

T.C. KOCAELİ ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

DUYGUDURUM DÜZENLEME VE BİR BAŞA ÇIKMA
STRATEJİSİ OLARAK MÜZİĞİN GELİŞİM DÖNEMLERİ
BAĞLAMINDA İNCELENMESİ

(YÜKSEK LİSANS TEZİ)

Derya ÇALIŞIR YEŞİLYURT

KOCAELİ 2024

**T.C. KOCAELİ ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI**

**DUYGUDURUM DÜZENLEME VE BİR BAŞA ÇIKMA
STRATEJİSİ OLARAK MÜZİĞİN GELİŞİM DÖNEMLERİ
BAĞLAMINDA İNCELENMESİ**

(YÜKSEK LİSANS TEZİ)

Derya ÇALIŞIR YEŞİLYURT

Doç. Dr. Osman Nejat AKFIRAT

KOCAELİ 2024

T.C. KOCAELİ ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

DUYGUDURUM DÜZENLEME VE BİR BAŞA ÇIKMA
STRATEJİSİ OLARAK MÜZİĞİN GELİŞİM DÖNEMLERİ
BAĞLAMINDA İNCELENMESİ

(YÜKSEK LİSANS TEZİ)

Tezi Hazırlayan: Derya ÇALIŞIR YEŞİLYURT
Tezin Kabul Edildiği Enstitü Yönetim Kurulu Karar ve No: 05/07/2024-23

Jüri Başkanı:

Jüri Üyesi:

Jüri Üyesi:

KOCAELİ 2024

ÖNSÖZ

Lisansüstü eğitim sürecim boyunca bana her türlü desteği sunan, açık fikirliliği ile yaratıcılığımı besleyen, her ihtiyacım olduğunda vakit ayıran, anlayışı ve sabrıyla bana rehberlik eden, bilgisi ve tecrübesiyle yolumu aydınlatan, göstermiş olduğu destek ile hem akademik gelişimim hem kişisel gelişimime büyük katkı sağlayan sevgili ve çok değerli danışmanım Osman Nejat AKFIRAT'a en derin teşekkürlerimi sunarım.

Tez savunma sürecimde yer alarak benimle kıymetli görüşlerini paylaşan sayın Doç. Dr. Alper ÇUHADAROĞLU ve Dr. Öğr. Üyesi Fevziye DOLUNAY CUĞ hocalarımın katkıları için teşekkür ederim.

Yüksek lisans eğitim sürecim boyunca çalışmalarımın yanı sıra benimle birlikte fikir yürüten ve destek olan tez arkadaşım Türken Orkun ARSLAN'a çok teşekkür ederim.

Hayat yolculuğumda beni her daim destekleyen, heyecanımı büyük bir coşkuyla paylaşan, bugünlere gelmemde büyük emekleri olan sevgili annem Necla ÇALIŞIR ve babam Baki ÇALIŞIR'a içtenlikle teşekkür ederim. İş hayatında bana kolaylık sağlayarak çalışmam için zaman kazandıran sevgili meslektaşım ve canım kardeşim Oğuzhan ÇALIŞIR'a minnettarım. Hayatıma girdiği andan itibaren hedeflerimi gerçekleştirmemde en büyük destekçim olan, süreç boyunca maddi ve manevi desteğini esirgemeyen, düşlediğim her hayalimde beni cesaretlendiren sevgili eşim Muhammed Enes YEŞİLYURT'a ayrıca şükranlarımı sunarım.

Derya ÇALIŞIR YEŞİLYURT

İÇİNDEKİLER

İÇİNDEKİLER	I
ÖZET.....	III
ABSTRACT.....	IV
SİMGE VE KISALTMALAR	V
ŞEKİL VE TABLOLAR LİSTESİ	VI
BİRİNCİ BÖLÜM	1
GİRİŞ	1
1.1. PROBLEM DURUMU	1
1.2. ARAŞTIRMANIN AMACI.....	3
1.3. ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ.....	5
1.4. ARAŞTIRMANIN SAYILTI LARI	6
1.5. ARAŞTIRMANIN SINIRLILIKLARI.....	6
1.6. TANIMLAR.....	6
İKİNCİ BÖLÜM.....	7
KURAMSAL ÇERÇEVE	7
2.1. DUYGU DÜZENLEME	7
2.1.1. Duygu Düzenleme Modelleri	7
2.1.1.1. Süreç Modeli.....	7
2.1.1.2. Gratz ve Roemer'in Duygu Düzenleme Modeli	11
2.1.1.3. Hofmann'ın Kişilerarası Duygu Düzenleme Modeli.....	12
2.1.2. Duygu Düzenleme Stratejileri	13
2.2. MÜZİK.....	17
2.2.1. Müziğin Tanımı	17
2.2.2. Müziğin Kökeni ve Tarihi	19
2.2.3. Müziğin Biyolojik Etkisi	21
2.3. MÜZİK İLE DUYGU DÜZENLEME	24
2.4. GELİŞİM DÖNEMLERİ	29
2.4.1. Havighurst'un Gelişim Dönemleri Kuramı	29
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM	31
YÖNTEM.....	31
3.1. Araştırma Modeli	31
3.2. Çalışmanın Grubu	31
3.3. Verilerin Toplanması	34
3.3.1. Demografik Bilgi Formu	34
3.3.2. Müzik ile Duygudurum Düzenleme Ölçeği	34

3.3.3. Duygu Dzenleme Anketi (DDA).....	36
3.3.4. Guler ve Gulerler Anketi (SDQ-Tur).....	36
3.4. Verilerin Analizi.....	37
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM.....	38
BULGULAR.....	38
4.1. Müzik ile Duygudurum Dzenleme Ölçeğinin Geçerlik ve Güvenirlik Çalışmalarına İlişkin Bulgular	38
4.2. MDDÖ'ye İlişkin Doğrulatoryı Faktör Analizi (DFA)	39
4.3. MDDÖ'ye İlişkin Madde ve Güvenirlik Analizleri.....	40
4.4. Ölçekler Arası Korelasyon Analizleri.....	41
4.5. Alt Problemlere İlişkin Bulgular.....	42
SONUÇ	69
KAYNAKÇA.....	80
EKLER.....	86
ÖZGEÇMİŞ	98

ÖZET

Bu araştırmanın amacı, bireylerin müziği bir başa çıkma stratejisi ve duygudurum düzenleme aracı olarak kullanımını gelişim dönemleri bağlamında incelemek ve Säärikällio (2008) tarafından geliştirilen “Music in Mood Regulation” ölçeğini Türkçeye uyarlamaktır. Bireylerin müziğe başvurma sıklığı, müziğe verdikleri önem ve müzik dinleme nedenlerinin yaş grupları arasında farklılık gösterebileceği düşünüldüğünden çalışma gelişim dönemleri bağlamında incelenmiştir. Müzik ile Duygudurum Düzenleme Ölçeğinin Türkçeye uyarlanması için 172 kadın, 93 erkekten oluşan için 265 kişilik bir örneklem grubu ile çalışma yapılmıştır. Ölçek uyarlama çalışması için doğrulayıcı faktör analizi, madde faktör analizleri ve eş değer ölçek olarak kullanılan Duygu Düzenleme Anketi ile pearson momentler çarpımı korelasyon katsayısı hesaplanmıştır. Müzik ile Duygudurum Düzenleme Ölçeği Cronbach alfa katsayılarının eğlence alt boyutu için .89, canlanma alt boyutu için .88, güçlü his alt boyutu için .89, dikkati dağıtma alt boyutu için .87, serbest bırakma alt boyutu için .92, bilişsel değerlendirme alt boyutu için .87, teselli alt boyutu için .87, ölçeğin tümü için .90 düzeyinde olduğu belirlenmiştir. Bireylerin müziği bir başa çıkma stratejisi ve duygu düzenleme aracı olarak kullanımını gelişim dönemleri bağlamında incelemek için MDDÖ ile birlikte çalışmada Güçler ve Güçlükler Anketi ile Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Araştırmada 393 kadın, 169 erkek olmak üzere toplam 562 kişilik bir örneklem grubu ile çalışılmış ve değişkenler arasındaki ilişkiyi ölçmek için ilişki tarama modeli kullanılmıştır. Katılımcıların duygu düzenleme stratejilerinden en çok eğlence için müziği kullandıkları tespit edilmiştir. Genç yetişkinlerin müziğe daha fazla önem verdiği, yetişkinlerin ise daha az önem verdiği belirlenmiştir. Eğlence, dikkati dağıtma ve güçlü his stratejileri cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermiştir. Ergenlik dönemindeki bireyler en yüksek toplam güçlük puanını alırken, yaşlılık dönemindeki bireyler en düşük puanı almıştır. Olumlu sosyal davranış puanları ise yaş ilerledikçe artmakta ve kadınlar bu alanda erkeklerden daha yüksek puan almaktadır. Ayrıca toplam güçlük puanının MDDÖ stratejileri ile arasında düşük düzeyde pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu gözlemlenmiştir.

Anahtar Kelimeler: Duygu Düzenleme, Müzik, Gelişim Dönemleri.

ABSTRACT

The aim of this research is to examine the use of music as a coping strategy and mood regulation tool by individuals within the context of developmental periods, and to adapt the “Music in Mood Regulation” scale developed by Säarikällio (2008) into Turkish. Since the frequency of turning to music, the importance given to music, and the reasons for listening to music may vary among age groups, the study was examined in the context of developmental periods. For the adaptation of the Music in Mood Regulation Scale into Turkish, a sample group consisting of 265 participants (172 females, 93 males) was used. Confirmatory factor analysis, item factor analyses, and Pearson product-moment correlation coefficient with the Emotion Regulation Questionnaire, which was used as an equivalent scale, were calculated for the scale adaptation study. The Cronbach's alpha coefficients of the Music in Mood Regulation Scale were determined to be .89 for the entertainment subscale, .88 for the revival subscale, .89 for the strong feeling subscale, .87 for the distraction subscale, .92 for the discharge subscale, .87 for the cognitive reappraisal subscale, .87 for the comfort subscale, and .90 for the entire scale. To examine the use of music as a coping strategy and emotion regulation tool in the context of developmental periods, the Strengths and Difficulties Questionnaire and Personal Information Form were used alongside the Music in Mood Regulation Scale. The study was conducted with a sample group of 562 participants (393 females, 169 males), and a relational survey model was used to measure the relationship between variables. It was found that participants primarily used music for entertainment as an emotion regulation strategy. Young adults were found to place more importance on music, while adults placed less importance on it. The strategies of entertainment, distraction, and strong feelings showed significant differences by gender. Adolescents had the highest total difficulty scores, while elderly individuals had the lowest scores. Positive social behavior scores increased with age, and women scored higher than men in this area. Additionally, a low positive correlation was observed between total difficulty scores and the Music in Mood Regulation strategies.

Keywords: Emotion Regulation, Music, Developmental Period.

SİMGE VE KISALTMALAR

MDDÖ (BMMR): Müzik ile Duygudurum Düzenleme Ölçeği

DDA (ERQ): Duygu Düzenleme Anketi

GGA (SDQ): Güçler ve Güçlükler Anketi

THM: Türk Halk Müziği

TSM: Türk Sanat Müziği



ŞEKİL VE TABLOLAR LİSTESİ

Tablo 1: MDDÖ Uyarlama Çalışması Katılımcılarının Demografik Özellikleri.....	32
Tablo 2: MDDÖ ve GGA'ya İlişkin Demografik Özellikler	32
Tablo 3: Müzik ile Duygudurum Düzenleme Ölçeği ve Duygu Düzenleme Anketi Alt Boyutlarına Ait Betimleyici İstatistikler	38
Şekil 1: Müzik ile Duygudurum Düzenleme Ölçeğine İlişkin Path Diagramı ve Faktör Yükleri.....	39
Tablo 4: Müzik ile Duygudurum Düzenleme Ölçeğinin Alt Boyutlarına İlişkin Güvenirlilik Analizi Sonuçları	40
Tablo 5: Müzik ile Duygudurum Düzenleme Ölçeği ile Duygu Düzenleme Anketi Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi	41
Tablo 6: Araştırmada Kullanılan Ölçeklere Ait Normallik Analizi.....	42
Tablo 7: Katılımcıların Müzik Dinleme Sıklığına İlişkin Analizler	43
Tablo 8: Katılımcıların Müzik Dinleme Sıklığına İlişkin Analizler	43
Tablo 9: MDDÖ'den Alınan Puan Toplamlarına İlişkin Sonuçlar	44
Tablo 10: Gelişim Dönemlerine Göre Müzikal Bağlılığa İlişkin Tek Faktörlü ANOVA Sonucu.....	44
Tablo 11: Cinsiyete Göre Müzikal Bağlılığa İlişkin Bağımsız Gruplar İçin T Testi Sonucu.....	45
Tablo 12: Gelir Düzeyine Göre Müzikal Bağlılığa İlişkin Tek Faktörlü ANOVA Sonucu.....	47
Tablo 13: Eğitim Düzeyine Göre Müzikal Bağlılığa İlişkin Tek Faktörlü ANOVA Sonucu.....	48
Tablo 14: Gelişim Dönemlerine Göre Duygudurum Stratejilerine İlişkin Tek Faktörlü ANOVA Sonucu	49
Tablo 15: Cinsiyete Göre Müzik ile Duygudurum Düzenleme Stratejilerinin Karşılaştırılmasına İlişkin Bağımsız Gruplar İçin T Testi Sonucu-Genel	50
Tablo 16: Cinsiyete Göre Müzik ile Duygudurum Düzenleme Stratejilerinin Karşılaştırılmasına İlişkin Bağımsız Gruplar İçin T Testi Sonucu-Ergenlik	51
Tablo 17: Cinsiyete Göre Müzik ile Duygudurum Düzenleme Stratejilerinin Karşılaştırılmasına İlişkin Bağımsız Gruplar İçin T Testi Sonucu-Genç Yetişkinlik	52
Tablo 18: Cinsiyete Göre Müzik ile Duygudurum Düzenleme Stratejilerinin Karşılaştırılmasına İlişkin Bağımsız Gruplar İçin T Testi Sonucu-Yetişkinlik	52
Tablo 19: Eğitim Düzeylerine Göre Duygudurum Stratejilerine İlişkin Tek Faktörlü ANOVA Sonucu-Genel	53
Tablo 20: Eğitim Düzeylerine Göre Duygudurum Stratejilerine İlişkin Tek Faktörlü ANOVA Sonucu-Ergenlik	55
Tablo 21: Eğitim Düzeylerine Göre Duygudurum Stratejilerine İlişkin Tek Faktörlü ANOVA Sonucu-Genç Yetişkinlik.....	56
Tablo 22: Eğitim Düzeylerine Göre Duygudurum Stratejilerine İlişkin Tek Faktörlü ANOVA Sonucu-Yetişkinlik	57
Tablo 23: Gelir Düzeylerine Göre Müzik ile Duygudurum Düzenleme Stratejilerine İlişkin Tek Faktörlü ANOVA Sonucu-Genel	58
Tablo 24: Gelir Düzeylerine Göre Müzik ile Duygudurum Düzenleme Stratejilerine İlişkin Tek Faktörlü ANOVA Sonucu-Ergenlik	59
Tablo 25: Gelir Düzeylerine Göre Müzik ile Duygudurum Düzenleme Stratejilerine İlişkin Tek Faktörlü ANOVA Sonucu-Genç Yetişkinlik.....	60
Tablo 26: Gelir Düzeylerine Göre Müzik ile Duygudurum Düzenleme Stratejilerine İlişkin Tek Faktörlü ANOVA Sonucu-Yetişkinlik	61

Tablo 27: Nota Okur Yazarlığına Göre Müzik ile Duygudurum Düzenleme Stratejilerinin Karşılaştırılmasına İlişkin Bağımsız Gruplar İçin T Testi Sonucu	62
Tablo 28: Gelişim Dönemlerine Göre GGA Puanlarına İlişkin Tek Faktörlü ANOVA Sonucu.....	63
Tablo 29: Cinsiyete Göre GGA Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bağımsız Gruplar İçin T Testi Sonucu.....	64
Tablo 30: Eğitim Düzeylerine Göre GGA Puanlarına İlişkin Tek Faktörlü ANOVA Sonucu.....	65
Tablo 31: Gelir Düzeylerine Göre GGA Puanlarına İlişkin Tek Faktörlü ANOVA Sonucu.....	66
Tablo 32: MDDÖ ile GGA Ölçek Puanları Arası Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi.....	67



BİRİNCİ BÖLÜM

GİRİŞ

1.1. PROBLEM DURUMU

Müziğin tarih boyunca birçok duyguyu yaşama biçimi olarak insanlara eşlik ettiği söylenebilir. Colombe'a (2006) göre müzik, savaşlardan bayramlara, kutsal günlerden dini ayinlere ve eğlencelere kadar pek çok etkinlikte, insanların duygularını harekete geçirmek amacıyla sıkça kullanılan evrensel bir araçtır. Bu farklı etkinliklerin her birinde, müziğin rolü, etkinliğin doğasına uygun olarak şekillenir ve katılımcıların duygusal deneyimlerini derinleştirir. Bu bağlamda bakıldığında müziğin duyguları yaşama ve ifade etmede önemli bir yöntem olduğu söylenebilir.

Bireyler yaşanan olaylar karşısında benzer duygular hissetse de farklı tepkiler verebilirler. Müzik bir duygu ifade biçimi olmanın dışında bir tepki olarak da kullanılabilir. Özellikle yoğun duygular içerisindeki bireylerin bu duygularını pekiştirebilmek veya değiştirebilmek için müziği kullandığı bilinmektedir. Müziğin sahip olduğu güç insanların düşüncelerinden ziyade duyguları üzerinde çalışmasından kaynaklanmaktadır. Müzikte 'duyulan' duygular dinleyicideki duygusal tepkileri güçlü bir şekilde çağırır (Davies, 1980, s.86). Bu açıdan değerlendirildiğinde bireylerin gerek günlük yaşamında gerek zorlu yaşam olaylarında müziği bir duygudurum düzenleme ve başa çıkma stratejisi olarak kullanması beklenebilir.

