzania ryzykiem psychospołecznym (*Psychosocial Risk Management - European Framework - PRIMA-EF*) [Leka i Cox 2008]. Zgodnie z tą koncepcją, zagrożeniem psychospołecznym są wszelkie cechy pracy bądź jej kontekstu, które potencjalnie mogą powodować szkodę psychiczną, fizyczną lub społeczną [Leka i Cox 2008]. Mechanizmem pośredniczącym między samym zagrożeniem psychospołecznym a ewentualnymi szkodami jest zwykle stres. Stres, zgodnie z koncepcją Lazarusa i Folkmana, pojawia się na skutek oceny – przez określoną osobę – danego zdarzenia czy bodźca jako potencjalnie lub rzeczywiście przekraczającego jej zasoby. Oznacza to, że kluczem do wystąpienia stresu lub jego niewystąpienia, jest poznawcza ocena sytuacji oraz własnych zasobów niezbędnych do poradzenia sobie z nią [Folkman, Lazarus, Dunkel-Schetter, DeLongis, Gruen 1986].

Biorąc pod uwagę niewielką liczbę badań dotyczących samopoczucia i funkcjonowania studentów uczelni muzycznych, celem opisywanego tu badania było określenie poziomu stresu związanego z zagrożeniami psychospołecznymi wynikającymi z bycia muzykiem oraz określenie ewentualnych różnic pomiędzy kobietami i mężczyznami, a także pomiędzy studentami i profesjonalnymi muzykami.

METODY

Badani

Badani rekrutowani byli poprzez uczelnie muzyczne, instytucje zatrudniające lub zrzeszające muzyków (filharmonie, teatry, stowarzyszenia) oraz poprzez zaproszenia w mediach społecznościowych. Dane zbierane były od stycznia 2015 roku do stycznia 2016 roku. W badaniu udział wzięło w sumie 290 muzyków z całej Polski, dane od 21 osób zostały wykluczone ze względu na niespełnione kryteria (wokaliści, brak wykształcenia muzycznego, praca muzyka traktowana jako hobby, braki danych), tak, aby w ostatecznej próbie badanych znaleźli się tylko muzycy instrumentalisci. Ostatecznie przeanalizowano wyniki 102 studentów oraz w celu porównań - 166 aktywnych zawodowo muzyków posiadających wykształcenie muzyczne. Studenci mieli od 18 do 26 lat (średnio 20,7 +/- 1,9) i grali na instrumencie średnio od 12,7 lat (+/-2,8). Grupa porównawcza muzyków zawodowych objęła osoby w wieku od 20 do 64 lat (średnio 37,5 +/- 11,2), o przeciętnym stażu gry na instrumencie równym 29,1 (+/- 11,9). W grupie studentów znalazło się 31%, (N = 32) a w grupie muzyków zawodowych 45% (N = 74) mężczyzn. Znaczna większość zarówno studentów, jak i muzyków zawodowych wykonywała przeważnie muzykę klasyczną (57% studentów - N = 58 i 61% profesjonalistów - N = 102) lub łączyła muzykę klasyczną z rozrywkową (40% studentów, N = 41 i 34%, N = 56 profesjonalistów). Pozostałe osoby (1% studentów i 3% profesjonalistów) to osoby wykonujące głównie muzykę rozrywkową. Badani muzycy reprezentowali różne grupy instrumentalistów, największą grupę stanowiły osoby grające na instrumentach smyczkowych (47% studentów, N = 47 i 54% profesjonalistów, N = 87) i instrumentach dętych (21% studentów, N = 21 i 32% zawodowych muzyków, N = 51). Pozostali grali na instrumentach perkusyjnych lub klawiszowych. Badanych profesjonalistów poproszono dodatkowo także o wskazanie formy wykonywanej pracy - pytanie wielokrotnego wyboru: instrumentalista solowy, instrumentalista w orkiestrze symfonicznej, instrumentalista w orkiestrze kameralnej lub zespole kameralnym, nauczyciel lub wykładowca. Najwięcej, bo 72% badanych (N = 120) pracowało w orkiestrach symfonicznych, 36% (N = 60) w orkiestrach lub zespołach kameralnych, 28% (N = 46) pracowało jako nauczyciele lub wykładowcy, 16% występowało solo (N = 26). W znacznej większości przypadków, badani muzycy łączyli grę w orkiestrze lub zespole z grą solową lub pracą dydaktyczną.

Kwestionariusze

Stres psychospołeczny. Do zebrania danych o zagrożeniach psychospołecznych wykorzystano Kwestionariusz Zagrożeń Psychospołecznych dla Muzyków (KZPM) opracowany przez Zakład Psychologii Zdrowia i Pracy Instytutu Medycyny Pracy im. prof. dra med. Jerzego Nofera w Łodzi (publikacja dotycząca procedury tworzenia KZPM - w opracowaniu). Kwestionariusz zawiera 41 pozycji testowych w formie jednozdaniowych opisów różnych, potencjalnie stresujących cech pracy muzyka. Kwestionariusz pozwala na obliczenie wskaźnika ogólnego poziomu stresu oraz poziomu stresu z wykorzystaniem 8

wyróżnionych podskal, dla bardziej szczegółowego opisu stresorów (Tabela 1). Podskale kwestionariusza zostały wyróżnione na podstawie eksploracyjnej analizy czynnikowej z rotacją Varimax. Struktura czynnikowa testu zbliżona była do oryginalnych założeń koncepcji i podziału zagrożeń wg. PRIMA-EF. Zadaniem badanego jest ustosunkowanie się do opisanych cech pracy, poprzez wskazanie czy występują one w pracy badanego (występuje/nie występuje) oraz jeżeli występują, to czy są one źródłem stresu (odpowiedzi od 1 - „nie stresuje mnie to”, do 4 - „bardzo mnie to stresuje”). Taka konstrukcja skali pozwala z jednej strony na zidentyfikowanie obiektywnie pojawiających się w pracy muzyka zagrożeń psychospołecznych (wskaźnik występowania), ale także określenie poziomu stresu doświadczanego z powodu różnych uciążliwości pracy (wskaźnik stresu). Możliwe jest także wskazanie osób należących do grupy największego ryzyka, które doświadczają najsilniejszego stresu.

W niniejszym artykule wykorzystano wskaźnik stresu, do obliczenia którego wykorzystano średnią arytmetyczną z odpowiedzi badanych dotyczących poziomu stresu doświadczanego z powodu konkretnych cech pracy opisanych w kwestionariuszu (wskaźnik ten mógł przyjąć wartości od 1,00 do 4,00). Średnia arytmetyczna posłużyła do obliczenia zarówno wskaźników w 8 podskalach kwestionariusza, jak i do obliczenia wyniku ogólnego dla stresu (średnia arytmetyczna ze wszystkich pozycji testowych kwestionariusza).

Kwestionariusz uzyskał satysfakcjonujące wartości psychometryczne. Rzetelność dla całej skali mierzona metodą alfa Cronbach'a wyniosła 0,91, dla poszczególnych skal od 0,70 do 0,88. Trafność kryterialna KZPM oceniona została za pomocą analizy korelacji rang Spearmana między wynikiem ogólnym skali oraz wynikami na poszczególnych podskalach. Wyniki KZPM korelowały dodatnio z oceną wymagań pracy (wartości rho Spearmana od 0,15 do 0,31) oraz liczbą doświadczanych objawów stresu: somatycznych (0,11 - 0,36) oraz emocjonalno-poznawczych (0,16-0,42). Uzyskano także ujemne korelacje z samooceną radzenia sobie z obowiązkami muzyka (-0,13 do -0,27) oraz kontrolą nad pracą (od -0,17 do -0,35).

Tabela 1. Opis podskal Kwestionariusza Zagrożeń Psychospołecznych dla Muzyków (KZPM)

PODSKALA	OPIS
Obciążenie czasowe	<ul style="list-style-type: none"> • konieczność pracy w weekendy i dni wolne • długie godziny pracy • konieczność dostosowania planów prywatnych do wymagań pracy
Treść pracy	<ul style="list-style-type: none"> • uczęszczanie na próby i koncerty pomimo dolegliwości zdrowotnych • obciążenie fizyczne i emocjonalne • wymóg dobrej pamięci, koncentracji, ciągłego uczenia się • ekspozycja na ocenę i krytykę
Środowisko	<ul style="list-style-type: none"> • ekspozycja na hałas • niedopasowane temperatury i oświetlenie • dostępna przestrzeń do pracy
Rozwój potencjału	<ul style="list-style-type: none"> • brak możliwości pokazania pełni potencjału • brak wsparcia od innych muzyków • brak informacji zwrotnej o postępach
Współpraca	<ul style="list-style-type: none"> • odpowiedzialność zbiorowa za efekty pracy • wymóg współpracy i zdolności komunikacyjnych • konflikty interpersonalne • rywalizacja
Wpływ domu na pracę	<ul style="list-style-type: none"> • brak wsparcia/zrozumienia rodziny dla obowiązków muzyka • wpływ obowiązków domowych na możliwości realizowania obowiązków muzyka
Narzędzia	<ul style="list-style-type: none"> • konieczność samodzielnego organizowania miejsca do ćwiczeń, instrumentów, przyrządów do grania
Niestabilność /Nieprzewidywalność pracy	<ul style="list-style-type: none"> • niespodziewane zmiany w harmonogramie • nieregularność obciążenia pracą (praca „zrywami”) • brak stałych godzin pracy

Dane socjodemograficzne. W badaniu wykorzystano także ankietę socjo-demograficzną, aby zebrać od muzyków dane o ich wieku, płci, stażu gry oraz głównym instrumencie.

Analizy

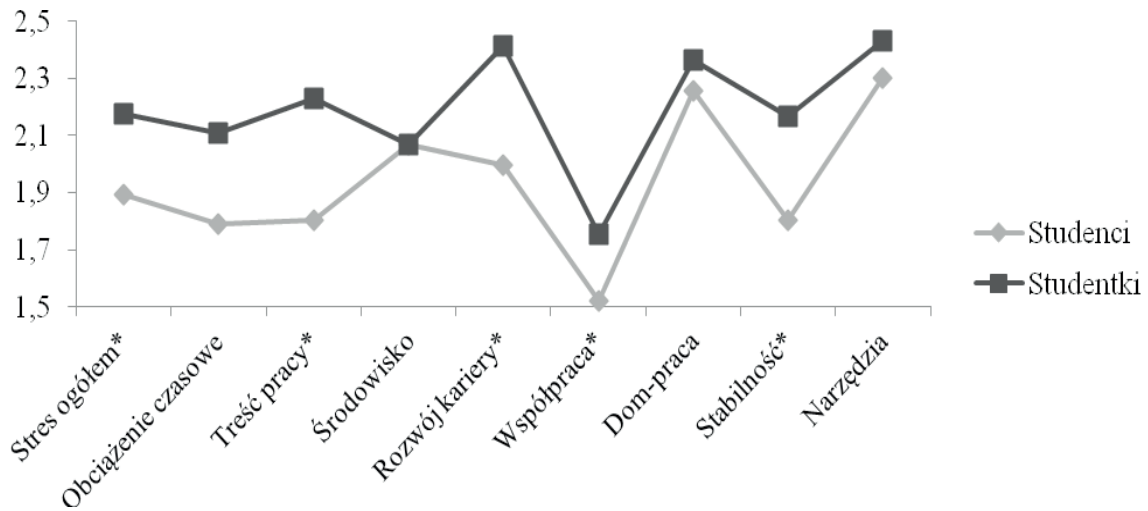
W artykule przedstawione są wyniki porównań między studentami i profesjonalistami (rozróżnienie na podstawie statusu deklarowanego w ankiecie socjo-demograficznej) oraz między studentkami i studentami. Do analiz wykorzystano nieparametryczny test porównań dla dwóch grup niezależnych – U Manna-Whitneya. Do porównania wszystkich wyróżnionych grup na podstawie statusu i płci wykorzystano nieparametryczny test porównań dla większej liczby grup niezależnych Kruskala-Wallisza oraz konserwatywny test post-hoc Bonferroni. Za istotne uznano te wyniki, dla których prawdopodobieństwo w teście wyniosło $< 0,05$. Wszystkie analizy zostały wykonane z pomocą pakietu statystycznego SPSS wersja 19.

WYNIKI

Poziom stresu studentów mieścił się w przedziale od 1,75 do 2,43 u kobiet i 1,52 do 2,30 u mężczyzn. Wskaźnik stresu w KZPM mógł przyjąć wartości od 1,00 do 4,00, zatem poziom stresu u studentów można ogólnie uznać za przeciętny lub nawet stosunkowo niski.