Başta çıkma, bireyin yaşam kalitesini etkileyen önemli bir faktördür. Bireyler, zorlayıcı durumlarla karşılaştıklarında, öncelikle bu durumu değiştirmeye çalışırlar. Ancak bu mümkün olmadığında, durumun anlamını değiştirme gibi bilişsel başta çıkma stratejilerine başvururlar. Bu stratejiler, bireylerin stresle başta çıkma becerilerini geliştirmelerine ve uyumlarını artırmalarına yardımcı olabilir (Lazarus ve DeLongis, 1983). Yaşadığı zorlu durumu değiştiremeyen bireyin ruh halini değiştirmek için kullandığı bu yöntemlerden bir tanesi duygu ile arasında doğrudan ve güçlü bir ilişki

olan müziktir. Koopman'a (2003) göre duygu, müzik dinlemenin bir yan ürünü değil, müzikle anlamlı bir ilişki kurma eyleminin temel unsurudur.

Koole (2009) duygu düzenlemeyi, insanların duygularının kendiliğinden akışını yeniden yönlendirmeye çalıştıkları süreçler dizisi olarak tanımlamıştır. Bu süreç içerisinde birey içinde bulunduğu ruh halini sürdürmek veya onu değiştirmek isteyebilir. Duygular, insanların çevresel etkileşimlerine dayalı değerlendirmelerinin bir sonucudur. Bu bağlamda, duygular bireylerin belirli bir bağlamda kendileri için önemli olan şeyleri nasıl ele aldığını yansıtır ve bu nedenle etkili bir teşhis aracı olarak işlev görür. Duygunun yoğunluğu ve kalitesi, bireylerin değerlendirmelerindeki değişikliklere paralel olarak değişir. Bu noktada, bireyin bir durumu değerlendirme şekli, duygusal tepkilerini belirleyebilir (Lazarus ve Folkman, 1985). Duygu düzenleme süreci, bireylerin duygusal sağlıklarını koruma ve iyileştirme noktasında kritik bir rol oynar.

Müziğin duygusal etkileri kadar fizyolojik etkileri de araştırma konusu olmuştur. Müziğin, ruhsal hastalıkların oluşumunda etkili olduğu ve insanın duygusal durumunu düzenleyen serotonin, dopamin, adrenalin, testosteron gibi hormonları olumlu yönde etkilediği gözlemlenmiştir. Ayrıca, müziğin kan basıncı, solunum ritmi gibi fizyolojik işlevleri düzenlediği ve beyindeki oksijen ve kanlanmanın dengesini sağladığı belirtilmektedir (Karamızrak, 2014). Bu bulgular, müziğin sadece ruhsal sağlık ve duygusal düzenleme açısından değil, aynı zamanda fiziksel sağlık ve tıbbi tedavilerde destekleyici bir rol oynayabileceğini göstermektedir.

Müziğin birçok farklı türünün bulunmasının yanında vokal ve enstrümantal olarak icra edilebilmesi gibi özellikleri ona evrensel bir nitelik de kazandırmaktadır. Notalar ve sesler, sözcükler gibi tercümeğe ihtiyaç duymaz; bu nedenle müzik, herkesin anlayabileceği benzersiz ve evrensel bir dil olarak kabul edilir (Çuhadar, 2016). Müziğin duyguları güçlü bir şekilde ifade etme ve dinleyicilerde benzer duygular uyandırma yeteneği, onu önemli kılan özelliklerden biridir. Baydağ (2019) tarafından belirtildiği üzere, sesin özellikle film, reklam ve belgesel gibi görsel medya formatlarında, iletilmek istenen duygu ve mesajın etkisini artırmak amacıyla sıkça tercih edilen bir araç olduğu gözlemlenmektedir. Ses unsuru, görsel içeriklerle

birleştirilerek, izleyiciye istenen duyguyu daha etkili bir şekilde iletmekte ve mesajın daha derinlemesine anlaşılmasına katkı sağlamaktadır.

Saarikallio ve Erkkilä (2007) müziğin günlük yaşamda ruh halini iyileştirici ve başa çıkma becerilerini geliştirici bir etkiye sahip olduğunu öne sürmüştür. Müziğin gerek evrensel gerekse bireysel anlamda yarattığı etki, eski çağlardan beri insan hayatında sahip olduğu rol düşünöldüğünde, müziğin bireylerin duygusal yaşamında önemli bir yer tuttuğu görölmektedir.

Bu araştırma bireylerin gelişimsel dönemleri de dikkate alınarak, günlük yaşamda müziğin hangi amaçla kullanıldığını, bir duygu düzenleme ve başa çıkma stratejisi olarak müziğin ne kadar etkili olduğunu ölçmeyi amaçlamaktadır.

1.2. ARAŞTIRMANIN AMACI

Bu araştırmanın amacı bireylerin duygudurum düzenleme ve başa çıkma stratejisi olarak müzik kullanımını gelişimsel bağlamda incelemektir. İnsanların gelişim dönemleri dikkate alındığında müzik dinleme alışkanlıklarında ve amaçlarında değişim olması beklenmektedir. Cinsiyet, yaş, sosyoekonomik düzey gibi faktörler de değerlendirildiğinde bireylerin müzik dinleme amaçlarında daha duygusal süreçlerin yer alabileceği düşünölmektedir. Müziğin, yaşamın erken dönemlerinde sosyal sebeplerle kullanılabilen tahmin edilirken; daha ileriki yaşam dönemlerinde duygusal sebeplerin öne çıktığı ön görölmektedir.

Ölkemiz alan yazını incelendiğinde müziğin duygu ile ilişkisini ölçen bir ölçeğe rastlanmamıştır. Bu çalışma ile birlikte Säarikällio (2008) tarafından geliştirilen MMR (Music in Mood Regulation) Ölçeğinin Türkçe'ye uyarlanması ve alan yazına kazandırılması amaçlanmıştır.

Bu araştırmada duygudurum düzenleme ve başa çıkma stratejisi olarak müziğin gelişim dönemleri bağlamında incelenmesi amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda aşağıdaki sorulara yanıt aranmıştır.

- *Türkçeye uyarlanan Müzik ile Duygudurum Düzenleme Ölçeğinin geçerlik ve güvenilirlik düzeyi nedir?*
- *Bireyler günlük yaşamlarında ne sıklıkta müzik dinlemektedir?*
- *Bireylerin günlük yaşamında müzik ne düzeyde önemlidir?*
- *Bireylerin müzik aracılığıyla duygudurum düzenleme stratejileri ne düzeydedir?*
- *Müzik dinleme sıklığı ve müziğe verilen önem düzeyi gelişim dönemlerine göre farklılık göstermekte midir?*
- *Bireylerin gelişim dönemlerine ilişkin müzik dinleme sıklığı ve müziğe verilen önem cinsiyete göre farklılık göstermekte midir?*
- *Bireylerin gelişim dönemlerine ilişkin müzik dinleme sıklığı ve müziğe verilen önem gelir düzeyine göre farklılık göstermekte midir?*
- *Bireylerin müzik aracılığı ile duygudurum düzenleme stratejileri gelişim dönemlerine göre farklılık göstermekte midir?*
- *Bireylerin gelişim dönemlerine ilişkin müzik aracılığı ile duygudurum düzenleme stratejileri cinsiyete göre farklılık göstermekte midir?*
- *Bireylerin gelişim dönemlerine ilişkin müzik aracılığı ile duygudurum düzenleme stratejileri eğitim düzeylerine göre farklılık göstermekte midir?*
- *Bireylerin gelişim dönemlerine ilişkin müzik aracılığı ile duygudurum düzenleme stratejileri gelir düzeylerine göre farklılık göstermekte midir?*
- *Bireylerin gelişim dönemlerine ilişkin müzik aracılığı ile duygudurum düzenleme stratejileri nota okur yazarlığına göre farklılık göstermekte midir?*
- *Güçler ve Güçlükler Anketi puanları gelişim dönemlerine göre farklılık göstermekte midir?*
- *Gelişim dönemlerine ilişkin Güçler ve Güçlükler Anketi puanları cinsiyete göre farklılık göstermekte midir?*
- *Gelişim dönemlerine ilişkin Güçler ve Güçlükler Anketi puanları eğitim düzeyine göre farklılık göstermekte midir?*
- *Gelişim dönemlerine ilişkin Güçler ve Güçlükler Anketi puanları gelir düzeyine göre farklılık göstermekte midir?*
- *Müzik aracılığıyla duygudurum düzenleme stratejileri ile Güçler ve Güçlükler Ölçeği puanları arasında ilişki var mıdır?*

1.3. ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ

Eski çağlardan günümüze kadar farklı toplumların yaşantısında birçok alanda varlığını sürdürmüş olan müziğin, insanların duygusal yaşamlarında nasıl bir yere sahip olduğu sorusu önem kazanmaktadır. Böylesine köklü bir sanat dalının insanların duygusal ihtiyaçlarının önemli bir ürünü olduğu düşünülmektedir. Dini törenler, ayinler, ağıtlar gibi durumlarda kullanılması, müziğin aynı zamanda duygusal bir ihtiyaç olduğunu göstermektedir.

Müzik, bir dizi temel ve karmaşık duyguyu tetikleyebilen bir uyarıcıdır (Thoma, ve arkadaşları, 2012, s.550). Bu çalışmada bir uyarıcı olarak müziğin bireyler üzerinde olumlu veya olumsuz etki yaratabileceği düşünülmele birlikte, bireylerin günlük yaşamlarında bu uyarıcıyı daha çok hangi amaçla kullandıkları araştırılmıştır. Günlük yaşamla birlikte insanların toplumsal yaşamlarında da önemli bir yere sahip olan müziğin etki gücü genellikle kültürlerle sınırlı kalmamıştır.

Müziğin diğer sanat disiplinlerine göre daha evrensel bir dil olduğu, kültürel çeşitliliklere rağmen insanları birleştiren bir güç unsuru olduğu ve bu nedenle müziğin insanlar üzerinde daha geniş ve derin bir etki yarattığı söylenebilir (Biber Öz, 2001). Günümüzde müziğin oldukça farklı sektörlerde kullanılması, sosyal medya gibi araçlarla kitlelere anında ulaşabilmesi onun etki alanını oldukça genişletmiştir. Bu bağlamda müziğin insanların yaşamında ne şekilde etkili olduğu incelemeye değer bir konu olarak görülmüştür. Alanyazın incelendiğinde ülkemizde müzik ve duygudurum ile ilgili çalışmaların oldukça kısıtlı olduğu gözlemlenmiştir. Bu çalışma, müzik ve duygudurum arasındaki ilişkinin daha iyi anlaşılmasına ve farklı demografik özelliklere sahip bireylerin müziğin duygu düzenleme üzerindeki rolünü inceleyerek kültürel ve sosyal bağlamda müziğin önemine dair yeni bakış açıları sunabilir. Alanyazında müziğin kullanımı için yeni stratejiler geliştirerek, duygusal zorlukların tedavisinde müziğin etkinliğine dair kanıtlar sunabilir. Bu katkılar, müziğin insan psikolojisi üzerindeki etkilerinin daha iyi anlaşılmasına ve elde edilen bu bilgilerin pratik alanlarda uygulanmasına yardımcı olabilir.

1.4. ARAŞTIRMANIN SAYILTILARI

Araştırmanın sayıltıları aşağıda sıralanmıştır:

1. Araştırmada kullanılan Demografik Bilgi Formu, Müzik ile Duygudurum Düzenleme Ölçeği, Duygu Düzenleme Anketi ile Güçler ve Güçlükler Anketi bu araştırma için yeterlidir.
2. Araştırmada kullanılan ölçekler geçerli ve güvenilir sonuçlar vermektedir.
3. Katılımcılar ölçeklerdeki maddelere gerçek düşüncelerini yansıtacak samimi cevaplar vermişlerdir.
4. Araştırma için seçilen grup evreni temsil edecek yeterliliktedir.

1.5. ARAŞTIRMANIN SINIRLILIKLARI

1. Araştırma örneklemini içerisinde bulunan 18 yaş altı bireyler Kocaeli'nde yaşayan lise öğrencileri ile sınırlıdır.
2. Araştırma süreçte kullanılan ölçme araçları ve ölçtüğü nitelikler ile sınırlıdır.

1.6. TANIMLAR

Müzikal Davranış: Geniş anlamıyla dinleme, enstrüman çalma, şarkı söyleme, dans etme gibi müzikle ilgili kavramları içermesine rağmen, herkes bu aktiviteleri yapmadığı için ve ölçeğin herkese yönelik olmasını sağlamak amacıyla dinleme davranışı kastedilmiştir (Saarikallio, 2012, s. 4).

Müzikal Bağlılık: Günlük hayatta müzik dinlemek için harcanan süre ve müziğin bireyin hayatındaki önemine göre öz-değerlendirmesini içeren kavramdır (Saarikallio, 2012, s. 7).

Müziksel Beyin: Müzisyen olmayan normal yetişkin bir bireyin beyninde, müziksel işlemleri yapabilme potansiyeline sahip beyin alanları olarak tanımlanabilen müziksel beyin; bilişsel, duygusal ve motor işlemleri yapan alanları da içerir. Her insan müziksel beyinle doğar ve müziksel beyin anne karnında gelişmeye başlar (Torun, 2016, s.67).

İKİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE

Araştırmanın kuramsal çerçevesi, sırasıyla, duygu düzenleme, müzik konuları etrafında şekillenmiştir. Bu konularla ilgili kuramsal çerçeveye ve yapılan araştırmalara yer verilmiştir.

2.1. DUYGU DÜZENLEME

Duygu düzenleme, bireylerin duygusal deneyimlerini yönetme ve değiştirme süreçlerini ifade eden bir kavramdır ve bireyin psikolojik sağlığını, sosyal ilişkilerini ve genel yaşam kalitesini doğrudan etkileyen önemli bir faktör olarak ele alınabilir. Alanyazında, duygu düzenleme ile ilgili çeşitli yaklaşımlar bulunmaktadır. Bu bölümde, duygu düzenleme konusunda öne çıkan önemli yaklaşımlar ayrıntılı olarak ele alınacaktır.

2.1.1. Duygu Düzenleme Modelleri

2.1.1.1. Süreç Modeli

Gross (1999) duygu düzenlemeyi bireylerin hangi duygulara sahip olduklarını, ne zaman sahip olduklarını ve bu duyguları nasıl deneyimlediklerini veya ifade ettiklerini etkileme yolları olarak tanımlar ve duygu düzenleme süreçlerinin bireysel farklılıklardan oldukça etkilendiğini öne sürer. Bu farklılıkların, bireyin duygu düzenleyici hedefleri, duyguları düzenleme sıklıkları ve bireyin yapabildikleri ile yetenekleri doğrultusunda duygu düzenleyici davranış yelpazesinden kaynaklandığını savunur.

Gross ve Thompson (2007), duygu düzenlemeyi gelişimsel bir bakış açısıyla ele alarak, duyguların karşılıklı ilişkiler yoluyla yaşam boyunca geliştiğini öne sürerler. Onlara göre, duygu deneyiminin birçok özelliği yetişkinlikte biyolojik temellerden ziyade çok yönlü gelişimsel etkiler nedeniyle organize ve istikrarlı bir biçimde oluşur.

Duygu düzenlemesi, bireyin hedefine ulaşmak için duygusal tepkileri, özellikle bu tepkilerin yoğunluk ve zamanlamasını izlemek, değerlendirmek ve değiştirmekten sorumlu dışsal ve içsel süreçleri kapsar (Thompson, 1994). Bu bakış açısı, duygusal gelişim ve düzenleme süreçlerinin yaşam boyu süren karmaşık etkileşimler sonucunda şekillendiğini vurgular.

McRae ve Gross (2020) duygu düzenlemenin yalnızca olumsuz duyguları azaltmakla sınırlı olmadığını, pozitif ve negatif duyguları düzenleyici hedeflere ulaşmak için modüle etmeyi içerdiğini belirtirler. Bu süreç hem bilinçli hem de bilinçsiz olarak gerçekleşebilir. Bununla birlikte duygu düzenleme süreçleri olumlu ve olumsuz duyguları hedefler ve mevcut duygusal uyarılma seviyesini azaltmayı, yükseltmeyi veya korumayı gerektirebilir.

Gross ve Thompson (2007), duygu düzenlemenin üç ana özelliğini vurgularlar: Birincisi, duygu düzenlemenin hem olumlu hem de olumsuz duyguları azaltarak veya arttırarak düzenlemesidir. İkincisi, duygu düzenleyici aktivitelerin başlangıçta bilinçli olup zamanla bilinç dışına kaymasıdır. Üçüncüsü ise, duygu düzenleme stratejilerini önceden iyi ya da kötü olarak kategorize etmemektir.

Gross (1998b) süreç modelinde duygu düzenlemeyi öncül odaklı ve tepki odaklı olmak üzere iki gruba ayırmıştır. Öncül odaklı stratejiler, duygusal tepkiler tamamen ortaya çıkmadan önce kullanılan yöntemleri kapsamaktadır. Buna karşılık, tepki odaklı stratejiler, duygu ortaya çıktıktan sonra devreye girer ve olası davranışsal ve fizyolojik tepkileri değiştirmeyi amaçlar (Gross, 2001). Bu bağlamda duygu düzenleme, duygunun oluşması sırasında "bilişsel yeniden değerlendirme" ve "baskılama" olmak üzere iki temel stratejiye dayanır. Bilişsel yeniden değerlendirme, duyguları tetikleyen olayların duygusal etkisini değiştirecek şekilde yeniden yapılandırılmasını içeren, öncül odaklı bir stratejidir. Bu strateji, olumsuz duyguları ve işlevsel olmayan davranışları azaltmada oldukça etkilidir. Buna karşın, duyguyu baskılama stratejisi, mevcut duygusal tepkiyi engellemeye odaklanan sonuç odaklı bir stratejidir. Baskılama, olumsuz duyguları ifade eden tepkileri kontrol etmede etkili olsa da bu duyguların rahatlamasını sağlamada yetersizdir. Dolayısıyla, bilişsel yeniden

değerlendirme, baskılamaya kıyasla daha işlevsel bir duygu düzenleme yöntemi olarak kabul edilmektedir.