Porównanie kobiet i mężczyzn w grupie studentów pokazało, że studentki były ogólnie istotnie bardziej zestresowane niż studenci mężczyźni (zmienna: stres ogółem), $U = 819,5$, $p < 0,05$, $r = 0,21$. Studentki były także bardziej zestresowane z powodu zagrożeń związanych z treścią pracy ($U = 681,5$, $p < 0,01$, $r = 0,31$), rozwojem kariery ($U = 729,0$, $p < 0,05$, $r = 0,22$), współpracą ($U = 788,5$, $p < 0,05$, $r = 0,21$) i brakiem stabilności/przewidywalności pracy ($U = 754,0$, $p < 0,05$, $r = 0,26$). Wielkości efektów (od 0,21 do 0,31) wskazują na umiarkowanej wielkości różnice między stresem u studentek i studentów. W przypadku pozostałych kategorii to również studentki były bardziej zestresowane niż studenci, jednak różnice te nie były istotne statystycznie (Ryc. 1).

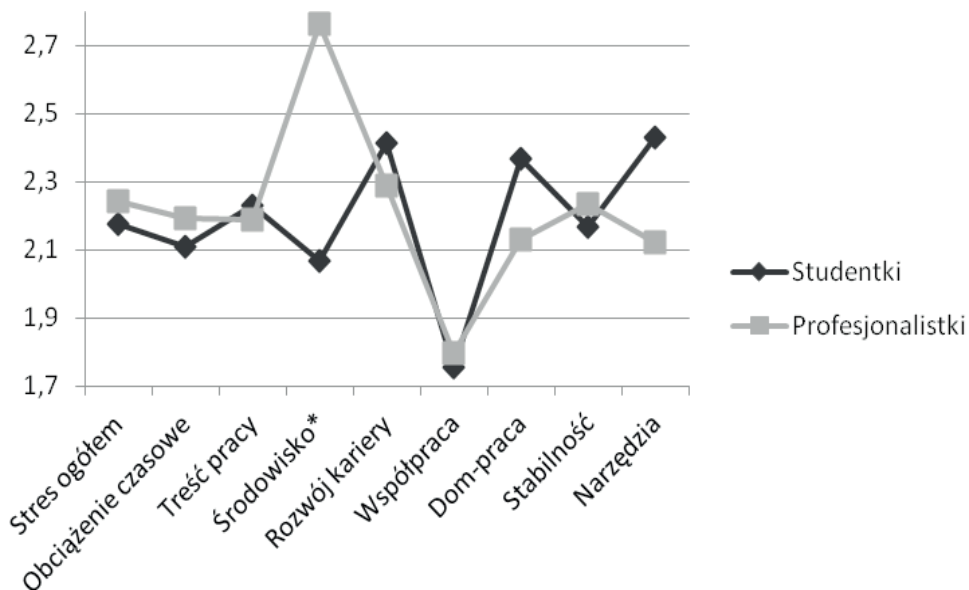
Rycina 1. Porównanie średnich wyników badanych studentek i studentów w Kwestionariuszu Zagrożeń Psychospołecznych dla Muzyków



* różnice istotne na poziomie $p < 0,05$

Porównanie studentek i profesjonalistek pokazało, że kobiety wykonujące zawód instrumentalistki były istotnie bardziej zestresowane z powodu zagrożeń środowiskowych (jak np. ekspozycja na hałas) $U = 1635,0$, $p < 0,001$, $r = 0,37$ (Ryc. 2).

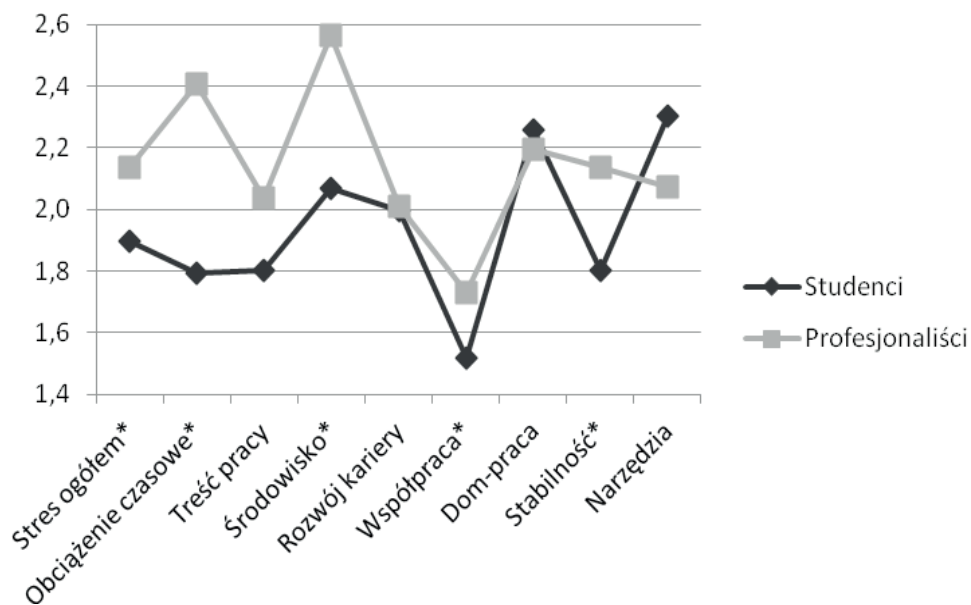
Rycina 2. Porównanie wyników badanych studentek i profesjonalistek w Kwestionariuszu Zagrożeń Psychospołecznych dla Muzyków



* różnice istotne statystycznie na poziomie $p < 0,05$

Mężczyźni wykonujący zawód muzyka instrumentalisty byli ogólnie bardziej zestresowani od swoich młodszych kolegów (stres ogółem $U = 902,0$, $p = 0,052$, $r = 0,19$). Odczuwali istotnie większy stres związany z obciążeniem czasowym pracą ($U = 701,0$, $p < 0,01$, $r = 0,32$), zagrożeniami środowiskowymi ($U = 662,5$, $p < 0,05$, $r = 0,25$), trudnościami we współpracy ($U = 874,5$, $p < 0,05$, $r = 0,20$) i brakiem stabilności w pracy ($U = 858,0$, $p < 0,05$, $r = 0,20$). Wielkości efektów (od 0,19 do 0,32) wskazują na umiarkowane różnice między porównywanymi grupami (Ryc. 3).