Gross'un (1998b) duygu düzenleme süreç modeline göre, duygular; *durum seçimi, durum değişikliği, dikkat dağıtma, bilişsel yeniden yapılandırma ve tepki modülasyonu* olmak üzere beş noktada düzenlenebilir. Bu model, duyguların üretim sürecinde müdahale edilebilecek farklı noktaları belirleyerek, bireylerin duygusal tepkilerini daha etkili bir şekilde yönetmelerine olanak tanır. Bu süreçlerin ilk dördü öncül odaklı, beşincisi ise tepki odaklıdır.

Durum Seçimi

Gross (1998b) durum seçimini, kişinin duygularını etkilemek için belirli kişilere, yerlere veya nesnelere yaklaşması veya bunlardan kaçınması olarak açıklamıştır. Bireyler kendi eğilimlerine uygun durumları ararlar. Bu nedenle dışa dönük bireyler deneyimledikleri duyguları etkileyen, eğlence ve keyif alma fırsatları sağlayan sosyal durumları ararlar. Durum arayışı yüksek olan bireyler zorlukları ve riskli durumları araştırırlar çünkü bu durumların sağladığı heyecan ve coşkudan zevk alırlar.

Durum değişikliği

Gross tarafından bireyin duygusal durumunu değiştirmek amacıyla durumu doğrudan değiştirmeye yönelik aktif çabalar olarak tanımlanmıştır. Durum değişikliği duygu düzenlemenin önemli bir biçimini oluşturmaktadır ve bireysel farklılıklardan büyük ölçüde etkilenmektedir. Bireyin sahip olduğu kişilik özelliği yaşanılan durumla baş etme noktasında bireyin kararlarını ve duygusal durumunu etkilemektedir. Duygusal tepkisellik ve kendini düzenleme yeteneği, gelişim sürecinde hem biyolojik hem de çevresel faktörlerin etkisiyle şekillenir. Bu faktörler arasında gelişen nörobiyoloji, kişinin yaşadığı stres deneyimleri ve bakım verenlerin sağladığı sosyal destek yer alır (Zimmerman ve Thampson, 2014). Bu nedenle, duygu düzenlemenin gelişiminde biyolojik süreçler, bireyler arası ilişkiler ve zihinsel temsiller önemli rol oynar. Bu üç süreç, bireyin duygularını nasıl yönettiğini ve kendini nasıl düzenlediğini belirler ve bu alanlarda görülen bireysel farklılıklara katkıda bulunur.

Duygusal tepkisellik ve kendini düzenlemedeki gelişimsel ve bireysel farklılıklar da gelişen nörobiyolojiden ve stres deneyiminden ve bakım veren desteği yoluyla stresin sosyal olarak tamponlanmasından nasıl etkilendiğinden kaynaklanmaktadır (Thompson, 2014). Dolayısıyla biyolojik, ilişkisel ve temsili süreçler, duygu düzenlemenin gelişimine ve öz düzenlemedeki bireysel farklılıklara rehberlik etmede birleşir.

Dikkat Dağıtma

Dikkat dağıtma belirli duyguları teşvik etmeyi amaçlayan dikkat değişimlerini ifade eder. Bireyin durumunu değiştirmesi mümkün olmadığında kullanılan bir stratejidir. Bu stratejide birey dikkatini durumun duygusal olmayan yönlerine yeniden odaklar veya acil durumdan bireyi uzaklaştırır. Dikkati dağıtmanın spesifik biçimleri arasında ayırma, konsantrasyon ve ruminasyon yer alır (Gross, 1999). Bu sayede, birey olumsuz duygusal tepkilerle başa çıkabilir.

Bilişsel Yeniden Yapılanma

Bilişsel yeniden yapılanma, bireyin durum hakkında nasıl düşündüğünü veya ortaya koyduğu talepleri yönetme kapasitesini değiştirerek, duygusal önemini değiştirmek için bir durumu nasıl değerlendirdiğini değiştirmeyi ifade eder.

Tepki Modülasyonu

Tepki modülasyonu, duygu oluşum sürecinin son aşamalarında, tepki eğilimleri başladıktan sonra devreye girer ve duygusal tepkinin deneyimsel, davranışsal ve fizyolojik bileşenlerini doğrudan etkiler. Tepki modülasyonu, duygunun oluşum aşamasında düzenlemeyi içeren diğer süreçlerin aksine ortaya çıkan duyguyu düzenlemeyi gerektirir. Duyguların deneyimsel ve fizyolojik etkilerini azaltmak için fiziksel egzersiz, nefes ve gevşeme teknikleri kullanılabilir (Gross, 1999). Bu yöntem, duygusal dengenin sağlanmasında önemli bir rol oynar.

Gross'un süreç modeli duygusal süreçlerin erken aşamalarında yapılan düzenlemelerin, daha sonraki aşamalarda yapılan düzenlemelerden daha etkili olduğunu ileri sürmektedir. Yeniden değerlendirme, dışavurumcu davranışı ve duygu deneyimini azaltmakta, aynı zamanda fizyolojik tepkileri, hafızayı veya düzenleyicinin etkileşimde bulunduğu partneri olumsuz yönde etkilememektedir. Buna karşın, destekleme stratejisinin duygu deneyimi üzerinde bir etkisi bulunmamakta, hafızayı bozmakta ve hem düzenleyicide hem de partnerde fizyolojik tepkileri artırmaktadır. Bu bağlamda, duygu düzenlemede bireysel farklılıklar ve zamanlama kritik bir öneme sahiptir (Gross, 2001). Süreç modeli erken aşamalarda yapılan düzenlemelerin, daha sağlıklı ve etkili duygu yönetimi için tercih edilmesi gerektiğini vurgulamaktadır.

2.1.1.2. Gratz ve Roemer'in Duygu Düzenleme Modeli

Gratz ve Roemer (2004), duygu düzenlemeyi duyguların farkındalığını, anlaşılmasını ve kabulünü içeren çok boyutlu bir yapı olarak tanımlar. Bu model duygu düzenlemenin, duyguların kontrolü veya genel olarak duygusal uyarılmanın azaltılmasından ziyade duygusal sıkıntıya yanıt vermenin yollarına odaklandığını savunur. Gratz ve Roemer'in modeli, duygu düzenleme geniş bir dizi beceriyi ve süreci içerdiğini vurgular ve duygu düzenleme ile ilgili; duygusal farkındalık, duygusal kabul, duygusal kontrol stratejileri ve duygusal tepki modülasyonu olmak üzere dört temel bileşenden oluşur. Gratz ve Roemer (2004) bu bileşenleri şöyle tanımlamıştır:

Duygusal Farkındalık: Bireylerin duygularını fark etme ve tanımlama yeteneğidir. Bu, kişinin ne hissettiğini anlama ve duygularını doğru bir şekilde etiketleyebilme kapasitesini içerir. Duygu ve davranışın ayrılmaz bir deneyim olarak ele alınması, duygulara ve genellikle onlara eşlik eden davranışlara ilişkin farkındalığı arttırdığı düşünülmektedir. Bu farkındalığın bireylerin zorlu bir durum yaşadığında davranışlarını kontrol etme konusunda yardımcı olacağı düşünülmektedir.

Duygusal Kabul: Kişinin duygularını yargılamadan kabul etmesi ve duygularının varlığına izin vermesi sürecidir. Bu, olumsuz duyguları bastırmak veya inkâr etmek yerine, onları olduğu gibi kabul etmeyi içerir. Duyguların kabul

edilmemesi ve duygulardan kaçınılması özellikle olumsuz ve istenmeyen duyguların büyümesine yol açabilir. Duygularla bağlantı kurmanın ve bunlara göre hareket etmenin, bireylerin çevreleriyle daha etkili iletişim kurmayı ve tepki vermeyi kolaylaştırdığını ifade etmektedir.

Duygusal Kontrol Stratejileri: Kişinin duygusal deneyimlerini yönetmek ve düzenlemek için kullandığı çeşitli stratejilerdir. Bu stratejiler arasında bilişsel yeniden değerlendirme, problem çözme, dikkat dağıtma ve başa çıkma mekanizmaları yer alır.

Duygusal Tepki Modülasyonu: Kişinin duygusal tepkilerini kontrol etme ve düzenleme yeteneğidir. Bu, kişinin duygularını davranışsal ve fizyolojik düzeyde nasıl ifade ettiğini ve bu tepkileri nasıl yönetebileceğini içerir.

Gratz ve Roemer'in modeline göre, sağlıklı duygu düzenleme, bu dört bileşenin dengeli ve uyumlu bir şekilde çalışmasını gerektirir. Duygu düzenleme becerilerinin yetersizliği, çeşitli psikolojik sorunlara yol açabilir. Bu model duygu düzensizliğinin çeşitli klinik zorluklarla ilişkili olduğu kabul etmekte, kabul ve farkındalık temelli yaklaşımların duygu düzenlemeye dair zorluklarla çalışmasının önemi vurgulamaktadır. Bireyler duygu düzenleme stratejilerini esnek bir şekilde; duygusal ve bireysel hedefleri ile durumsal talepleri doğrultusunda istediği şekilde kullanabilir. Bununla birlikte, bu model duygu düzenleme becerilerinin geliştirilebilir olduğunu ve terapötik müdahalelerle bu becerilerin güçlendirilebileceğini öne sürer.

2.1.1.3. Hofmann'ın Kişilerarası Duygu Düzenleme Modeli

Hofman (2014), duyguların iletişimsel işlevini ve sosyal yönleri içeren öz düzenleme süreçlerini dikkate alınması gerektiğini söyler. Sosyal faktörlerin duygu düzenlemede önemli bir bağlam olduğunu; duyguların sosyal bir bağlamda gerçekleştiğini ve kısmen diğer insanlar tarafından düzenlendiğini öne sürer. Bu nedenle Zaki ve Williams'ın öne sürdüğü kişilerarası duygu düzenleme modelini geliştirmiştir. Zaki ve Williams'ın (2013) öne sürdüğü bu model, duygu düzenlemenin sosyal bağlamda gerçekleşen ve çoğunlukla iletişimsel bir işleve hizmet eden öz düzenlemeden bahseder. Kişilerarası duygu düzenleme modeli, içsel-dışsal ve tepkiye

bağlı-tepkiden bağımsız olmak üzere iki süreçte incelenir. İçsel kişilerarası düzenleme, kişinin duygu deneyimini düzenlemek için sosyal temas başlattığı süreci ifade eder. Buna karşılık dışsal duygu düzenleme, bir kişinin başka bir kişinin duygularını düzenlediği süreçtir. Bu süreçler yanıtla bağlı veya yanıtla bağımsız olabilir. Süreçler başka bir kişinin belirli bir tepkisine dayanıyorsa tepkiye bağımlıdırlar ve etkileşim ortamının herhangi bir şekilde yanıt vermesini gerektirmiyorsa tepkiden bağımsızdırlar.

Hofmann (2014) bilişsel yeniden değerlendirme, bastırma ve kabul olmak üzere üç duygu düzenleme stratejisi üzerinde durur. Bilişsel yeniden değerlendirme, bir durumun duygusal etkisini değiştirmek için yeniden çerçeveleme veya yeniden yorumlama stratejisidir. Bu strateji, genellikle duygusal deneyimi ve fizyolojik uyarılmayı azaltmada etkilidir. Bastırma, duyguların ifadesini bilinçli olarak engelleme çabasıdır. Bastırma genellikle fizyolojik uyarılmayı artırır ve uzun vadede olumsuz duygusal sonuçlara yol açabilir. Kabul ise duygusal deneyimleri olduğu gibi kabul etme ve bunlarla mücadele etmeme stratejisidir. Kabul, duygusal tepkileri daha az yoğun hale getirebilir. Yeniden değerlendirme ve kabul gibi stratejiler, genellikle daha olumlu sonuçlarla ilişkilendirilirken, bastırma genellikle olumsuz sonuçlara yol açar (Hofmann ve vd., 2012). Duygu düzenleme sürecinde bilişsel süreçler, bireyin durumu algılama ve yorumlama biçimini içerir. Bu süreçler, duygusal tepkileri doğrudan etkileyebilir ve dolayısıyla düzenleme stratejileri üzerinde önemli bir etkiye sahiptir.

Kişilerarası duygu düzenleme modeli, duygusal sağlık üzerindeki sosyal etkileri vurgular ve duyguların karmaşıklığı ile düzenleme süreçlerinin çok yönlülüğünü anlamak için kapsamlı bir çerçeve sunar.

2.1.2. Duygu Düzenleme Stratejileri

Aldoe ve diğerleri (2010) yaptıkları çalışmada duygu düzenleme stratejilerini duygunun bilişsel, davranışsal ve fizyolojik bileşenlerine göre kategorize etmişlerdir. Problem çözme, ruminasyon, yeniden değerlendirme, bastırma, kaçınma ve kabul olmak üzere altı duygu düzenleme stratejisi tanımlamışlardır:

Kabul, duygusal deneyimleri değiştirmeye çalışmadan kabul etmeyi ve kucaklamayı içerir.

Kaçınma, duygusal tetikleyicilerden veya sıkıntıya neden olabilecek durumlardan uzak durmayı ifade eder.

Problem özme, duygusal sıkıntıya neden olan sorunlara çözüm bulmaya odaklanır. Bu bilişsel strateji, altta yatan problemleri doğrudan ele almayı amaçlar ve bu şekilde ilişkili olumsuz duyguları azaltır.

Yeniden değerlendirme, bir duruma verilen duygusal tepkiyi değiştirmek amacıyla onu farklı bir bakış açısıyla değerlendirmeyi temsil eder.

Ruminasyon, duygusal sıkıntının nedenleri ve sonuçları üzerinde sürekli ve tekrarlayıcı bir şekilde düşünmeyi ifade eder. Bu strateji genellikle olumsuz duyguları artırır ve artan sıkıntıya yol açan bir döngüye neden olabilir.

Bastırma, duyguların dışa vurumunu gizleme veya engelleme çabaları anlamına gelir. Bu strateji, anlık sosyal sonuçları önleyebilir ancak uzun vadede içsel stresi artırabilir ve duygusal iyi oluşu azaltabilir.

Bu stratejilerden kabul, yeniden değerlendirme ve problem çözme daha sağlıklı stratejiler olarak kabul edilirken; bastırma, kaçınma ve ruminasyon stratejilerinin psikolojik sağlık açısından riskli olabileceği dşnlmektedir. Bu stratejilerin her biri, kullanan bireyin bilinçli komutuyla ve duygusal bir deneyim anında uygulanma potansiyeliyle de farklıdır (De France ve Hollenstein, 2017). Bu bağlamda, bireylerin daha sağlıklı duygu düzenleme stratejilerini benimsemeleri, uzun vadeli psikolojik sağlık ve esenlik açısından kritik bir rol oynamaktadır.

Duygu düzenleme yaklaşımlarından biri olan bilişsel duygu düzenleme, duygusal olarak uyarıcı bilgilerin bilinçli ve bilişsel bir şekilde işlenmesini ifade eder (Garnefski vd., 2001). Gelişmiş düşünme yeteneği ve duyguları bilişler yoluyla

düzenleme evrensel olsa da bireyler arasında yaşam deneyimlerine, olaylara ve stres faktörlerine yanıt olarak duygularını düzenlemek için kullandıkları bilişsel aktivite miktarı ve düşüncelerin içeriği bakımından büyük bireysel farklılıklar vardır (Garnefski ve Kraaij, 2007). Garnefski ve diğerleri (2001) her biri tehdit edici veya stresli olayların deneyimlenmesinden sonra kişinin düşüncelerine odaklanan dokuz bilişsel duygu düzenleme stratejisi tanımlamıştır. Bu stratejiler:

Başkasını suçlama, yaşadığınız şeyin suçunu çevreye veya başka bir kişiye yüklemeyi ifade eden düşünceler anlamına gelir.

Ruminasyon veya düşünceye odaklanma, olumsuz olayla ilişkili duygular ve düşünceler üzerinde düşünmeyi ifade eder.

Felaketleştirme, bireyin yaşadığı şeyin dehşetini açıkça vurgulayan düşüncelere atıfta bulunur.

Bakış açısına koyma, olayın ciddiyetini hafife alma veya diğer olaylarla karşılaştırıldığında göreceliğini vurgulayan düşünceler olarak tanımlanır.

Olumlu yeniden odaklanma, gerçek olay yerine neşeli ve hoş konular hakkında düşünmeyi ifade eder.

Olumlu yeniden değerlendirme, olayı kişisel gelişim açısından olumlu bir anlam yaratma düşüncelerine atıfta bulunur.

Kabul, yaşadıklarınızı kabul etme ve olanlara boyun eğme düşüncelerini ifade eder.

Planlamaya yeniden odaklanma, bireyin hangi adımları atması gerektiğini ve olumsuz olayı nasıl ele alacağını düşünmeyi ifade eder.

Kendini suçlama, bireyin yaşanan deneyimden kendini sorumlu tutması ve suçlamasıdır.