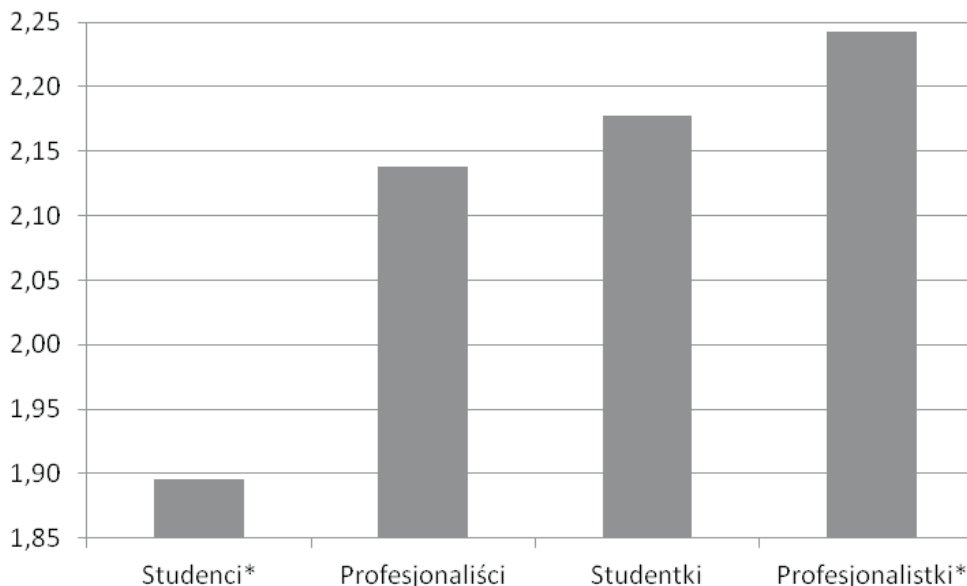
Rycina 3. Porównanie średnich wyników badanych studentów i profesjonalistów w Kwestionariuszu Zagrożeń Psychospołecznych dla Muzyków



* różnice istotne statystycznie na poziomie $p < 0,05$

Dla pełniejszego obrazu warto przyjrzeć się także średnim wartościom ogólnego poziomu stresu we wszystkich czterech grupach wyróżnionych ze względu na status i na płeć (Ryc. 4). Test Kruskala-Wallisa wykazał istotność różnic pomiędzy tymi czterema grupami $H(3) = 8,0$; $p < 0,05$. Analiza testem post-hoc wykazała istotną różnicę między grupą studentów mężczyzn a profesjonalistkami ($p < 0,05$). Wykres średnich pozwala określić, że poziom stresu u zawodowych muzyków (kobiet i mężczyzn) oraz studentek był na podobnym, wyższym poziomie w porównaniu z poziomem stresu u studentów mężczyzn. Ci doświadczali ogólnie mniejszego nasilenia stresu związanego z zagrożeniami psychospołecznymi.

Rycina 4. Wyniki w skali ogólnego poziomu stresu w Kwestionariuszu Zagrożeń Psychospołecznych dla Muzyków w grupie studentek, studentów, profesjonalistek i profesjonalistów



* różnice istotne statystycznie na poziomie $p < 0,05$

DYSKUSJA

Stres u studentek i studentów w porównaniu do stresu u profesjonalnych muzyków

Ogólny poziom stresu w grupie studentów i studentek był stosunkowo niski. Podobny wynik uzyskały w swym badaniu Chanduszek-Salska i Młynarczyk [2012] określając poziom stresu u badanych muzyków jako średni (na poziomie 6. stena w Kwestionariuszu Subiektywnej Oceny Pracy autorstwa B. Dudka, M. Waszkowskiej i W. Hanke). Mimo to, część badań wskazuje, że poziom stresu u muzyków jest wyższy niż w populacjach generalnych. Kenny, Oates i Davies [2004] wskazali, że stres zawodowy w grupie australijskich chórzystów był wyższy w porównaniu z poziomem stresu w grupie normalizacyjnej dla zastosowanego przez nich narzędzia (Occupational Stress Inventory-Revised autorstwa S. Osipowa). Podobnie Holst, Paarup i Baelum w badaniu z udziałem duńskich muzyków orkiestrowych wykazali, że stres u kobiet muzyków był istotnie wyższy niż w populacji generalnej pracujących kobiet [Holst i in. 2012]. Z kolei w polskim badaniu przeprowadzonym przez Szczepanika z udziałem 53 uczniów szkół muzycznych zaledwie 33% badanych przyznało, że nie odczuwa stresu z powodu aktywności związanych z nauką w szkole muzycznej [Szczepanik 2012].

Przypomnijmy wyniki opisywanych tu badań, które sugerują, że w przypadku mężczyzn, stres studentów instrumentalistyki był niższy niż u profesjonalistów, a w grupie badanych kobiet, studentki odczuwały podobne nasilenie stresu niemal we wszystkich wyróżnionych kategoriach co profesjonalistki. W grupie mężczyzn, studenci odczuwali generalnie mniejszy stres, ale także mniej stresowali się z powodu zagrożeń środowiskowych oraz tych związanych z obciążeniem czasowym pracą, współpracą z innymi, brakiem stabilności czy przewidywalności pracy w porównaniu do profesjonalnych muzyków. Poprzednie doniesienia jedynie częściowo potwierdzają takie wyniki. Z jednej strony, Steptoe [1989] wykazał, że profesjonalści doświadczali istotnie więcej stresorów związanych z odseparowaniem od rodziny (dotyczyło to 48% profesjonalistów i 19% studentów) i nieregularnymi godzinami pracy (45% profesjonalistów, 20% studentów), co można by odnieść do uzyskanego w tym badaniu wyniku dotyczącego stresu związanego z obciążeniem czasowym. Z drugiej strony, w tym samym badaniu przeprowadzonym przez Steptoe okazało się, że studenci doświadczali istotnie więcej stresorów związanych z niepewnością zatrudnienia (80% studentów, 25% profesjonalistów) czy rywalizacją między muzykami (51% studentów, 25% profesjonalistów) [Steptoe 1989]. W omawianym badaniu własnym stres wynikający z trudności związanych z relacjami interpersonalnymi był porównywalny u studentów i profesjonalistów, w obu przypadkach był to najłagodniejszy ze stresorów. Badanie Orzel [Orzel 2010] wskazuje także, że czynnikiem w największym stopniu podnoszącym poziom stresu u badanych studentów uczelni muzycznych było nadmierne obciążenie przytłaczającą ilością pracy związanej z obowiązkami szkolnymi. Jednak wyniki omawianego tutaj badania wskazują, że to profesjonalści (mężczyźni) byli bardziej zestresowani ze względu na obciążenie czasowe pracą. Być może obiektywne obciążenie było podobne, jednak ze względu na obowiązki pozazawodowe, np. związane z rodziną i domem, które z większym prawdopodobieństwem były udziałem profesjonalnych muzyków (ze względu na wiek i etap życia), brak czasu na sprawy prywatne dla profesjonalistów okazał się być źródłem większego stresu. Możliwe również, że muzycy zawodowi ze względu na większe potrzeby finansowe (samodzielne utrzymywanie siebie i często rodziny) podejmują się dodatkowych zleceń (w badanej próbie 65% profesjonalnych muzyków podejmowało dodatkowe zlecenia oprócz swojego podstawowego miejsca pracy), dlatego duże wymagania czasowe są dla nich jeszcze bardziej stresujące. Podobny wynik dotyczący obciążeń czasowych uzyskali w swych badaniach Creech i współpracownicy [2008]. Autorzy ci wskazali, że presja czasowa związana z pracą była bardziej dokuczliwa dla profesjonalnych muzyków niż dla badanych studentów uczelni muzycznych.

W grupie kobiet, zarówno ilościowo, jak i jakościowo, stres u studentek i profesjonalistek był porównywalny. Jediną kategorią różnicującą te dwie grupy kobiet był stres wynikający z zagrożeń środowiskowych – profesjonalistki były istotnie bardziej zestresowane z powodu ekspozycji na hałas, nieadekwatnej temperatury czy niewystarczającej przestrzeni do dyspozycji w trakcie ćwiczenia na instrumencie, uczestniczenia w próbach i koncertach. Można uznać to za potwierdzenie wyników badań wskazujących, że wraz z wiekiem zwiększa się świadomość oraz dbałość i troska o własne zdrowie, powszechniejsze są także pozytywne zachowania zdrowotne [Dorner, Stronegger, Hoffmann, Stein, Niederkrotenthaler 2013]. Z tego też względu profesjonalni muzycy są bardziej świadomi

potencjalnych negatywnych konsekwencji płynących z narażenia na utratę podstawowych „narzędzi” pracy jakim jest np. dobry słuch, stąd też większy stres spowodowany ryzykiem utraty zdrowia w wyniku działania niekorzystnych czynników środowiskowych. Podobnie, Ponczek i Olszowy [2012] zwracają uwagę na szereg ryzykownych negatywnych zachowań zdrowotnych szczególnie powszechnych u młodzieży, stąd być może te obciążenia środowiskowe mają dla młodych ludzi mniejsze znaczenie. Dodatkowy udział w poziomie stresu spowodowanego czynnikami środowiskowymi może mieć ogólna obawa o utratę zdolności niezbędnych do wykonywania zawodu, takich jak refleks, sprawność dłoni i palców, wytrzymałość organizmu, czy właśnie słuch, które mogą pogarszać się wraz z wiekiem. Badania wskazują, że obawa o pogorszenie się zdolności do pracy wraz z wiekiem jest stosunkowo powszechna u muzyków [Sternbach 2002]. Co więcej, profesjonaliści mają za sobą dłuższy staż gry na instrumencie, a co za tym idzie, doświadczają dolegliwości zdrowotnych wynikających z gry na instrumencie, jak np. dolegliwości mięśniowo-szkieletowych czy związanych ze słuchem [Kaufman-Cohen, Ratzon 2011; Leaver, Harris, Palmer 2011; Paarup, Baelum, Manniche, Holm, Wedderkopp 2012; Toppila, Koskinen, Pyykkö 2011]. To może ich uwrażliwiać na podejmowanie działań mogących uchronić ich przed nawracaniem lub pogłębianiem się dolegliwości.

Stres u studentek i studentów – porównania między kobietami i mężczyznami

Przyczynami najsilniejszego stresu u badanych studentów i studentek instrumentalistyki były trudności związane z wpływem obowiązków domowych na obowiązki związane z grą na instrumencie i te związane z dostępnością narzędzi do pracy – sal do ćwiczeń, instrumentów, akcesoriów. W przypadku studentek wśród trzech najsilniejszych stresorów pojawiły się także trudności związane z rozwojem kariery, a w przypadku studentów – zagrożenia środowiskowe (hałas, temperatura, przestrzeń).

Stresory najbardziej rozpowszechnione wśród studentów okazują się do pewnego stopnia podobne do tych wskazywanych w poprzednich badaniach z udziałem zawodowych muzyków. Badanie z udziałem grupy 342 duńskich profesjonalnych muzyków orkiestrowych pokazało, że odczuwali oni stres (emocjonalne, poznawcze i somatyczne objawy stresu) z powodu nieodpowiedniej organizacji pracy czy niesatysfakcjonujących możliwości rozwoju i niepewności pracy [Holst i in. 2012]. W przeciwieństwie jednak do wyników uzyskanych przez duńskich badaczy, w analizowanym badaniu własnym studenci odczuwali niewielki stres związany ze współpracą z innymi. Z kolei Parasuraman i Purohit, w swoim badaniu z udziałem 60 profesjonalnych muzyków orkiestrowych wyróżnili trzy inne główne grupy stresorów dotyczących muzyków: brak poczucia spełnienia artystycznego, trudność wykonywanych zadań i napięcia społeczne [Parasuraman, Purohit 2000]. Podobne grupy stresorów w pracy muzyków wykazało badanie z udziałem dużej liczby (ponad 1300) zawodowych muzyków amerykańskich i kanadyjskich [Angel 2010] – trudności związane z postrzeganiem własnej tożsamości jako muzyka (niewystarczające uznanie dla osiągnięć, poczucie wyobcowania, odizolowania od osób uprawiających nieartystyczne zawody o regularnych „normalnych” godzinach pracy, konieczność radzenia sobie z krytyką), niepewność pracy (obawa o utratę zatrudnienia lub zleceń,

konieczność dostosowywania planów prywatnych do zawodowych) czy trudności wynikające z częstych podróży.