Garnefski ve Kraaij (2006) duygu düzenleme stratejileri ile depresif belirtiler arasındaki ilişkileri inceledikleri çalışmada en güçlü ve tutarlı ilişkiler, ruminasyon, felaketleştirme ve kendini suçlama gibi bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile tüm yaş gruplarında duygusal problemler arasında bulunmuştur. Bu, belirli bilişsel duygu düzenleme stratejilerini kullanarak insanların olumsuz yaşam olaylarına karşı psikopatoloji belirtileri geliştirmeye daha duyarlı olabileceğini göstermektedir. Bununla birlikte olumlu yeniden değerlendirme gibi diğer bilişsel stratejileri kullanarak insanların olumsuz yaşam deneyimlerine daha kolay dayanabileceğini veya bu deneyimleri daha iyi yönetebileceği düşünülmektedir.

Eisenberg ve Spinrad (2004), duygu düzenleme kavramının daha anlaşılır ve net olması için duygu düzenlemenin başkaları üzerindeki etkilerinden ayırt edilmesi gerektiğini vurgular. Bu yaklaşımda duygu düzenleme, öz düzenleme ve dış düzenleme olarak iki farklı süreç olarak ele alınmıştır. Öz düzenleme, bireyin duygularını kendi başına yönetebilmesini ifade ederken, dış düzenleme, duyguların başkalarının çabalarıyla yönetilmesini ifade eder. Duyguların nasıl yönetildiğini ve düzenlendiğini anlamak için çaba gerektiren kontrol ve tepkisel kontrol gibi süreçler kritik öneme sahiptir. Çaba gerektiren kontrol, bireyin biliş, dikkat veya davranışlarını bilinçli ve gönüllü olarak yönetmesini ifade eder ve bu süreç, yürütücü işlevler ile prefrontal korteks gibi beyin bölgeleriyle ilişkilidir. Yaşla birlikte önemli ölçüde gelişen bu kontrol, dikkat verme veya değiştirme yeteneği ile davranışları isteyerek engelleme veya başlatma kapasitesini içerir. Tepkisel kontrol ise otomatik veya refleksif kontrol süreçlerini ifade eder. Çaba gerektiren kontrol, duygusal düzenleme süreçleriyle yakından bağlantılıdır.

Alanyazında duygu düzenleme ile ilgili birçok yaklaşım ve strateji bulunmaktadır. Bu stratejilerin kullanımında bireylerin yaşam koşulları, çevreleri, geçmiş deneyimleri, mizaçları gibi bireysel farklılıkların da etkili olduğu görülmektedir. Yapılan çalışmalar duygu düzenleme becerilerinin, bireylerin ruh sağlığı üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir. Özellikle pozitif bilişsel stratejilerin kullanımının, olumsuz yaşam deneyimlerine daha etkili bir şekilde yanıt verme ve duygusal dengeyi koruma konusunda destekleyici olduğu

görülmektedir. Bu nedenle, duygu düzenleme becerilerini geliştirmek ve olumlu bilişsel stratejileri teşvik etmek, bireylerin psikolojik esnekliklerini artırabilir ve duygusal sağlıklarını güçlendirebilir.

2.2. MÜZİK

2.2.1. Müziğin Tanımı

Müzik, duygusal bir ifade biçimi, iletişim aracı ve toplumsal bağların güçlendirilmesinde önemli bir araç olarak insanlık kültüründe köklü bir yere sahiptir. Bu yönüyle kültürel hafızanın taşıyıcısı olmanın yanı sıra bireyin ve toplumun duygularının da sonraki nesillere aktarılmasını sağlamıştır. Bununla birlikte müziğin insan psikolojisi üzerinde çeşitli etkiler yarattığı ve günlük hayatta duygu düzenleme, stres azaltma, motivasyon sağlama ve bilişsel işlevleri geliştirme gibi farklı amaçlarla kullanıldığı bilinmektedir.

Alanyazın incelendiğinde müziğin ortak bir tanımının yapılmasının pek mümkün olmadığı görülmüştür. Müzik nedir sorusunun cevabı, estetik, akustik veya biyolojik açıdan değerlendirilmesi gereken zor bir konudur. Müzik, tüm kabile ve uluslar arasında, ırksal ilerlemenin her aşamasında, her renk ve mizaçtan insanlarla ilgili olup, neredeyse insanlığın tüm tarihine şahitlik etmiştir (Fisher, 1929).

Müziğin tanımı, "gürültü", "güzel ses" ve "müzik" arasındaki farkları netleştirmeyi amaçlar. Bu ayrım, müziğin estetik, ritüel, semiyolojik, eğitim ve terapi gibi alanlarda bir sanat formu olarak kullanılmasını sağlar. Müzik, toplumsal geleneklerin ve bireysel yaratıcılığın bir sentezi olarak kabul edilir ve ritmik, melodik, modal, harmonik ve sözel ses öğelerinin organize edilmesiyle insanın kültürel bir deneyimi ve etkinliği olarak tanımlanır (Mustan Dönmez ve Kılınçer, 2011).

Müziği tanımlamak için birkaç önemli faktör bulunmaktadır. Öncelikle müziğin ne olduğu kadar ne olmadığı da belirleyici bir noktadır. Godt (2005) müziği, istemsiz ve düzenlenmemiş seslerden farklılaştırarak onu gürültüden ayırmıştır. Bu bakış açısıyla müzik; insan eliyle belirli bir amaca yönelik olarak düzenlenmiş, estetik bir

nitelik taşıyan ve besteci ile dinleyici arasında iletişim kurma amacı güden bir ses olarak tanımlanır.

Maconie (1993) müziğin sesin arkasındaki veya ötesindeki fikir olduğunu öne sürmüştür. Bununla birlikte Maconie'ye göre müzik, sesler dünyasında algılanan belirli bir türe verilen addır. Müzik zihinde başlar ve müzik duygusu tıpkı zihin gibi bireyseldir.

İbn-i Sina Kitabü'ş-Şifa (2013) adlı eserinde müziği, birbiriyle uyumlu olup olmadıkları yönünden, sesleri ve bu sesler arsına giren ritmi, bir melodinin nasıl kompoze edildiğinin bilinmesi amacıyla araştıran matematiksel bir ilim olarak tanımlamıştır. Sina'nın tanımına göre müziğin ses (nota) ve ritim (ikâ) olmak üzere iki temel boyutu fizik, geometri gibi ilimlerle de yakından ilişkilidir.

Altınöçek (2016, s.7) müziği teknik olarak ele almış ve ses yüksekliği (perde) ve tartım (ritim) bağıntıları içinde düzenlenmiş seslerin sanatı olarak tanımlamıştır. Aktüze (2010, s.408) ise ansiklopedik müzik sözlüğünde, müziği insan kulağının zevkle, ilgisizlik ya da arada bir hoşnutsuzlukla algıladığı hemen hemen uyumlu, notaların ahenkli sıralanışı olarak tanımlamıştır. TDK 'ya göre müzik; duygu, düşünce ve imgeleri, tek ya da çok sesli olarak türlü biçimlerde anlatma sanatı; bu biçimde düzenlenmiş eserlerin söylenmesi ya da çalınmasıdır. Müziğin kompleks doğasını anlamak için bu farklı perspektifleri bir arada düşünmek önemli olabilir. Teknik öğeler müziğin temelini oluştururken, bu öğelerin birleştirilmesi yoluyla oluşturulan melodi, harmoni ve ritim, müzikten alınan duygusal ve estetik zevki belirler. Müzik hem bir sanat formu hem de insan duygularını harekete geçiren güçlü bir iletişim aracı olarak kabul edilebilir.

Bu tanımlamalardan yola çıkılarak müziği oluşturan temel iki öğenin ses ve süre olduğu kanısına varılabilir. Nota ise bir yazı biçimi olarak seslerin belirli frekansları ile bunların zaman içerisinde belirli süreler dahilinde seslendirilmesine verilen addır. Dolayısıyla bu iki öğenin kendi içlerinde ve birbirleriyle ahenk içinde olması sonucunda ortaya çıkan sanatsal eserlerin ise müzik yapıtlarını oluşturduğu söylenebilir.

2.2.2. Müziğin Kökeni ve Tarihi

Müziğin insan hayatında ne zamandan beri var olduğu hala gizemini korumaktadır. Yücel (2021) müziğin insanlık tarihi kadar eski olmakla birlikte, insanın hem bireysel hem de toplumsal düzeyde kendini ifade etme biçimlerini zenginleştirerek ortaya çıktığını söyler. Müziğin kökeni, tarihöncesi dönemlere kadar uzanmakta ve kültürel evrimin önemli bir parçası olarak kabul edilmektedir. Yapılan arkeolojik çalışmalar neticesinde müziğin binlerce yıl öncesinde kullanıldığı bilinmekle birlikte ortaya tam olarak ne zaman ve ne şekilde ortaya çıktığı bilinmezliğini sürdürmektedir.

Say (2013), müziğin paleolitik dönemdeki primitif topluluklarda, müzikal icra, ritüel ve sosyal bağları güçlendirme amacıyla sıklıkla kullanılan bir uygulama olarak öne çıktığını belirtmiştir. Avcı-toplayıcı topluluklar, küçük gruplar halinde yaşam sürerken, müzik seslerini çeşitli nesnelere üfleyerek, vurarak veya sallayarak oluşturmuşlardır. Bu dönemde müzik, topluluk içindeki sosyal ilişkileri pekiştirmekte, ritüel uygulamaları desteklemekte ve dini inançları ifade etmekte kullanılan bir araç olarak görülmüştür. Bu bağlamda, müzik, daha çok toplumsal işlevler ve kültürel pratikler açısından değerlendirilmelidir.

İnsanlığın evrimsel yolculuğunda, iletişim hayati bir öneme sahip olmuştur. İnsanoğlu başlangıçta algıladığı sesleri iletişim aracı olarak kullanarak dil yeteneğini geliştirmiştir. Zamanla birlikte insanlar sesi estetik bir ifade aracı olarak da kullanmaya başlamıştır (Boşnak ve ark., 2017). Bu durum, insanın hem bireysel hem de toplumsal düzeyde kendini ifade etme biçimlerini zenginleştirerek müziğin ortaya çıkmasına zemin hazırlamıştır.

Yazının icadından önceki dönemlerde, iletişim ve kültürel ifade genellikle sözlü olarak gerçekleşmiştir. İnsanlar, kültürel miraslarını bir nesilden diğerine aktarırken, bu bilgiyi hafızalarında tutabilmek için farklı stratejiler geliştirmiş, söz konusu süreçte, sözcükleri ritmik bir yapıya, uyaklı ve ölçülü bir düzene yerleştirerek kültürel miraslarını koruma eğiliminde olmuşlardır. Antik Yunan mitolojisindeki ilham perileri

olan Musalar, belleği korumak ve iletişim kurmak için müziği önemli bir araç olarak kullanmışlardır. Bu sebeple, müzik kavramı da Musa sözcüğünden türetilmiştir (Mustan Dönmez, 2015). Antik Yunancada “Muselerin Sanatı” anlamına gelen “Musike Techne” kavramı birçok dile müzik kelimesi olarak geçmiştir.

Spencer (1890), doğaya benzerlik gösteren bazı ses tonları ve ritimler, doğal olarak kederi, neşeyi, sevgiyi, zaferi veya savaş coşkusunu ifade etmek için insanlar tarafından kendiliğinden kullanıldığını ve duyguların bu vokal tezahürlerinin tümü müziğin kökenini oluşturduğunu savunmuştur. Lawergren (1988), müziğin başlangıcının aslında çok daha eski olabileceğini, ancak müzik aletlerinin tarih öncesi dönemde avcılıkta kullanılmak üzere ortaya çıktığını savunur. Ot, kemik, ağaç, tahta ve taş gibi malzemelerle yapılan ilk enstrümanların, avcıların avlanırken hayvanları cezbetmek, korkutmak veya kaçırmak için kullanıldığını ne sürer. Yiyecek temini açısından hayati bir öneme sahip olmaları, enstrümanların geliştirilmesinde önemli bir faktör olmuş olabilir.

Yazının icadından sonraki dönemde seslerin yazıyla ifade edilme ihtiyacından doğan çeşitli nota yazıları ortaya çıkmaya başlamıştır. Babil medeniyetinin günümüze ulaşan kayıtları incelendiğinde bilinen en eski notasyon kaydının yaklaşık olarak M.. 1250-1200 yılları arasında bulunduğu dşnlmektedir (West, 1994). Bu tarihten günümüze kadar çeşitli nota yazıları ortaya çıkmışsa da günümüzde yaygın olarak kullanılan nota isimleri ve yazım tekniğinin İtalya, Toskana’da yaşamış olan Guido Arezzo’nun (995-1050) sistematik bir şekilde temellerini attığı bilinmektedir (Güngör, 2015). Bu bağlamda insanların kültür, medeniyet, duygu ve yaşantılarını anlatan müzikal eserlerin kayıt altına alınarak nesilden nesile aktarılması sağlanmıştır.

İnsan toplulukları, siyasi, dini, yaş grupları ve diğer etmenlerle birleşerek müzik aracılığıyla kendilerini ifade ederler. Bu olgu, günümüzde de oldukça belirgindir; ulusal marşlar, askeri müzikler, spor takımlarını destekleyen tezahürat şarkıları veya gençlerin müzik tercihleri gibi örneklerle karşımıza çıkar. Bu durum, insanlık tarihinin başlangıcından beri süregelen bir pratiğin modern yansımalarıdır. (Geismann, 2000). Bu bağlamda müziğin yalnızca bir eğlence aracı olmadığı, aynı zamanda toplumsal

kimliklerin ve kolektif duyguların ifade edilmesinde ve pekiştirilmesinde önemli bir rol oynadığı düşünülebilir.

Uzun bir süre Avrupa coğrafyasında müzik de kilise himayesinde varlığını devam ettirmesine karşın 16-17. yy. aydınlanmasının bir sonucu olarak bu himayeden ayrılarak halkın duygu, düşünce ve yaşantılarını anlatan bir felsefi temele oturmaya başlamıştır. Fakat müziğin kuramsal bir çerçeve içinde, belli bir bakış açısından ve nedensellikte ele alınması, yani bilimsel yöntemle incelenmesi 19. Yüzyılla birlikte olmuştur. Bu bakış açısı ise müziğin diğer disiplinlerle olan ilişkisini de güçlendirmiş ve dolayısıyla müzik bilimleri ana başlığı altında müzik sosyolojisi, müzik psikolojisi, müzikle terapi gibi kavramların ortaya çıkmasına olanak sağlamıştır (Yıldırım ve Koç, 2011). Bu gelişmeler, müziğin sadece sanatsal bir ifade aracı olmaktan çıkarak, toplumsal ve bireysel etkileşimlerin bilimsel olarak incelenebileceği çok yönlü bir disiplin haline gelmesini sağlamıştır.

20 ve 21. yüzyıllarda yaşanan önemli teknolojik gelişmeler müziğin kitlelere ulaşmasında önemli rol oynamıştır. Elektriğin icadı ile birlikte gelişen ses kayıt ve yürütme teknolojileri müziğin algılanış biçimini ve insanlar üzerindeki etkisini önemli ölçüde etkilemiştir. Önceden yalnızca yapıldığı anda var olan müzik bu gelişmelerle birlikte zaman ve mekân olgularından ayrılarak bireylerin duygudurumlarına göre seçenekler sunan bir zemine aktarılmıştır.

2.2.3. Müziğin Biyolojik Etkisi

Müzik ve beyin arasındaki ilişki oldukça karmaşık ve derinlemesine incelenen bir konudur. Beyin, müziği algılamak, işlemek ve müziğe tepki vermek için karmaşık bir ağ kullanır. Müzik dinlerken, beyin bir dizi karmaşık süreci devreye sokar ve bu süreçler duygusal, bilişsel ve motor tepkileri içerir.

Hodges (2000), her insanın doğuştan müzikal bir beyne sahip olduğunu ve bu yeteneğin doğumla birlikte geliştiğini savunmaktadır. Ayrıca, müziğin insanlar üzerinde psikolojik bir dikkat dağıtıcı olmakla birlikte fizyolojik etkilere sahip

olduğunu belirtir. Özellikle, doktorların müziği kullanarak hastaların ilaç dozajlarını azalttığını ve iyileşmeyi hızlandırdığını vurgular.

Peretz ve Zatorre (2005) çalışmasında müziğin insanların doğasında var olduğunu, sadece kültürle ilişkili olmadığını ve müziğin biyolojik bir işlev olarak ele alınması gerektiğini savunmuştur. Bilinen tüm insan toplumlarında müziğin var olması, onun tek bir zekanın yaratımı olmaktan ziyade kadim bir kapasite olduğuna dair güçlü bir kanıttır. Bununla birlikte beyinde müzikle ilgili özel sinir ağlarının olduğu günümüz teknolojisi ile de desteklenebilir bir hale gelmiştir.

Son yıllarda gelişen teknoloji ile birlikte beyin görüntüleme çalışmaları artmış bu da müziğin beyindeki yolculuğunun daha iyi anlaşılmasına olanak sağlamıştır. Torun (2015) tarafından müziğin beyin tarafından algılanma ve işleme süreci açıklanmıştır. Müziğin beyne giden yolculuğu ses dalgalarının dış kulaktan girmesi ile başlar. Daha sonra iç kulağa ilerleyen ses dalgaları nöronlar aracılığı ile anlamlandırılabilen elektro-nöro-kimyasal sinyallere dönüştürülür. Bu sinyaller sinirler aracılığıyla beyindeki işitme alanlarına iletilir ve burada frekanslarına göre ayrılarak anlamlandırılır. Düzenlenen yeni sinyaller beynin birçok bölgesine daha gönderilerek duygusal, bilişsel ve motor işlemlerin oluşmasına sebep olur.