Różnice w zakresie najbardziej rozpowszechnionych czy najsilniejszych stresorów mogą wynikać z rzeczywiście istniejących różnic w sposobie postrzegania przez studentów i profesjonalistów wymagań, jakie stawiane są w pracy muzykom. W przypadku wpływu życia prywatnego na zobowiązania muzyczne, trudności studentów mogą wynikać z jednej strony z dużej ilości zajęć akademickich (udział w wielu projektach wymagających różnych umiejętności technicznych i interpretacyjnych, zajęcia teoretyczne, przygotowanie do egzaminów semestralnych i technicznych itp.) i większej liczby godzin poświęconych na ćwiczenie na instrumencie w porównaniu do zawodowych muzyków (w badanej grupie studenci poświęcali średnio 17 godzin tygodniowo na własną praktykę, a profesjonalisci – 11). Z drugiej strony może być tak, że życie towarzyskie oraz różne pozaakademickie zajęcia edukacyjne są na tyle ważnymi obszarami aktywności młodych ludzi, iż odczuwają oni trudności związane z koniecznością poświęcania ich na rzecz zobowiązań związanych z wybranym kierunkiem studiów. W końcu możliwe jest także, że bliscy młodych muzyków (znajomi, partnerzy, rodzina) czasem nie rozumieją dużego obciążenia obowiązkami (także po zajęciach uczelnianych, wieczorami i w weekendy) studentów instrumentalistyki.

Jeżeli chodzi o trudności w dostępie do narzędzi do pracy, wynikają one najczęściej z mniejszej dostępności niektórych instrumentów na uczelniach i konieczności dzielenia się nimi, a także z ograniczonej liczby sal do ćwiczeń posiadanych przez uczelnie. W przypadku profesjonalnych muzyków jest to mniejszy problem, ze względu na częściej występujące przypisanie konkretnego instrumentu do danej osoby oraz znacznie bardziej powszechne posiadanie własnych instrumentów.

Rozbieżności między tym, jakie stresory opisywane są w literaturze jako najbardziej rozpowszechnione a wynikami uzyskanymi w przeprowadzonym przeze mnie badaniu, mogą jednak też być efektem zastosowania różnych metod badawczych i ukierunkowania badaczy na bardziej lub mniej ogólne kategorie stresorów. W przyszłych badaniach warto zwracać zatem uwagę na zastosowanie narzędzi dedykowanych muzykom i obejmujących szeroką gamę potencjalnych stresorów.

Rozważając różnice między kobietami i mężczyznami, zaobserwowano, że badane studentki odczuwały istotnie silniejszy stres niż studenci w zakresie zagrożeń związanych z treścią pracy (wymagania poznawcze, emocjonalne, fizyczne pracy oraz wystawienie na ocenę), współpracą z innymi (rywalizacja, konieczność dobrych umiejętności współpracy i komunikacji), rozwojem kariery oraz brakiem stabilności/przewidywalności pracy (nieregularne godziny pracy, niespodziewane zmiany w harmonogramie zajęć).

Dziewczęta były istotnie bardziej zestresowane z powodu zagrożeń związanych z treścią pracy tj. obciążeniem fizycznym, emocjonalnym i poznawczym oraz wystawieniem na ocenę. Stres wynikający z wystawienia na ocenę wydaje się być ściśle związany z treścią sceniczną, którą kobiety odczuwają silniej niż mężczyźni [Hildebrandt i in. 2012; Kenny i in. 2012; Osborne i in. 2005; Yondem 2007]. W przypadku emocjonalnych, poznawczych i fizycznych obciążeń, podobne wyniki otrzymali Holst, Paarup i Baelum [Holst i in. 2012]. W ich badaniu, kobiety muzycy oceniały wymagania emocjonalne i poznawcze

swojej pracy jako wyższe, ale także odczuwały istotnie silniejsze emocjonalne, somatyczne i poznawcze objawy stresu w porównaniu z badanymi mężczyznami muzykami [Holst i in. 2012]. Mimo że odczuwany stres związany ze współpracą z innymi był stosunkowo niski i u kobiet i u mężczyzn, to studentki uzyskały istotnie wyższe wyniki w tym zakresie. W tym badaniu okazało się także, że kobiety muzycy odczuwały istotnie większe nasilenie stresu emocjonalnego i poznawczego niż kobiety z generalnej duńskiej populacji osób pracujących [Holst et al. 2012].

Stres wynikający z potencjalnych trudności związanych z relacjami interpersonalnymi i współpracą z innymi był istotnie wyższy u kobiet w porównaniu do mężczyzn, jednak nadal był to najmniej stresujący aspekt pracy muzyka w ocenie badanych studentów. Być może różnica na niekorzyść kobiet wynika z tego, że charakteryzują się one ogólnie wyższymi zdolnościami społecznymi [Margalit, Eysenck 1990] i odczuwają silniejszy stres w sytuacji odrzucenia przez rówieśników [Iqbal, Liaquat, Abbas, Latif 2016], stąd wszelkie trudne sytuacje w tym zakresie (np. konflikty interpersonalne, rywalizacja) mogą być przez nie odczuwane jako trudniejsze niż przez mężczyzn.

Badacze zajmujący się stresem zawodowym i scenicznym u muzyków wskazują generalnie na wyższy poziom stresu i lęku u kobiet [Hildebrandt i in. 2012; Kenny i in. 2012; Osborne i in. 2005; Yondem 2007]. Badania z udziałem populacji generalnej także wskazują na to, że kobiety doświadczają silniejszego stresu chronicznego i tego wynikającego z codziennych uciążliwości [Matud 2004]. W badaniu Matud [2004] z udziałem niemal 3000 uczestników wyniki wskazały, że mimo iż kobiety doświadczały obiektywnie podobnej liczby negatywnych wydarzeń w okresie 2 lat od dnia badania co mężczyźni, to oceniały je bardziej negatywnie i miały poczucie mniejszej kontroli nad nimi. Zatem wyniki badania własnego sugerującego szereg zagrożeń psychospołecznych będących źródłem większego stresu dla kobiet niż dla mężczyzn znajdują uzasadnienie w poprzednich badaniach.

Ograniczenia badania

Ograniczeniem przedstawionego badania jest jego przekrojowy charakter, który nie pozwala na wyciągnięcie wniosków o zależnościach przyczynowo-skutkowych w kontekście doświadczanego przez muzyków stresu. Badanie opierało się także na relacjach samoopisowych uczestników, stąd konieczność polegania na ich wglądzie we własne odczucia i ich przyczyny, a także na ich motywacji w momencie uczestnictwa w badaniu. Na wyniki mogła także wpłynąć liczebność osób w każdej z analizowanych grup, a w szczególności mała liczebność grupy studentów mężczyzn (N= 32). W kolejnych badaniach warto zadbać o bardziej wyrównane proporcje liczebne w grupach. Ważnym uzupełnieniem interpretacji stresu u muzyków byłyby także analiza ich sytuacji pozazawodowej, co nie było uwzględnione w tym badaniu.