Beyin görüntüleme çalışmaları müzik dinleme, şarkı söyleme, enstrüman çalma gibi müzikle ilişkili aktivitelerin, beyindeki hareket, algı, dikkat, bellek, duygudurum gibi müzik dışı işlevlerle nasıl yakından etkileşim içinde olduğunu göstermektedir. Müzik dinleme ve müzik yapma, birden fazla duyuşsal ve motor beyin ağını harekete geçirir ve bu ağlar arasındaki bağlantıları güçlendirir. İşitsel uyarıcılar, motor, duyuşsal ve bilişsel işlevlerin gerçekleştiği beyin bölgelerine ulaşarak hareketleri, duyuşsal algıları ve bilişsel becerileri düzenlemeye ve güçlendirmeye katkıda bulunur (Torun, 2016). Dolayısıyla, müzik, beyin üzerinde karmaşık ve çeşitli etkilere sahip güçlü bir uyarıcıdır ve bu etkiler, bireyin müzik deneyimi ve etkileşimine bağlı olarak değişiklik gösterebilir.

Günümüzde, birçok toplumda, erken müzik eğitiminin bebekler ve küçük çocuklar için önemli olduğu düşüncesi gelişmiştir. Bu inançla birlikte, anne karnından

başlayarak bebeklere müzik dinletilmesi popüler hale gelmiştir. Bu bağlamda, Balaban ve arkadaşlarının (1998) yürüttüğü çalışma önemli bir bulgu ortaya koymuştur. Araştırma, sekiz ila dokuz aylık bebeklerin müziğe karşı verdikleri tepkilerin yetişkinlerinkine benzer örüntülere sahip olduğunu göstermektedir. Bu bulgu, insanların müzik algısının beyin gelişimi sürecinde oldukça erken yaşlarda başladığını öne sürmektedir. Ayrıca, Fox (2000) tarafından yapılan çalışma da müziğin farklı deneyimlerinin farklı etkilere sahip olduğunu belirtmektedir. Bu çerçevede, aktif müzik deneyiminin beyin gelişimine katkı sağladığı, pasif müzik deneyiminin ise bireyin ruh halini ve duygusal durumunu değiştirmeye hizmet ettiği vurgulanmaktadır.

Trappe'nin (2010) çalışması, ameliyat öncesi rahatlatıcı müziğin kaygıyı önemli ölçüde azalttığını ve çocuklarda yaygın olarak kullanılan oral midazolamdan (anestezik bir ilaç) daha etkili olduğunu göstermiştir. Ayrıca ameliyat sonrası dönemde müziğin anksiyete puanlarını ve kortizol düzeylerini düşürdüğü, kardiyovasküler ve solunum sinyalleriyle daha iyi korelasyon gösterdiği gözlemlenmiştir. Çalışmasında müzik türlerinin insan fizyolojisi üzerindeki etkilerini de inceleyen Trappe, özellikle klasik müziğin daha yararlı olduğunu tespit etmiştir. Teppo Särkämö ve ekibinin (2008) beyin felci geçiren hastalarla yaptığı çalışma, günlük müzik dinlemenin sözel hafıza ve dikkat geliştirmede büyük bir iyileşme göstererek; hafıza, konuşma ve bazı motor becerileri geri kazanmada oldukça etkili olduğunu göstermiştir. Landreth ve Landreth (1974) müziğin kalp atış hızı üzerindeki etkilerini inceleyerek, ısrarlı ritim ve artan dinamik yoğunluğa sahip bölümlerin taşikardiye (kalp atış hızının artması), ritim ve dinamiklerde dikkate değer değişiklikler içeren bölümlerin ise bradikardiye (kalp atış hızının yavaşlaması) yol açtığını bulmuştur; tekrarlanan maruz kalmanın ve öğrenmenin bu tepkiler üzerinde önemli bir etkisi olduğunu göstermiştir. Bu araştırmalar, müziğin hem psikolojik hem de fizyolojik iyileşme süreçlerinde önemli bir rol oynadığını ortaya koymaktadır.

Müziğin insan fizyolojisine etkileri, duygusal durumdan fizyolojik tepkilere kadar geniş bir yelpazede incelenmiştir. Araştırmalar, müziğin kalp atış hızı, kan basıncı, solunum hızı ve hormonal dengeler gibi bir dizi fizyolojik değişikliği etkileyebileceğini göstermektedir. Bu etkiler, müziğin beyin aktivitesini ve sinir sistemini nasıl etkilediğiyle bağlantılıdır. Bu nedenle, müziğin insan vücudu

üzerindeki etkilerini anlamak hem sağlık hem de ruh hali üzerindeki potansiyel faydalarını değerlendirmek için önemlidir.

2.3. MÜZİK İLE DUYGU DÜZENLEME

Müziğin duygusal durumları etkileme özelliğinin, bireylerin kendilerini belirli duygusal durumlara uygun müzik parçaları seçerek duygusal deneyimlerini yönlendirmelerine olanak tanıdığı düşünülmektedir. Müzik ve duygu düzenleme arasındaki ilişkiyi araştıran çok sayıda çalışma, bireylerin genellikle müziği ruh hallerini ve duygusal durumlarını yönetmek için bir araç olarak kullandıklarını öne sürer (Kallis & Ortiz Juarez-Paz, 2017). Bu bölümde alanyazında müziğin duygu düzenleme üzerindeki etkilerini araştıran çalışmalara yer verilmiştir.

Kurul (2020) tarafından 323 katılımcı ile yapılan çalışmada, dinlenen müzik türüne göre duygu regülasyonu ve başa çıkma stratejileri arasındaki ilişki incelenmiştir. Dinlenen müzik türlerinin barındırdığı öğeler ve doğasının da duygu regülasyonu ve başa çıkma stratejileri süreçlerinde etkili olduğu görülmüştür. Yapılan çalışmada; arabesk müzik dinleyen katılımcıların çaresizlik alt boyutunda artış, Türk halk ve sanat müziği dinleyenlerin katılımcıların dürtü alt boyutunda artış, rock/metal müzik dinleyen katılımcıların iyimser ve güvenli stresle başa çıkma tarzlarında azalma, klasik müzik dinleyen katılımcılarda ise dürtü alt boyutundaki güçlükler sosyal desteğe başvurma ve iyimser yaklaşım tarzında azalma olduğu görülmüştür.

Säärikällio (2007) ergenlerde müziğin duyguları düzenleme sürecindeki psikolojik önemini ve etkilerini incelediği çalışmasında müziğin duyguları düzenleme sürecindeki psikolojik etkilerini araştırmıştır. Araştırma, ergenlerin müzik aracılığıyla duygularını düzenleme stratejilerini kullanma eğiliminde olduklarını ve bu stratejilerin cinsiyete göre farklılıklar gösterdiğini belirlemiştir. Çalışma kızların genellikle duygusal ifade ve duygularını paylaşma konusunda daha açık olma eğiliminde olduğunu, erkeklerin duygularını içlerine atma ve daha az paylaşma eğiliminde olduğunu öne sürmüştür. Ayrıca, müziğin gençlerde duygusal iyileşme, kontrol, kaçış ve rahatlama gibi farklı amaçlarla kullanıldığı belirlenmiştir.

Sakka ve Juslin (2018) 19-65 yaş aralığında bulunan katılımcılarla yaptıkları araştırmada depresif ve depresif olmayan bireylerin müzik kullanarak duygularını nasıl düzenlediklerini karşılaştırmışlardır. Katılımcıların en çok tercih ettikleri duygu düzenleme hedefi pozitif duygularını artırmak olurken, en sık başvurdukları stratejinin boşaltma olduğu belirlenmiştir. Bununla birlikte çalışmada depresif ve depresif olmayan dinleyiciler arasında büyük farklılıklar olmadığı gözlemlenmiştir.

Thoma ve arkadaşları (2012) günlük durumlarda müzik dinleyerek duygu düzenleme üzerine yaptıkları çalışmada, bireylerin günlük yaşamda duygularını aktif olarak düzenlemek için müziği kullandıklarını bulmuştur. Katılımcıların depresif belirtilerinin, duygu durumlarının, müzik dinleme davranışlarının ve eğilimsel duygu düzenlemesinin değerlendirildiği çalışmada, katılımcılar 20 müzik parçası dinleyip, duygusal durumlarına uygun müzik seçme eğilimlerini belirtmişlerdir. Çalışma, durumsal müzik seçiminin, bireylerin mevcut duygusal durumlarına uygun müziği seçme eğiliminde olduğu duygu uyumu ilkesine göre gerçekleştiğini göstermiştir. Bulgular, müziğin duygu düzenlemede etkili olduğunu ve günlük rutinelere müziğin dahil edilmesinin duygusal iyilik hali için faydalı olabileceğini göstermektedir.

Cook ve arkadaşları (2017) tarafından yapılan çalışmada, belirli müzik türü tercihleri ile müzikal duygu düzenleme stratejileri arasındaki ilişkileri araştırmışlardır. Çalışma, enerjik ve ritmik müzik türlerinin pozitif duyguları artırıp negatif duyguları azaltmaya yardımcı olduğunu, soul/funk müzik türünün özellikle negatif duyguları azaltmada etkili olduğunu ve blues/caz gibi karmaşık müzik türlerinin pozitif ve negatif duygu düzenleme stratejileri ile anlamlı şekilde ilişkili olduğunu göstermiştir. Bu çalışma, müzik tercihlerinin etkili bir duygu düzenleme stratejisi olarak kullanılabileceğini ortaya koymaktadır.

Carlson ve arkadaşları (2015) yaptıkları çalışmada, müzik dinleme stratejileri ile duygu düzenleme arasındaki ilişkiyi davranışsal ölçümler ve nörogörüntüleme tekniklerini kullanarak incelemiştir. Bulgular, müzik dinleme stratejisi olan boşalma ile nevroz ve anksiyete arasında zayıf bir pozitif ilişki olduğunu göstermektedir. Bu sonuçlar, psikolojik sıkıntılar yaşayan bireylerin müzik dinlemenin duygusal rahatlama sağlayabileceğini düşüncelerini desteklemektedir. Ayrıca,

nevrotiklik konusunda kadın ve erkek puanları arasında önemli farklar bulunmuş, kadınların daha yüksek puan aldığı belirlenmiştir.

Karreman ve arkadaşları (2017) duygu düzenleme stratejilerinin müzikle ortaya çıkan duygular üzerindeki etkisinde bireysel farklılıkları açıklayan deneysel bir çalışma yapmışlardır. Çalışmada katılımcılara rastgele olarak bastırma, artırma ve nötr olmak üzere üç farklı duygu düzenleme stratejisinden biri atanmıştır. Özellikle nevrotiklik, dışadönüklük ve pozitif mizaç etki yoğunluğu gibi kişisel özelliklerin, duygusal deneyimi artırma stratejilerinin etkileri üzerinde belirgin farklılıklara yol açtığı gözlemlenmiştir. Yaş faktörü de özellikle artırma stratejisinin etkilerini belirleyen önemli bir unsur olarak öne çıkmıştır. Duygusal deneyimi artırma stratejisini uygulayan katılımcılar, genellikle daha yoğun duygusal tepkiler göstermiştir. Bu strateji, nevrotiklik ve dışadönüklük düzeyi yüksek bireylerde daha etkili olmuştur. Duygusal deneyimi baskılama stratejisi ise genel olarak duygusal yoğunlukta bir azalmaya yol açmıştır; ancak bu azalma bireysel farklılıklara bağlı olarak önemli ölçüde değişiklik göstermiştir. Nötr tutma stratejisi, duygusal yoğunlukta belirgin bir değişiklik yaratmamış ve bireysel farklılıklarla ilişkili bulunmamıştır.

Miranda ve Rochette (2020) yaptıkları meta analiz çalışmasında, nevrotiklik ile müzik dinleme yoluyla duygu düzenleme arasındaki ilişkiyi araştırmışlardır. Çalışma, nevrotik bireylerin duygularını düzenlemek için müzik dinlemeye daha sık başvurduklarını, müziği duygusal bir kaçış veya rahatlama aracı olarak kullandıklarını göstermiştir.

Hanser ve arkadaşları (2016) yaptıkları araştırmada müzik dinlemenin diğer sakinleştirici yöntemlerle karşılaştırılmasını, müziğin teselli edici bir araç olarak ne zaman ve nasıl kullanıldığının anlaşılmasını, müziğin rahatlatıcı yönlerinin belirlenmesini ve teselli edici müzik dinlerken ortaya çıkan davranışların incelenmesini amaçlamışlardır. Çalışmanın sonuçları; müziğin, diğer sakinleştirici yöntemlerle karşılaştırıldığında en önemli teselli kaynağı olduğunu, en çok kayıp ve üzüntü yaşanan durumlarda teselli sağladığını, bir şarkının rahatlatıcı amaçlara yönelik

en önemli yönlerinin müziğin kendisi ve sözleri olduğunu ve rahatlık için müziğin genellikle tek başına dinlendiğini ortaya koymuştur.

Randall ve arkadaşları (2014) 327 katılımcı ile gerçekleştirdikleri araştırmalarında, mobil deneyim örnekleme metodolojisi olan MuPsych uygulamasını kullanarak gerçek zamanlı veriler toplamıştır. Araştırma, tepki odaklı stratejilerin, müzik kullanarak yakın zamanda deneyimlenen duyguları düzenlemenin en etkili yolu olduğunu göstermiştir. Ancak, bu stratejilerin daha zayıf duygusal sağlık ve refahla ilişkilendirildiği bulunmuştur. Bununla birlikte, müzik temelli duygu düzenlemenin, müzik dışı duygu düzenleme stratejilerinden farklılık gösterdiği ve süreç modeline uygun olmadığı vurgulanmıştır. Ayrıca çalışmada düzenleme stratejilerinin, başlangıçtaki ruh haline dayalı olarak, duygusal sağlık ve refahtan etkilenen arzu edilen hedonik sonuca ulaşmak için seçildiği belirtilmiştir.

White ve Rickard (2016) 32 katılımcı ile gerçekleştirdikleri deneysel çalışmada, katılımcıların müzik dinleme sırasında duygusal tepkilerini düzenleme kapasitesini incelemeyi hedeflemiştir. Katılımcılar, "hissetme" veya "düzenleme" talimatları altında kısa müzik parçalarını dinlemişlerdir. Dört "mutlu" ve dört "üzgün" parça kullanılmış ve katılımcılardan özellikle üzüntüyü azaltmaları veya mutluluğu güçlendirmeleri istenmiştir. Katılımcıların duygusal tepkileri, kendilerinin bildirdiği "üzüntü" ve "mutluluk" derecelendirmeleri ile fizyolojik tepkiler (cilt iletkenliği ve kalp atış hızı) kullanılarak ölçülmüştür. "Hissedin" talimatı altında, hem "mutlu" hem de "üzgün" müzik, duygu derecelendirmelerinde artışa, cilt iletkenliğinde ve kalp atış hızında düşüşe neden olmuştur. Bu tepkiler, kalp atış hızı tepkisi dışındaki tüm ölçümlerde hem "mutlu" hem de "üzgün" müzik için etkili bir şekilde düzenlenmiştir. Bu bulgular, müziğin duygu tetikleme ve düzenleme sırasında katılımcıların bildirdiği duygusal değişiklikler ile fizyolojik tepkiler arasında tutarlı değişikliklere neden olabileceğini göstermiştir.

Dingle ve Fay (2017) yaptıkları çalışmada genç yetişkinlere duygusal farkındalık ve düzenleme becerilerini geliştirmek için müzik dinletisi kullanılan Tuned In grup çalışmasının pilot uygulaması yapılmıştır. Bu program, müzik dinletisi kullanarak katılımcıların duygusal tepkilerini artırmayı hedefleyen etkinlikleri

içermektedir. Üniversite öğrencileri ile yapılan çalışmada Tuned In programının duygusal farkındalık, duygusal netlik ve toplam duygu düzenleme konularında kontrol grubuna göre daha fazla iyileşme sağladığını göstermiştir. Katılımcılar, programın etkinliklerine yüksek oranda katılım göstermiş ve iyileşmeler göstermiştir, bu da Tuned In'in genç yetişkinler için umut verici bir duygu düzenleme müdahalesi olabileceğini düşündürmektedir.

Chin ve Rickard (2014) duygu düzenleme stratejilerinin müzikle meşgul olma ve iyi oluş ile arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmada, 637 katılımcıdan oluşan örnekleme duygu düzenleme stratejileri ve müzikle etkileşim tarzlarını değerlendirmişlerdir. Araştırma, müzikle etkileşime girerken bilişsel ve duygusal düzenleme amacıyla müziğin kullanılmasının, iyi oluşu öncelikle bilişsel yeniden değerlendirme alışkanlığı yoluyla artırabileceğini göstermektedir. Buna karşılık, müzik etkileşiminin çeşitli diğer yönleri (müzik dinleme, etkili üretim ve sosyal bağlantı), duyguları ve düşünceleri ifade edici bastırma eğilimiyle birleştirilirse, istenmeyen iyi oluş sonuçlarına neden olabileceğini vurgulamıştır.

Yapılan araştırmalar, müzik dinlemenin veya üretiminin duygusal farkındalık ve düzenleme becerilerini geliştirmede etkili bir araç olabileceğini göstermektedir. Özellikle, müziği duygusal ve bilişsel düzenleme amacıyla kullanmanın, bireylerin iyi oluşlarını artırmada önemli bir rol oynadığını belirtilmektedir. Ancak, duygu düzenleme stratejilerinin türü ve müzikle etkileşim tarzı, bu etkinin sonucunu belirlemede kritik öneme sahiptir. Örneğin, bilişsel yeniden değerlendirme stratejisinin kullanımı genellikle olumlu sonuçlarla ilişkilendirilirken, duyguların bastırılması, iyi oluş üzerinde olumsuz etkilere yol açabilir. Bu çalışmalar, müzik dinlemenin ve üretiminin duygu düzenleme becerilerini geliştirmede ve dolayısıyla bireylerin duygusal refahlarını artırmada potansiyel olarak önemli bir rol oynayabileceğini göstermektedir.

2.4. GELİŞİM DÖNEMLERİ

Gelişim dönemleri bağlamında alanyazında birçok sınıflandırma bulunmakla birlikte bu çalışma kapsamında Havighurst'un gelişim dönemleri sınıflandırması tercih edilmiştir.