Wnioski

Wyniki badania pokazały, że w grupie studentów to kobiety były istotnie bardziej zestresowane z powodu charakterystycznych dla pracy muzyka zagrożeń psychospołecznych. W porównaniu z profesjonalnymi muzykami, stres studentek był porównywalny do stresu profesjonalnych artystek, natomiast studenci mężczyźni byli istotnie mniej zestresowani niż zawodowi muzycy. Wyniki wskazują, że studenci instrumentalistyki (zarówno kobiety, jak i mężczyźni) doświadczają umiarkowanego stresu związanego z wymaganiami i warunkami realizacji swoich zobowiązań jako muzyków.

Na podstawie poprzednich doniesień [Creech i in. 2008; Orzeł 2010] można wskazać obszary wsparcia dla studentów uczelni muzycznych: zdrowy styl życia (dieta, aktywność fizyczna, sen), wspierające środowisko i wsparcie instytucjonalne oraz odpowiednia opieka ze strony specjalistów (lekarze, medycyna alternatywna). Co ważne, dokładnie tak samo jak w innych grupach zawodowych, także w grupie muzyków stres i wynikające ze stresu dolegliwości przekładają się na absencję pracowników, ich gorsze samopoczucie i zdrowie czy wypadki przy pracy, co generuje koszty zarówno dla samych pracowników, jak i zatrudniających ich instytucji i organizacji [Sternbach 1995]. Stąd tak ważne jest podejmowanie działań korekcyjnych w stosunku do potencjalnych źródeł stresu oraz wzmacnianie umiejętności radzenia sobie z trudnymi sytuacjami już na poziomie kształcenia młodych muzyków, aby pozwolić im rozpocząć karierę bez zbędnego bagażu obciążeń.

BIBLIOGRAFIA

- Angel Emmanuel (2010), *A study of individual differences and stress among north american musicians*. Publicly Accessible Penn Dissertations. Rozprawa doktorska. Paper 189.
- Bernhard Christian (2010), *A survey of burnout among college music major: a replication*. "Music Performance Research", 3(1), s. 31–41.
- Boucher Hélène, Ryan Charlene (2011), *Performance stress and the very young musician*. "Journal of Research in Music Education", 58(4), s. 329–345.
- Chan Mei-Yuk (2011), *The Relationship Between Music Performance Anxiety, Age, Self-Esteem, and Performance Outcomes in Hong Kong Music Students*, Durham theses, Durham University. Dostępne na stronie Durham E-Theses Online: <http://etheses.dur.ac.uk/637/>.
- Chanduszko-Salska Jolanta, Młynarczyk Anna (2012), *Jak uczyć grać innych, nie gubiąc własnych nut. Stres w pracy, wybrane zasoby osobiste a zespół wypalenia zawodowego u muzyków klasycznych*. „Acta Universitatis Lodziensis. Folia Psychologica”, 16, s. 89–102.
- Creech Andrea, Papageorgi Ioulia, Duffy Celia, Morton Frances, Haddon Elizabeth, Potter John, de Bezenac Christophe, Whyton Tony, Himonides Evangelos, Welch Graham (2008), *From music student to professional: the process of transition*. "British Journal of Music Education", 25(03), s. 315–331.
- Dorner Thomas, Stronegger Willibald Julius, Hoffmann Kathryn, Stein Viktoria, Niederkroenthaler Thomas (2013), *Socio-economic determinants of health behaviours across age groups: results of a cross-sectional survey*. "Wiener Klinische Wochenschrift", 125(9-10), s. 261–269.

- Fehm Lydia, Schmidt Katja (2006), *Performance anxiety in gifted adolescent musicians*. "Journal of Anxiety Disorders", 20(1), s. 98–109.
- Folkman Susan, Lazarus Richard, Dunkel-Schetter Christine, DeLongis Anita, Gruen Rand (1986), *Dynamics of a stressful encounter: cognitive appraisal, coping, and encounter outcomes*. "Journal of Personality and Social Psychology", 50(5), s. 992-1003.
- Hildebrandt Horst, Nübling Matthias, Candia Viktor (2012), *Increment of fatigue, depression, and stage fright during the first year of high-level education in music students*. "Medical Problems of Performing Artists", 27(1), s. 43–8.
- Holst Gitte Juel, Paarup Helene, Baelum Jesper (2012), *A cross-sectional study of psychosocial work environment and stress in the Danish symphony orchestras*. "International Archives of Occupational and Environmental Health", 85(6), s. 639–649.
- Iqbal Khizra, Liaquat Sidra, Abbas Muhammad Shaheen, Latif Ahsan (2016), *Impact of accepted & rejected by peer group on perceived stress among university students*. "Science International", 1, s. 639–643.
- Kaufman-Cohen Yael, Ratzon Navah (2011), *Correlation between risk factors and musculoskeletal disorders among classical musicians*. "Occupational Medicine", 61(2), s. 90–95.
- Kenny Dianna, Ackermann Bronwen (2008), *Optimizing physical and psychological health in performing musicians*. [W:] Susan Hallam, Ian Cross, Michael Thaut (red.), *The Oxford Handbook of Music Psychology* (s. 390-400). New York: Oxford University Press.
- Kenny Dianna, Davis Pamela, Oates Jenni (2004), *Music performance anxiety and occupational stress amongst opera chorus artists and their relationship with state and trait anxiety and perfectionism*. "Journal of Anxiety Disorders", 18(6), s. 757–77.
- Kenny Dianna, Driscoll Tim, Ackermann Bronwen (2012), *Psychological well-being in professional orchestral musicians in Australia: A descriptive population study*. "Psychology of Music", 42(2), s. 210–232.
- Kenny Dianna, Driscoll Tim, Ackermann Bronwen (2016), *Is playing in the pit really the pits?: Pain, strength, music performance anxiety, and workplace satisfaction in professional musicians in stage, pit, and combined stage/pit orchestras*. "Medical Problems of Performing Artists", 31(1), s. 1–7.
- Kenny Dianna, Osborne Margaret (2006), *Music performance anxiety: New insights from young musicians*. "Advances in Cognitive Psychology", 2(2), s. 103–112.
- Kokotsaki Dimitra, Davidson Jane (2010), *Investigating Musical Performance Anxiety among Music College Singing Students: A quantitative analysis*. "Music Education Research", 5(1), s. 45–59.
- Leaver Roué Tommy, Harris Clare, Palmer Keith (2011), *Musculoskeletal pain in elite professional musicians from British symphony orchestras*. "Occupational Medicine", 61(8), s. 549–555.
- Leka Stavroula, Cox Tom (2008), *PRIMA-EF. Guidance on the European Framework for Psychosocial Risk Management. A resource for Employers and Worker Representatives*. Światowa Organizacja Zdrowia.
- Margalit Malka, Eysenck Sybil (1990), *Prediction of coherence in adolescence: Gender differences in social skills, personality, and family climate*. "Journal of Research in Personality", 24(4), s. 510–521.
- Maslach Christina, Schaufeli Wilmar, Leiter Michael (2001), *Job burnout*. "Annual Review of Psychology", 52, s. 397–422.
- Matud M. Pilar (2004), *Gender differences in stress and coping styles*. "Personality and Individual Differences", 37(7), s. 1401–1415.