2.4.1. Havighurst'un Gelişim Dönemleri Kuramı

Havighurst'un (1956) gelişim dönemi kuramı, belirli yaşam dönemlerinde bireylerin karşılaştığı gelişim görevlerine dayanır. Gelişim dönemlerine ait görevler, bireyin biyolojik olgunlaşması, toplumsal beklentiler ve kişisel istekler gibi üç temel kaynaktan ortaya çıkar. Gelişim görevlerinin başarıyla yerine getirilmesi, bireyin hem kendi yaşamında hem de toplumsal yaşamda daha sağlıklı ve üretken bir birey olmasını sağlar. Bu kuram, gelişim görevlerini başarıyla tamamlamanın bireyin mutluluğunu ve sonraki görevlerdeki başarısını artıracaklarını, başaramamanın ise mutsuzluk, toplumsal onay eksikliği ve sonraki görevlerde zorluk yaratacağını öne sürer. Havighurst (1956) gelişim dönemlerini; bebeklik ve erken çocukluk (0-6 yaş), orta çocukluk (6-12 yaş), ergenlik (12-18 yaş), genç yetişkinlik (18-30 yaş), orta yaş (30-60 yaş) ve yaşlılık (60 yaş ve üzeri) olarak kategorize etmiştir. Bu gelişim dönemleri ve görevleri şu şekildedir:

Bebeklik ve erken çocukluk (0-6 yaş): Yürüme, konuşma ve tuvalet eğitimi gibi biyolojik yeterliliklerin kazanılması ile temel güven duygusunun geliştirilmesi, cinsiyet farkındalığı ve temel sosyal etkileşim becerilerinin kazanılmasını içerir.

Orta çocukluk (6-12 yaş): Okuma, yazma ve temel matematik becerilerinin kazanılması ile kişisel bağımsızlık kazanma ve akran ilişkilerini geliştirme sosyal becerileri içerir.

Ergenlik (12-18 yaş): Kendi kimliğini ve cinsiyet rolünü benimseme ile yetişkin sosyal rollerine hazırlanma ve bağımsızlık kazanmayı içerir.

Genç yetişkinlik (18-30 yaş): Bir meslek seçimi yapma, eş seçme ve aile kurma ile toplumsal sorumlulukları üstlenme ve aktif vatandaşlık gibi toplumsal becerileri içerir.

Orta yaş/Yetişkinlik (30-60 yaş): Mesleki yetkinlik kazanma ve sürdürme, çocuk yetiştirme ve toplumsal rollerin yerine getirilmesi ile fiziksel değişikliklere uyum sağlama ve orta yaş krizleriyle başa çıkmayı içerir.

Yaşlılık (60 yaş ve üzeri): Emeklilik sonrası yaşamın düzenlenmesi, fiziksel ve bilişsel yetilerin korunması ile hayatın anlamını bulma, ölüm gerçeğiyle yüzleşme ve yaşamın sonuna hazırlanma gibi süreçleri içerir.

Havighurst (1952), insan gelişimini bütüncül bir şekilde ele alır ve her yaşam evresinde karşılaşılmaması gereken temel görevlerin biyolojik (fiziksel olgunlaşma), psikolojik (duygusal ve bilişsel gelişim) ve sosyolojik (toplumsal beklentiler ve roller) faktörlerle şekillendiğini söyler. Başarıyla tamamlanan her görev, bireyin kendine güvenini ve topluma katkısını artırırken, başarısızlıklar genellikle duygusal ve sosyal problemlerle sonuçlanabilir. Havighurst'a (1973) göre gelişim yaşam boyu devam eden bir süreçtir ve gelişim dönemlerine ait görevler, bireyin yaşına ve kültürel bağlamına göre değişkenlik gösterir.

Bu bağlamda insanların farklı gelişim dönemlerinde ihtiyaç, istek ve beklentilerinin de farklılaştığı söylenebilir. Her dönemin kendi içerisinde barındırdığı gelişimsel görevlerle bireylerin biyolojik, psikolojik ve sosyolojik gelişimleri desteklenir. Bu gelişimsel görevler, bireyin yaşamının her aşamasında karşılaştığı zorlukları ve fırsatları anlamlandırmasına yardımcı olur. Gelişim dönemlerindeki bu farklılıkların bireyin yaşadığı zorluklarda ve başa çıkma tarzlarında da ortaya çıkabileceği düşünüldüğünden, bu araştırma gelişim dönemleri bağlamında incelenmiştir.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM

3.1. Araştırma Modeli

Bireylerin duygudurum düzenleme ve başa çıkma stratejisi olarak müzik kullanımını gelişimsel bağlamda incelemenin amaçlandığı bu çalışmada, bağımlı ve bağımsız değişkenler arasındaki ilişkilerin değerlendirilmesi için ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Ayrıca Müzik ile Duygudurum Düzenleme Ölçeğinin Türkçe 'ye uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışmaları için yapılacak istatistiklerin sonuçlarına yer verilmiştir.

3.2. Çalışmanın Grubu

Araştırmanın evrenini, Kocaeli ilinde eğitim görmekte olan lise öğrencileri ile ülke genelinden katılım gösterecek yetişkinlerden oluşmaktadır. Araştırmanın çalışma grubu da araştırma evreninden uygun örnekleme yöntemi ile ulaşılan gönüllü katılımcılardan oluşmaktadır. Uygun örnekleme yöntemi zaman, maddiyat ve işgücü gibi nedenlerden kaynaklanan sınırlılıklar nedeniyle örneklemin kolay ulaşılabilir ve katılıma gönüllü bireylerden seçilmesidir (Büyüköztürk, 2016). Ölçeğin 14-18 yaş aralığındaki katılımcı grubunu oluşturan lise öğrencileri, meslek liseleri, Anadolu liseleri, proje okulları, imam hatip liseleri ve fen liselerini kapsayan farklı program uygulayan eğitim kurumlarından seçilmiştir.

Araştırma kapsamında iki farklı çalışma grubu ile çalışılmıştır. Müzik ile Duygudurum Düzenleme Ölçeğinin Türkçeye uyarlama çalışmaları için 265 katılımcıdan oluşan bir çalışma grubu, bireylerin duygudurum düzenleme ve başa çıkma stratejisi olarak müzik kullanımını gelişimsel bağlamda incelemek için 562 kişiden oluşan bir çalışma grubu oluşturulmuştur. Yaşlılık döneminde bulunan birey sayısı (f=5) çalışma grubu içerisinde homojen dağılım sağlamadığı için bu bireyler yetişkinlik dönemi içerisinde ele alınmıştır. Müzik ile Duygudurum Düzenleme

Ölçeğinin Türkçeye uyarlama çalışmasına katılan katılımcılara ait istatistikler Tablo 1 de, ikinci çalışma grubuna ait istatistikler Tablo 2 de gösterilmiştir.

Tablo 1

MDDÖ Uyarlama Çalışması Katılımcılarının Demografik Özellikleri

Katılımcılar	Özellikler	f	%
Cinsiyet	Kadın	172	64.9
	Erkek	93	35.1
Yaş	14-18	104	39.2
	19-30	52	19.6
	31-60	109	41.1
	60 ve üzeri	0	0

N = 265

Tablo 1 incelendiğinde çalışmaya katılımcıların %64.9'unu kadınların (f=172), %35.1'ini ise erkeklerin (f=93) oluşturduğu görülmektedir. Çalışmaya katılan katılımcıların yaşa göre dağılımının en fazla olduğu grup 31-60 yaş aralığındadır (%41.1). Buna karşın katılımcılarda yaşa göre dağılımda 60 ve üzeri yaşlarında katılımcı olmadığı görülmektedir.

Tablo 2

MDDÖ ve GGA'ya İlişkin Demografik Özellikler

Katılımcılar	Özellikler	f	%
Cinsiyet	Kadın	393	69.9
	Erkek	169	30.1
Gelişim Dönemi	Ergenlik	208	37
	Genç Yetişkinlik	134	23.8
	Yetişkinlik	215	38.3
	Yaşlılık	5	0.2
	İlkokul	9	1.4
Eğitim Düzeyi	Ortaokul	7	1.2
	Lise-Devam	213	37.9
	Lise	52	9.3
	Lisans-Devam	92	16.4
	Lisans	145	25.8
	Lisansüstü	44	7.8
	Düşük	26	4.6
Gelir Düzeyi	Orta	476	84.7
	Yüksek	60	10.7
	Arabesk	39	6.9
Müzik Türü	Caz/Blues	7	1.2
	Dini/Tasavvufi	40	7.1
	Klasik	26	4.6

Tablo 2 Devamı

Katılımcılar	Özellikler	f	%
Müzik Türü	Pop	201	35.8
	Rap	29	5.2
	Rock	56	10
	THM	91	16.2
	TSM	24	4.3
	Diğer	49	8.7
Müzik Dinleme Sıklığı	Hiçbir Zaman	0	0
	Nadiren	23	4.1
	Ara Sıra	111	19.8
	Sık Sık	220	39.1
Müziğin Önemi	Her Zaman	208	37
	Hiç Önemli Değil	8	1.4
	Önemli Değil	51	9.1
	Kararsızım	66	11.7
Nota Okur-Yazar	Önemli	254	45.2
	Çok Önemli	183	32.6
	Evet	233	41.5
	Hayır	329	58.5

$N = 562$

Tablo 2'ye bakıldığında araştırmaya katılan katılımcıların %69.9'unu kadınların ($f=393$), %30.1'ini ise erkeklerin ($f=169$) oluşturduğu görülmektedir. Katılımcıların yaşa göre dağılımın en fazla olduğu grubun yetişkinlik döneminde (%38,3) olmakla birlikte, ergenlik döneminde (%37), genç yetişkinlik döneminde (%23.8), yaşlılık döneminde ise (%0.2) olduğu görülmektedir. Katılımcıların eğitim düzeyleri incelendiğinde dağılımın en çok liseye devam eden (%37.9) grupta, en az ise ortaokul mezunu (%1.2) grupta olduğu görülmektedir. Katılımcıların çoğunlukla gelir düzeyinin orta (%84.7) seviyede olduğu görülmüştür. Araştırmaya katılan katılımcıların en çok pop müzik türünü (%35.8), en az ise caz/blues müzik türünü (%1.2) dinledikleri görülmüştür. Bu soruya verilen diğer yanıtı açık uçlu sorulmuş olup en çok verilen cevapların: Hepsi, güzel gelen her türlü müzik, ruh halime göre, oyun havaları ve listede var olan müzik türlerinin alt çeşitleri olduğu görülmüştür. Katılımcıların müzik dinleme sıklığı dağılımının çoğunlukla “sık sık” (%39.1) olduğu görülmüş, “hiçbir zaman” seçeneğinin işaretlenmediği tespit edilmiştir. Katılımcıların günlük hayatlarında müziğe verdikleri önem dağılımının çoğunlukla “önemli” (%45.2) olduğu belirlenmiş, “hiç önemli değil” (%1.4) seçeneğini seçenlerin ise dağılımdaki en az grup olduğu tespit edilmiştir. Araştırma kapsamında müzikal bağlılığı tespit

etmek amacıyla “müzik dinleme sıklığı” ile” müziğin günlük hayattaki önemi” soruları ayrıca ele alınacaktır.

3.3. Verilerin Toplanması

Araştırmada bireylerin duygudurum düzenleme ve başa çıkma stratejisi olarak müzik kullanımını gelişimsel bağlamda incelemek amacıyla Demografik Bilgi Formu, Müzik ile Duygudurum Düzenleme Ölçeği, Duygu Düzenleme Anketi ile Güçler ve Güçlükler Anketi Google Formlar aracılığı ile çevrimiçi ve yüz yüze olacak şekilde uygulanmıştır. Ölçeklerin uygulanabilmesi için Kocaeli Üniversitesinden etik kurul izni ile lise öğrencilerine uygulama yapılabilmesi için Kocaeli İl Milli Eğitim Müdürlüğünden izin alınmıştır.

3.3.1. Demografik Bilgi Formu

Araştırmadaki katılımcıların yaş, cinsiyeti, eğitim düzeyi, müzikal bağlılık, nota okur-yazarlığı, gelir düzeyi ve sıklıkla dinlenen müzik türlerini içeren, araştırmacı tarafından hazırlanmış bir formdur.

3.3.2. Müzik ile Duygudurum Düzenleme Ölçeği

Säärikällio tarafından 2008 yılında geliştirilen ölçek 41 madde ve yedi alt boyut içermektedir. 2012 yılında geliştiricisi tarafından ölçek güncellenmiş, 21 madde ve yedi alt boyut olarak kısaltılmıştır. Müzik ile Duygudurum Düzenleme Ölçeği 2022 yılında Ayşe Arman Kalkandeler tarafından Türkçe’ye uyarlanmış olup, ölçek sadece üniversite öğrencilerine yönelik kullanılmıştır. Ayrıca Kalkandeler’in (2022) çalışması hüzünlü müziğe odaklanmış olduğundan bu araştırma ile kapsam farklılığı oluşmuştur. Bu çalışmada ölçeğin farklı yaş gruplarına uygulanmasından ve müziğin genel bir araç olarak ele alınmasından dolayı ölçeğin tekrar Türkçe’ye uyarlanması uygun görülmüştür. Ölçeğin Türkçeye uyarlanması için geliştirici Suvi Säärikällio’dan izin alınmıştır. İzin alınmasının ardından, iki yabancı diller bölümünde akademisyen, bir psikolojik danışmanlık ve rehberlik bölümünde uzman olan üç dil uzmanı tarafından ölçeğin orijinal dili olan İngilizceden Türkçeye çevirisi yapılmıştır. Çeviriler psikolojik danışmanlık ve rehberlik bölümünden iki uzman

tarafından incelenerek tek form olarak birleştirilmiştir. Daha sonra ölçek geri çeviri için, psikoloji ve İngilizce bölümlerinde akademisyenlik yapan iki farklı dil uzmanına daha gönderilmiş ve bu çeviri formlar alan uzmanları tarafından incelenip tek forma indirilmiştir. Bu formun Türk diline uygunluğu iki Türk Dili uzmanı tarafından değerlendirilmiştir. Türk Dili uzmanlarının geri bildirimleri doğrultusunda alan uzmanları tarafından ölçek düzenlenmiş ve cümle anlaşılabilirliklerinin değerlendirilmesi amacıyla 58 kişiden oluşan bir grupta pilot çalışma gerçekleştirilmiştir. Pilot çalışmaya dahil edilen katılımcılar 15-62 yaş aralığında bulunmakla birlikte; grubun yaş ortalaması 23'tür. Katılımcıların 39'u 14-18 yaş aralığında, 19'u ise 19-62 yaş aralığında bulunmaktadır. Yapılan pilot çalışma sonucunda ölçeğin katılımcılar tarafından anlaşılır bulunduğu görülmüştür.

Ölçeğin Türkçeye uyarlanan 21 maddelik kısa formu “kesinlikle katılmıyorum” ile “kesinlikle katılıyorum” arasında değişen 5'li Likert tipi bir formdadır ve ölçekte ters madde bulunmamaktadır. Ölçeğin her bir alt boyutu için 3 maddesi bulunmaktadır. Bu alt boyutlar müzik ile duygu düzenleme stratejisi olarak belirlenen; Eğlence, Canlanma, Güçlü His, Dikkati Dağıtma, Serbest Bırakma, Bilişsel Değerlendirme ve Teselli olmak üzere yedi adet stratejiyi içerir. Bu stratejiler Säärikällio (2012), tarafından şu şekilde tanımlanmıştır:

Eğlence (E): Güzel bir atmosfer yaratmak, mevcut ruh halini korumak ve geliştirmek olarak tanımlanabilir.

Canlanma (C): Kişisel yenilenme, rahatlama veya stresli ve yorgun olduğunda müzikten enerji almayı ifade eder.

Güçlü His (GH): Yoğun duygusal deneyimleri tetikleme ve güçlendirme ile ilgilidir.

Dikkati Dağıtma (DD): İstenmeyen duygu ve düşünceleri hoş bir müzik yardımıyla unutma olarak tanımlanabilir.

Serbest Bırakma (SB): Olumsuz duyguların bu duyguları ifade eden müzik yoluyla serbest bırakılmasını ifade eder.

Bilişsel Değerlendirme (BD): Müziği zihinsel teşekkür ve duygusal meşguliyetlerin netleştirilmesi için bir çerçeve olarak kullanmak şeklinde tanımlanabilir.

Teselli (T): Üzgün ve sıkıntılı hissederken rahatlık, kabul ve anlayış arayışı olarak tanımlanabilir.

3.3.3. Duygu Düzenleme Anketi (DDA)

Gross (2003) tarafından geliştirilen anket 2015 yılında Tarık TOTAN tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Anket bilişsel yeniden değerlendirme ve baskılama olmak üzere iki alt boyuta sahip olup, toplam 10 maddeden oluşan, “kesinlikle katılmıyorum” ile “kesinlikle katılıyorum” arasında değişen 7’li Likert tipi bir ölçektir. Ölçek maddelerine ait madde toplam korelasyonları 0.33’den yukarıdadır. Maddelerin %27’lik alt ve üst gruplarına ait bağımsız örneklem için t-testi sonuçları, maddelerin alt ve üst gruplar olarak katılımcıları ayırdığını göstermiştir. İç tutarlılık katsayılarının bilişsel yeniden değerlendirme boyutunda 0.78, baskılama boyutunda 0.71 olduğuna ulaşılmıştır. Test tekrar test geçerliğinde 0.65’den yukarıda ilişki katsayılarına ulaşılmıştır.

3.3.4. Güçler ve Güçlükler Anketi (SDQ-Tur)

Güçler ve Güçlükler Anketi Goodman (1997) tarafından geliştirilen, Güvenir ve arkadaşları tarafından (2008) Türkçeye uyarlanan, 2 yaş üstü bireyler hakkında kısa bir davranış tarama anketidir. Ölçek, duygusal belirtiler, davranış problemleri, hiperaktivite/dikkatsizlik, akran ilişkileri ve olumlu sosyal davranış olmak üzere 5 alt boyut ve 25 maddeden oluşan bir ölçek grubudur. Ölçek “doğru değil” ile “tamamen doğru” arasında değişen 3’lü likert tipi bir yapıdadır. Ölçeğin farklı yaş gruplarına uygulanabilen birçok versiyonu bulunmaktadır. Her alt başlık kendi içinde değerlendirilip her biri için ayrı puan elde edilebildiği gibi, ilk dört başlığın toplamı ile toplam güçlük puanı da hesaplanabilmektedir.

3.4. Verilerin Analizi

Ölçeklerin uygulanabilmesi için başvuru yapıp gerekli izinler alındıktan sonra planlamalar yapılarak belirli bölümlerden gönüllü öğrencilerle ölçek uygulamaları yapılmıştır. Araştırmanın her iki örneklem grubunda da kayıp veri olmadığı tespit edilmiştir. İkinci aşamada MDDÖ'nün yapı geçerliğini test etmek amacıyla doğrulayıcı faktör analizi (DFA) yapılmıştır. Analiz gerçekleştirilmeden önce verilerin DFA için uygunluğu test edilmiştir. Uç değerlerin belirlenmesi amacıyla Mahalanobis uzaklık değerleri oluşturulmuş, analizleri olumsuz etkileyecek uç değere rastlanmamıştır. Ölçeğin madde geçerliğini sınamak amacıyla madde-toplam puan ve madde-faktör toplam puan korelasyon katsayıları kullanılmıştır. Güvenirliğini sınamak için de Cronbach Alpha güvenirlik katsayıları hesaplanmıştır. Çalışmanın ikinci aşamasında betimsel istatistikler, Pearson Momentler Korelasyon Katsayısı, Tek Yönlü ANOVA, bağımsız örneklem t testi yapılmıştır. Araştırmada elde edilen veriler SPSS 26.0 ve LISREL 8.7 paket programları kullanılarak analiz edilmiştir.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

Bu bölümde Türkçeye uyarlanan Müzik ile Duygudurum Düzenleme Ölçeğinin geçerlik ve güvenirlik çalışmasının analizlerine, bireylerin duygudurum düzenleme ve başa çıkma stratejisi olarak müzik kullanımını düzeylerine ve araştırmanın alt problemlerine dair yapılan analizlerin detaylı bulgularına yer verilmiştir.

4.1. Müzik ile Duygudurum Düzenleme Ölçeğinin Geçerlik ve Güvenirlik Çalışmalarına İlişkin Bulgular

MDDÖ'nün geçerlik ve güvenirlik çalışmalarına ilişkin analizler ile normallik testine yönelik bulgulara bu bölümde yer verilmiştir.

➤ *MDDÖ'ye İlişkin Betimsel İstatistikler*

➤ *Müzik ile Duygudurum Düzenleme Ölçeği ile Duygu Düzenleme Anketine ve ölçeklerin alt boyutlarına ilişkin betimsel istatistikler Tablo 3'de sunulmuştur.*

Tablo 3

Müzik ile Duygudurum Düzenleme Ölçeği ve Duygu Düzenleme Anketi Alt Boyutlarına Ait Betimleyici İstatistikler

Alt Boyutlar	N	X	SS	Ç.K.	B.K.
Eğlence	265	4,16	0,967	-1,312	1,271
Canlanma	265	3,51	1,200	-0,477	-0,771
Güçlü His	265	3,81	1,045	-0,656	-0,415
Dikkati Dağıtma	265	3,65	1,166	-0,564	-0,635
Serbest Bırakma	265	2,76	1,248	0,345	-0,939
Bilişsel Değerlendirme	265	3,40	1,182	-0,334	-0,893
Teselli	265	3,58	1,182	-0,500	-0,667
Bilişsel Yeniden Değer.	265	4,80	1,122	-0,444	0,425
Bastırma	265	4,34	1,255	-0,138	-0,225
MDDÖ Toplam	265	3,62	0,918	-0,560	-0,292

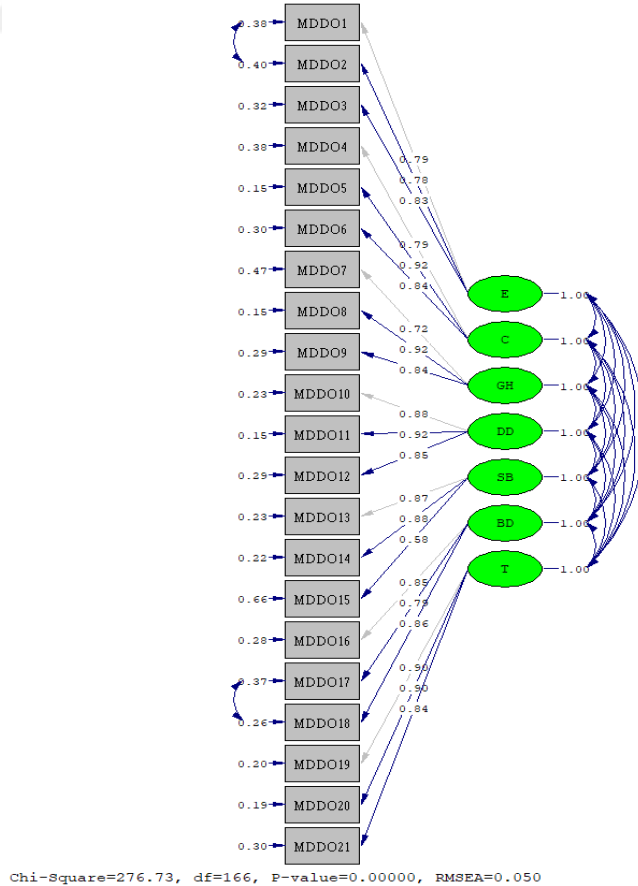
Tablo 3’de Müzik ile Duygudurum Düzenleme Ölçeği ile Duygu Düzenleme Anketinin alt boyutlarına ait betimleyici istatistikler yer almaktadır. Çarpıklık ve basıklık katsayıları Tabachnick, ve Fidell’e (2013) göre kabul edilebilir olan ± 1.5 aralığında yer aldığı için verilerin normal olduğu kabul edilmiş ve parametrik testler kullanılmıştır.

4.2. MDDÖ’ye İlişkin Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA)

Ölçeğin uyum değerleri incelendiğinde $\chi^2/sd = 1.92$, NFI = .98, CFI = .99, GFI = .90, AGFI = .86, IFI = .99, SRMR = .05 ve RMSEA = .059 olduğu görülmüştür. Programın analiz sonuçlarının model uyum değerlerini artırabilecek modifikasyon önerileri doğrultusunda ikinci analiz gerçekleştirilmiştir. Yapılan ikinci analiz sonucunda uyum değerlerinin $\chi^2/sd = 1.66$, NFI = .98, CFI = .99, GFI = .91, AGFI = .87, IFI = .99, SRMR = .05 ve RMSEA = .05 olduğu görülmüştür. Ölçek maddelerinin faktör yüklerine ve *t* değerlerine ilişkin DFA bulguları Şekil 1’de sunulmuştur.

Şekil 1

Müzik ile Duygudurum Düzenleme Ölçeğine İlişkin Path Diagramı ve Faktör Yükleri



Şekil 1’deki değerler incelendiğinde, tüm t değerlerinin 4.84 ile 10.72 arasında değiştiği ve $p < .001$ düzeyinde anlamlı olduğu görülmüştür. Ölçek maddelerinin faktör yük değerleri .58 ve .92 arasında değişmektedir.

4.3. MDDÖ’ye İlişkin Madde ve Güvenirlik Analizleri

Madde-toplam puan korelasyonu bulguları, ölçekte bulunan maddeler ile ölçeğin genelinden alınan toplam puan arasındaki ilişkilerin .40 ile .79 arasında değiştiğini ortaya koymuştur. Ayrıca madde-faktör toplam puanı korelasyonları hesaplanmış ve ölçüm aracındaki maddeler ile faktör toplam puanları arasındaki ilişkilerin müzik ile duygudurum düzenleme üzerinde eğlence faktörü için .86 ile .91 arasında, canlanma faktörü için .88 ile .93 arasında, güçlü his faktörü için .83 ile .91 arasında, dikkati dağıtma faktörü için .89 ile .94 arasında, serbest bırakma faktörü için .78 ile .90 arasında, bilişsel değerlendirme faktörü için .40 ile .92 arasında, teselli faktörü için .42 ile .93 arasında değiştiği görülmüştür.

MDDÖ’nün güvenirliliği için hesaplanan Cronbach Alpha katsayıları tablo 4’de gösterilmiştir.

Tablo 4

Müzik ile Duygudurum Düzenleme Ölçeğinin Alt Boyutlarına İlişkin Güvenirlik Analizi Sonuçları

Alt Boyutlar	Madde Sayısı	Cronbach Alfa Katsayısı
Eğlence	3	0.89
Canlanma	3	0.88
Güçlü His	3	0.89
Dikkati Dağıtma	3	0.87
Serbest Bırakma	3	0.92
Bilişsel Değerlendirme	3	0.87
Teselli	3	0.87
MDDÖ Toplam	21	0.90

Tablo 4’de ölçeğin güvenirliliği için hesaplanan Cronbach Alpha katsayılarının müzik ile duygudurum düzenleme üzerinde eğlence alt boyutu için .89, canlanma alt boyutu için .88, güçlü his alt boyutu için .89, dikkati dağıtma alt boyutu için .87, serbest bırakma alt boyutu için .92, bilişsel değerlendirme alt boyutu için .87, teselli

alt boyutu için .87, ölçeğin tümü için .90 düzeyinde olduğu belirlenmiştir. Bu bulgular ölçeğin yüksek güvenilirliğe ($r > .80$) sahip olduğunu göstermektedir (Kılıç, 2016).

4.4. Ölçekler Arası Korelasyon Analizleri

MDDÖ ile DDA'nın alt boyutları arasındaki ilişkiyi saptamak amacıyla Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon analizi yapılmıştır. Ölçekler arası korelasyon katsayıları Tablo 5'de gösterilmiştir.

Tablo 5

Müzik ile Duygudurum Düzenleme Ölçeği ile Duygu Düzenleme Anketi Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi

Alt Boyutlar		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Eğlence	r	1									
	p										
Canlanma	r	,633**	1								
	p	,000									
Güçlü His	r	,630**	,605**	1							
	p	,000	,000								
Dikkat Dağıtma	r	,584**	,763**	,629**	1						
	p	,000	,000	,000							
Serbest Bırakma	r	,209**	,379**	,287**	,422**	1					
	p	,001	,000	,000	,000						
Bilişsel Değerlendirme	r	,537**	,631**	,637**	,762**	,517**	1				
	p	,000	,000	,000	,000	,000					
Teselli	r	,520**	,683**	,612**	,801**	,439**	,797**	1			
	p	,000	,000	,000	,000	,000	,000				
Bilişsel Yeniden Değerlendirme	r	,213**	,168**	,179**	,185**	,094	,254**	,227**	1		
	p	,000	,006	,003	,002	,126	,000	,000			
Bastırma	r	,006	,115	,059	,078	,210**	,122*	,085	,364**	1	
	p	,928	,061	,335	,204	,001	,047	,169	,000		
MDDÖ Toplam	r	,742**	,855**	,792**	,895**	,552**	,872**	,862**	,233**	,119	1
	p	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,053	

$N = 265$, ** $p < .01$, * $p < .05$

Tablo incelendiğinde MDDÖ'nün alt boyutlarından eğlence ile canlanma ($r=0.633$, $p=0.000$), güçlü his ($r=0.630$, $p=0.000$), dikkati dağıtma ($r=0.584$, $p=0.000$), bilişsel değerlendirme ($r=0.537$, $p=0.000$), teselli ($r=0.520$, $p=0.000$) stratejileri

arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Ölçeğin iç tutarlılığına destek olarak MDDÖ ölçek toplam puanının serbest bırakma ($r=0.552$, $p=0.000$) ile pozitif yönde orta düzeyde, diğer stratejilerle arasında pozitif yönde yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir (bkz. Tablo 5). MDDÖ ölçek toplam puanının DDA'nın alt boyutları olan bilişsel yeniden değerlendirme ($r=0.233$, $p=0.000$) ile arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu, bastırma ($r=0.119$, $p=0.053$) ile arasında anlamlı bir ilişki olmadığı görülmüştür. MDDÖ'nün orijinal ölçeği olan MMR'nin da DDA(ERQ) 'nın stratejilerinden bilişsel yeniden değerlendirme ile anlamlı bir ilişkiye sahip olduğu ancak bastırma ile anlamlı bir ilişkiye sahip olmadığı görülmüştür (Säärikällio, 2008; 2012).

4.5. Alt Problemlere İlişkin Bulgular

➤ *Müzik ile Duygudurum Düzenleme, Duygu Düzenleme Anketi ile Güçler ve Güçlükler Anketlerine Yönelik Betimleyici İstatistikler*

Araştırmaya katılan katılımcıların ölçeklere vermiş oldukları cevaplara ilişkin varsayımlar test edilmiş ve ölçeklerden elde edilen verilere normallik testi yapılmıştır. Normallik testine yönelik bulgular aşağıda gösterilmiştir.

Tablo 6

Araştırmada Kullanılan Ölçeklere Ait Normallik Analizi

Ölçekler	N	X	SS	Ç.K.	B.K.
MDDÖ	562	3,61	,950	-,446	-,618
DDA	562	4,62	,970	-,236	,587
GGA	562	1,05	,203	,139	,521

Tablo incelendiğinde ölçek puan ortalamalarının MDDÖ için 3,613 olduğu, DDA için 4,62 olduğu ve GGA için 1,05 olduğu görülmektedir. Verilerin çarpıklık ve basıklık katsayılarına bakıldığında bu değerlerin çarpıklık katsayısı için -0,446 ile 0,139 arasında, basıklık katsayısı için -0,618 ile 0,587 aralığında olduğu görülmüştür. Çarpıklık ve basıklık katsayıları kabul edilebilir olan ± 1.5 aralığında yer aldığı için verilerin normal olduğu kabul edilmiş ve parametrik testler kullanılmıştır (Tabachnick, ve Fidell, 2013).

➤ *İkinci Alt Problem: “Bireyler günlük yaşamlarında ne sıklıkta müzik dinlemektedir?”*

Tablo 7

Katılımcıların Müzik Dinleme Sıklığına İlişkin Analizler

Değişkenler	f	%
Her Zaman	208	37
Sık Sık	220	39,1
Ara Sıra	111	19,8
Nadiren	23	4,1
Hiçbir Zaman	0	0
Toplam	562	100

Tablo incelendiğinde araştırmaya katılan bireylerin %39,1’inin sık sık müzik dinlediği, %37’sinin ise her zaman müzik dinlediği görülmektedir. Katılımcıların arasında hiç müzik dinlemeyen bulunmamakla birlikte müziği az dinleyen katılımcı oranı %4,1’dir. Bu da bireylerin günlük yaşamlarında müziğin sıklıkla yer aldığı şeklinde yorumlanabilir.

➤ *Üçüncü Alt Problem: “Bireylerin günlük yaşamında müzik ne düzeyde önemlidir?”*

Tablo 8

Katılımcıların Müzik Dinleme Sıklığına İlişkin Analizler

Değişkenler	f	%
Çok Önemli	183	32,6
Önemli	254	45,2
Kararsızım	66	11,7
Önemli Değil	51	9,1
Hiç Önemli Değil	8	1,4
Toplam	562	100

Tabloya bakıldığında çalışmaya katılan bireylerin günlük hayatlarında çoğunlukla müziği önemli (f=254) buldukları görülmüştür. Katılımcıların %32’sinin müziği günlük hayatın bir parçası olarak çok önemli buldukları, %11,7’sinin ise kararsız olduğu, %1,4’ünün ise hiç önemsemediği görülmüştür.

➤ *Dördüncü Alt Problem: “Bireylerin müzik aracılığıyla duygudurum düzenleme stratejileri ne düzeydedir?”*

Tablo 9

MDDÖ’den Alınan Puan Toplamlarına İlişkin Sonuçlar

Alt Boyutlar	Toplam	Min.	Max.
Eğlence	12,76	3	15
Canlanma	10,80	3	15
Güçlü His	11,58	3	15
Dikkati Dağıtma	11,11	3	15
Serbest Bırakma	8,24	3	15
Bilişsel Değerlendirme	10,36	3	15
Teselli	10,97	3	15
MDDÖ Toplam	75,91	21	105

Tablo incelendiğinde katılımcıların müziği bir duygudurum düzenleme stratejisi olarak yüksek düzeyde kullandıkları görülmektedir ($\bar{X}=75,91$). Bununla birlikte katılımcıların müziği en çok eğlence ($\bar{X}=12,76$) stratejisi en az ise serbest bırakma ($\bar{X}=8,24$) stratejisi için kullandıkları tespit edilmiştir. Katılımcıların MDDÖ’nün temel stratejilerinden aldıkları puan toplamları sırası ile; eğlence, güçlü his, dikkati dağıtma, teselli, canlanma, bilişsel değerlendirme ve serbest bırakma olarak belirlenmiştir.