- Medeiros Barbar Ana Elisa, de Sousa Crippa Jose Alexandre, de Lima Osorio Flavia (2014), *Performance anxiety in Brazilian musicians: Prevalence and association with psychopathology indicators*. "Journal of Affective Disorders", 152-154(1), s. 381–386.
- Medeiros Orzel Helene Jane (2010), *Undergraduate Music Student Stress and Burnout*. San Jose State University ScholarWorks. Praca magisterska. Paper 3887.
- Osborne Margaret, Kenny Diana, Holsomback Richard (2005), *Assessment of music performance anxiety in late childhood: A validation study of the Music Performance Anxiety Inventory for Adolescents (MPAI-A)*. "International Journal of Stress Management", 12(4), s. 312–330.
- Paarup Helene, Baelum Jesper, Manniche Claus, Holm Jonas, Wedderkopp Niels (2012), *Occurrence and co-existence of localized musculoskeletal symptoms and findings in work-attending orchestra musicians - an exploratory cross-sectional study*. "BMC Research Notes", 1(5), s. 541.
- Parasuraman Saroj, Purohit Yasmin (2000), *Distress and boredom among orchestra musicians: the two faces of stress*. "Journal of Occupational Health Psychology", 5(1), s. 74–83.
- Ponczek Danuta, Olszowy Iwona (2012), *Styl życia młodzieży i jego wpływ na zdrowie*. „Problemy Higieny i Epidemiologii”, 93(2), s. 260–268.
- Rickert Dale, Barrett Margaret, Ackermann Bronwen (2014), *Injury and the Orchestral Environment: Part III The Role of Psychosocial Factors in the Experience of Musicians Undertaking Rehabilitation*. "Medical Problems of Performing Artists", 29(3), s. 125–135.
- Step toe Andrew (1989), *Stress, Coping and Stage Fright in Professional Musicians*. "Psychology of Music", 17(1), s. 3–11.
- Sternbach David (1995), *Musicians: A neglected working population in crisis*. [W:] Sauter Steven, Murphy Lawrence (red.), *Organizational risk factors for job stress* (s. 283–302). Waszyngton: American Psychological Association.
- Sternbach David (2002), *Addressing stress-related illness in professional musicians*. "Biofeedback", 30(3/4), s. 10–14.
- Studer Regina, Gomez Patrick, Hildebrandt Horst, Arial Marc, Danuser Brigitta (2011), *Stage fright: Its experience as a problem and coping with it*. "International Archives of Occupational and Environmental Health", 84(7), s. 761–771.
- Szczepanik Dariusz (2012), *Stres i strategie radzenia sobie z nim stosowane przez uczniów OSM II stopnia*. Raport z badania dostępny pod adresem: http://www.dodn.wroclaw.pl/oblicza/pliki/Raport_z_badan.pdf (dostęp: 9.06.2016).
- Toppila Esko, Koskinen Heli, Pyykkö Ilmari (2011), *Hearing loss among classical-orchestra musicians*. "Noise & Health", 13(50), s. 45–50.
- Vaag Jonas, Giæver Fay, Bjerkeset Ottar (2013), *Specific demands and resources in the career of the Norwegian freelance musician*. Arts & Health, 6(3), s. 205–222.
- Wristen Brenda (2013), *Depression and Anxiety in University Music Students*. "Update National Association for Music Education", 31(2), s. 20–27.
- Yondem Zeynep (2007), *Performance Anxiety, Dysfunctional Attitudes and Gender in University Music Students*. "Social Behavior and Personality: An International Journal", 35(10), s. 1415–1426.
- Yoshie Michiko, Kanazawa Eriko, Kudo Kazutoshi, Ohtsuki Tatsuyuki, Nakazawa Kimitaka (2011), *Music performance anxiety and occupational stress among classical musicians*. [W:] Langan-Fox Janice, Cooper Cary (red.), *Handbook of stress in the occupations* (s. 409–425). Cheltenham: Edward Elgar.

Stress in musicians-instrumentalists. Findings of the research conducted among Polish students of instrument performance faculties and professional musicians

SUMMARY:

Most of the research on stress in musicians deal mainly with the issue connected with stage-fright, regarding it to be one of the most frequent stressors in that occupation. There is little discussion in the literature, in turn, on the causes of stress and its intensification resulting from psycho-social threats that do not stem directly from the stage-fright experience. There is even less information on the causes and intensiveness of stress in the population of higher music school students. The research survey encompassed 102 students of instrument performance faculties and 166 professional instrumentalists. The data were collected with the help of the Questionnaire on Psycho-social Threats for Musicians.

The findings show that a general stress level experienced by students can be described as average, or even relatively low. In spite of that, female students felt significantly more stressed out by occurring psycho-social threats than male students. It referred not only to an overall stress level but also to stress levels related to particular subcategories of stressors such as job responsibilities, career development, cooperation and lack of job security, or employment predictability. The findings showed, in general, no substantial differences between stress levels in female students and their professional counterparts. The only category that indicated crucial differences was the one involving stress related to environmental risks. In the case of men, it was the group of professional musicians that was more stressed out; it turned out that male students actually experienced less stress in general, as well as less stress regarding time burdens, environmental risks associated with cooperation and lack of stability/ predictability.

KEYWORDS: psycho-social threats, stress, instrumentalists, musicians, students, professionals, occupational stress