➤ *Beşinci Alt Problem: “Müzik dinleme sıklığı ve müziğe verilen önem düzeyi gelişim dönemlerine göre farklılık göstermekte midir?”*

Tablo 10

Gelişim Dönemlerine Göre Müzikal Bağlılığa İlişkin Tek Faktörlü ANOVA Sonucu

Değişken	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p
Müzik Dinleme Sıklığı	Gruplar arası	6,820	3	2,273	3,175	,024
	Gruplar içi	399,552	558	,716		
	Toplam	406,372	561			
Müziğin Önemi	Gruplar arası	28,038	3	9,346	10,497	,000
	Gruplar içi	496,818	558	,890		
	Toplam	524,856	561			

Tablo 9’da belirtildiği gibi katılımcıların gelişim dönemlerine göre günlük hayatta müziğe verdikleri önem düzeylerinde anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür ($F_{(3,558)}=9,346$, $p<0.05$). Yapılan Post-hoc testi sonuçlarına göre bulunan anlamlı farkın ergenlik dönemi ile genç yetişkinlik dönemi arasında, genç yetişkinlik dönemi ile yetişkinlik ve yaşlılık dönemleri arasında olduğu görülmüştür. Gelişim dönemlerine göre müziğe verilen önem puan ortalamaları ergenlik dönemi ($\bar{X}=3$), genç yetişkinlik dönemi ($\bar{X}=3,34$), yetişkinlik dönemi ($\bar{X}=2,75$) ve yaşlılık dönemi ($\bar{X}=3$) olarak belirlenmiştir.

Tablo 9’da belirtildiği gibi katılımcıların gelişim dönemlerine göre müzik dinleme sıklıklarında anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür ($F_{(3,558)}=6,820$, $p<0.05$). Yapılan Post-hoc testi sonuçlarına göre bulunan anlamlı farkın genç yetişkinlik dönemi ile yetişkinlik dönemi arasında olduğu görülmüştür. Diğer gelişim dönemleri arasında müzik dinlemek sıklığına ilişkin anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür. Yaş dönemlerine göre müzik dinleme sıklığı puan ortalamaları ergenlik dönemi ($\bar{X}=3,09$), genç yetişkinlik dönemi ($\bar{X}=3,27$), yetişkinlik dönemi ($\bar{X}=2,99$) ve yaşlılık dönemi ($\bar{X}=2,80$) olarak belirlenmiştir.

➤ *Altıncı Alt Problem: “Bireylerin gelişim dönemlerine ilişkin müzik dinleme sıklığı ve müziğe verilen önem cinsiyete göre farklılık göstermekte midir?”*

Tablo 11

Cinsiyete Göre Müzikal Bağlılığa İlişkin Bağımsız Gruplar İçin T Testi Sonucu

Değişken	Gelişim Dönemi	Cinsiyet	N	X	S	Ortalama Farkı	t	sd	p
Müzik Dinleme Sıklığı	Genel	Kadın	393	3,06	,855	-0,039	-0,504	560	0,615
		Erkek	169	3,13	,844				
Müziğin Önemi	Genel	Kadın	393	3,05	,970	0,206	2,319	560	0,021
		Erkek	169	2,84	,947				
Müzik Dinleme Sıklığı	Ergenlik	Kadın	133	3,08	,833	-0,073	-0,610	206	0,543
		Erkek	75	3,12	,827				

Tablo 11 Devamı

Değişken	Gelişim Dönemi	Cinsiyet	N	X	S	Ortalama Farkı	t	sd	p
Müziğin Önemi	Ergenlik	Kadın	133	3,23	,806	0,660	4,832	206	0,000
		Erkek	75	2,57	1,016				
Müzik Dinleme Sıklığı	Genç Yetişkin	Kadın	108	3,31	,880	0,190	1,165	132	0,259
		Erkek	26	3,12	,711				
Müziğin Önemi	Genç Yetişkin	Kadın	108	3,31	,805	-0,108	-0,630	132	0,530
		Erkek	26	3,42	,703				
Müzik Dinleme Sıklığı	Yetişkin	Kadın	152	2,93	,827	-0,169	-1,352	218	0,178
		Erkek	68	3,10	,917				
Müziğin Önemi	Yetişkin	Kadın	152	2,69	1,099	-0,221	-1,630	218	0,105
		Erkek	68	2,91	,842				

Tabloya bakıldığında katılımcıların genelinin ($f=562$) cinsiyetlerine göre müzik dinleme sıklıklarında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür ($t_{(560)}=-0,504$, $p>0.05$). Bununla birlikte katılımcıların cinsiyetlerine göre müziğe verdikleri önem düzeyinde anlamlı bir fark olduğu görülmüştür ($t_{(560)}=2,319$, $p<0.05$). Cinsiyete göre müziğe verilen önem puan ortalamaları kadınlarda ($\bar{X}=3,05$), erkeklerde ise ($\bar{X}=2,84$) olarak belirlenmiştir. Ergenlik dönemindeki bireylerin cinsiyetlerine göre müzik dinleme sıklıklarında anlamlı bir fark bulunamamıştır ($t_{(206)}=-0,610$, $p>0.05$). Ergen bireylerin müziğe verdikleri önem düzeyinde ise anlamlı farklılık olduğu belirlenmiştir ($t_{(206)}=0,660$, $p<0.05$). Ergenlik döneminde bulunan katılımcıların cinsiyete göre müziğe verilen önem puan ortalamaları; kadınlarda ($\bar{X}=3,23$), erkeklerde ise ($\bar{X}=2,57$) olarak bulunmuştur. Bu bulgular doğrultusunda müziğe verilen önem düzeyinde kadınların lehine anlamlı bir farklılık olduğu söylenebilir. Genç yetişkinlik dönemindeki katılımcılarda ise cinsiyete göre müzik dinleme sıklığı ($t_{(132)}=1,165$, $p>0.05$) ve müziğe verilen önem düzeyinde ($t_{(132)}=-0,630$, $p>0.05$) anlamlı farklılık görülmemiştir. Yetişkinlik dönemindeki katılımcılarda ise cinsiyete göre müzik dinleme sıklığı ($t_{(218)}=-1,352$, $p>0.05$) ve müziğe verilen önem düzeyinde ($t_{(218)}=-1,630$, $p>0.05$) anlamlı farklılık görülmemiştir.

➤ *Yedinci Alt Problem: “Bireylerin gelişim dönemlerine ilişkin müzik dinleme sıklığı ve müziğe verilen önem gelir düzeyine göre farklılık göstermekte midir?”*

Tablo 12*Gelir Düzeyine Göre Müzikal Bağlılığa İlişkin Tek Faktörlü ANOVA Sonucu*

Değişken	Gelişim Dönemi	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p
Müzik Dinleme Sıklığı	Genel	Gruplar arası	,981	2	,490	,676	,509
		Gruplar içi	405,391	559	,725		
		Toplam	406,372	561			
Müziğin Önemi	Genel	Gruplar arası	,772	2	,386	,412	,663
		Gruplar içi	524,084	559	,938		
		Toplam	524,856	561			
Müzik Dinleme Sıklığı	Ergenlik	Gruplar arası	1,056	2	,528	,766	,466
		Gruplar içi	141,386	205	,690		
		Toplam	142,442	207			
Müziğin Önemi	Ergenlik	Gruplar arası	1,099	2	,549	,619	,539
		Gruplar içi	181,896	205	,887		
		Toplam	182,995	207			
Müzik Dinleme Sıklığı	Genç Yetişkinlik	Gruplar arası	,773	2	,387	,530	,590
		Gruplar içi	95,555	131	,729		
		Toplam	96,328	133			
Müziğin Önemi	Genç Yetişkinlik	Gruplar arası	1,309	2	,655	1,064	,348
		Gruplar içi	80,579	131	,615		
		Toplam	81,888	133			
Müzik Dinleme Sıklığı	Yetişkin	Gruplar arası	,797	2	,399	,540	,583
		Gruplar içi	160,162	217	,738		
		Toplam	160,959	219			
Müziğin Önemi	Yetişkin	Gruplar arası	,713	2	,356	,334	,716
		Gruplar içi	231,519	217	1,067		
		Toplam	232,232	219			

Tabloya bakıldığında katılımcıların gelir düzeylerine göre müzik dinleme sıklıklarında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür ($F_{(2,559)}=0,981$ $p>0.05$). Bununla birlikte katılımcıların gelir düzeylerine göre müziğe verdikleri önem düzeyinde de anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür ($F_{(2,559)}=0,772$, $p>0.05$). Gelişim dönemlerinin tümünde gelir düzeyine göre müzik dinleme sıklığında ve müziğe verilen önem düzeyinde anlamlı bir farklılık görülmemiştir ($p>0.05$).

➤ *Sekizinci Alt Problem: “Bireylerin gelişim dönemlerine ilişkin müzik dinleme sıklığı ve müziğe verilen önem eğitim düzeyine göre farklılık göstermekte midir?”*

Tablo 13*Eğitim Düzeyine Göre Müzikal Bağlılığa İlişkin Tek Faktörlü ANOVA Sonucu*

Değişken	Gelişim Dönemi	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p
Müzik Dinleme Sıklığı	Genel	Gruplar arası	4,331	6	,722	,996	,427
		Gruplar içi	402,041	555	,724		
		Toplam	406,372	561			
Müziğin Önemi	Genel	Gruplar arası	38,173	6	6,362	7,255	,000
		Gruplar içi	486,683	555	,877		
		Toplam	524,856	561			
Müzik Dinleme Sıklığı	Ergenlik	Gruplar arası	1,186	1	1,186	1,730	,190
		Gruplar içi	141,256	206	,686		
		Toplam	142,442	207			
Müziğin Önemi	Ergenlik	Gruplar arası	,995	1	,995	1,126	,290
		Gruplar içi	182,000	206	,883		
		Toplam	182,995	207			
Müzik Dinleme Sıklığı	Genç Yetişkin	Gruplar arası	4,195	4	1,049	1,468	,216
		Gruplar içi	92,133	129	,714		
		Toplam	96,328	133			
Müziğin Önemi	Genç Yetişkin	Gruplar arası	5,537	4	1,384	2,339	,059
		Gruplar içi	76,351	129	,592		
		Toplam	81,888	133			
Müzik Dinleme Sıklığı	Yetişkin	Gruplar arası	5,984	6	,997	1,371	,228
		Gruplar içi	154,975	213	,728		
		Toplam	160,959	219			
Müziğin Önemi	Yetişkin	Gruplar arası	25,001	6	4,167	4,283	,000
		Gruplar içi	207,231	213	,973		
		Toplam	232,232	219			

Tabloya bakıldığında katılımcıların eğitim düzeylerine göre müzik dinleme sıklıklarında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür ($F_{(6,555)}=4,331$ $p>0.05$). Bununla birlikte katılımcıların eğitim düzeylerine göre müziğe verdikleri önem düzeyinde de anlamlı bir fark olduğu görülmüştür ($F_{(6,555)}=38,173$, $p<0.05$). Ergenlik ve genç yetişkinlik döneminde bulunan bireylerin eğitim düzeyine göre müziğe verilen önemin anlamlı bir farklılık göstermediği belirlenmiştir. Ancak yetişkinlik döneminde bulunan katılımcılarda müziğe verilen önem düzeyinde anlamlı farklılık olduğu görülmüştür ($F_{(6,213)}=4.283$, $p<0.05$). Yapılan Post-hoc testi sonuçlarına göre bulunan anlamlı farkın lise mezunları ile lisansüstü mezunları arasında olduğu görülmektedir.

Eğitim düzeyine göre müziğe verilen önem puan ortalamaları ilkokul mezunlarında ($\bar{X}=1,78$), ortaokul mezunlarında ($\bar{X}=1,86$), liseye devam edenlerde ($\bar{X}=2,99$), lise mezunlarında ($\bar{X}=2,75$), lisansa devam edenlerde ($\bar{X}=3,30$), lisans mezunlarında ($\bar{X}=2,91$) ve lisansüstü mezunlarında ($\bar{X}=3,25$) olarak belirlenmiştir. Müziğe verilen önem düzeyi en çok liseye devam eden ve lisans mezunu katılımcılarda görülmektedir. Müzik dinleme sıklığı de önem düzeyi ile doğru orantılı olarak liseye devam eden ve lisans mezunu bireylerde yüksektir.

➤ *Dokuzuncu Alt Problem: "Bireylerin müzik aracılığı ile duygudurum düzenleme stratejileri gelişim dönemlerine göre farklılık göstermekte midir?"*

Tablo 14

Gelişim Dönemlerine Göre Duygudurum Stratejilerine İlişkin Tek Faktörlü ANOVA Sonucu

Stratejiler	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p
Eğlence	Gruplar arası	10,694	3	3,565	4,337	,005
	Gruplar içi	458,672	558	,822		
	Toplam	469,367	561			
Canlanma	Gruplar arası	16,154	3	5,385	3,688	,012
	Gruplar içi	814,678	558	1,460		
	Toplam	830,832	561			
Güçlü His	Gruplar arası	9,788	3	3,263	2,798	,040
	Gruplar içi	650,720	558	1,166		
	Toplam	660,508	561			
Dikkati Dağıtma	Gruplar arası	25,097	3	8,366	6,515	,000
	Gruplar içi	716,486	558	1,284		
	Toplam	741,583	561			
Serbest Bırakma	Gruplar arası	13,187	3	4,396	2,656	,048
	Gruplar içi	923,493	558	1,655		
	Toplam	936,680	561			
Bilişsel Değerlendirme	Gruplar arası	20,441	3	6,814	4,934	,002
	Gruplar içi	770,583	558	1,381		
	Toplam	791,024	561			
Teselli	Gruplar arası	34,945	3	11,648	8,749	,000
	Gruplar içi	742,934	558	1,331		
	Toplam	777,879	561			

Tablo 13 incelendiğinde MDDÖ'ye ait tüm duygu düzenleme stratejilerinde gelişim dönemlerine göre anlamlı farklılık olduğu görülmektedir ($p<0,05$). Eğlence, canlanma ve teselli stratejilerinin homojen dağılmadığı ($p<0,05$) görüldüğü için Games-Howell Post-hoc analizi yapılmış; eğlence ve canlanma stratejileri için genç yetişkinlik ile yetişkinlik dönemleri arasında anlamlı fark olduğu görülmüştür. Teselli stratejisi için ergenlik ve genç yetişkinlik dönemlerinin yetişkinlik dönemi ile arasında anlamlı farklılık olduğu belirlenmiştir. Güçlü his, dikkati dağıtma, serbest bırakma ve bilişsel değerlendirme stratejilerinin homojen dağıldığı ($p>0,05$) görüldüğü için Tukey Pos-hoc analizi yapılmış; güçlü his stratejisi için genç yetişkinlik ile yetişkinlik dönemi arasında, dikkati dağıtma ve bilişsel değerlendirme stratejileri için ergenlik dönemi ile yetişkinlik dönemi ve genç yetişkinlik ile yetişkinlik dönemleri arasında anlamlı farklılık olduğu görülmüştür. Serbest bırakma stratejisi için ise ergenlik dönemi ile yetişkinlik dönemi arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir.

➤ *Onuncu Alt Problem: "Bireylerin gelişim dönemlerine ilişkin müzik aracılığı ile duygudurum düzenleme stratejileri cinsiyete göre farklılık göstermekte midir?"*

Tablo 15

Cinsiyete Göre Müzik ile Duygudurum Düzenleme Stratejilerinin Karşılaştırılmasına İlişkin Bağımsız Gruplar İçin T Testi Sonucu-Genel

Stratejiler	Cinsiyet	N	X	S	Ortalama Farkı	t	sd	p																																																																									
Eğlence	Kadın	393	13,02	2,71	0,83	3,342	560	0,001																																																																									
	Erkek	169	12,18	2,72					Canlanma	Kadın	393	10,92	3,73	0,34	1,016	560	0,310	Erkek	169	10,57	3,44	Güçlü His	Kadın	393	11,78	3,29	0,67	2,259	560	0,024	Erkek	169	11,11	3,10	Dikkati Dağıtma	Kadın	393	11,31	3,54	0,66	2,109	560	0,035	Erkek	169	10,65	3,16	Serbest Bırakma	Kadın	393	8,39	3,93	0,47	1,323	560	0,186	Erkek	169	7,92	3,73	Bilişsel Değerlendirme	Kadın	393	10,50	3,66	0,39	1,271	560	0,205	Erkek	169	10,10	3,30	Teselli	Kadın	393	11,07	3,64	3,66	2,107	560
Canlanma	Kadın	393	10,92	3,73	0,34	1,016	560	0,310																																																																									
	Erkek	169	10,57	3,44					Güçlü His	Kadın	393	11,78	3,29	0,67	2,259	560	0,024	Erkek	169	11,11	3,10	Dikkati Dağıtma	Kadın	393	11,31	3,54	0,66	2,109	560	0,035	Erkek	169	10,65	3,16	Serbest Bırakma	Kadın	393	8,39	3,93	0,47	1,323	560	0,186	Erkek	169	7,92	3,73	Bilişsel Değerlendirme	Kadın	393	10,50	3,66	0,39	1,271	560	0,205	Erkek	169	10,10	3,30	Teselli	Kadın	393	11,07	3,64	3,66	2,107	560	0,036	Erkek	169	10,79	3,24								
Güçlü His	Kadın	393	11,78	3,29	0,67	2,259	560	0,024																																																																									
	Erkek	169	11,11	3,10					Dikkati Dağıtma	Kadın	393	11,31	3,54	0,66	2,109	560	0,035	Erkek	169	10,65	3,16	Serbest Bırakma	Kadın	393	8,39	3,93	0,47	1,323	560	0,186	Erkek	169	7,92	3,73	Bilişsel Değerlendirme	Kadın	393	10,50	3,66	0,39	1,271	560	0,205	Erkek	169	10,10	3,30	Teselli	Kadın	393	11,07	3,64	3,66	2,107	560	0,036	Erkek	169	10,79	3,24																					
Dikkati Dağıtma	Kadın	393	11,31	3,54	0,66	2,109	560	0,035																																																																									
	Erkek	169	10,65	3,16					Serbest Bırakma	Kadın	393	8,39	3,93	0,47	1,323	560	0,186	Erkek	169	7,92	3,73	Bilişsel Değerlendirme	Kadın	393	10,50	3,66	0,39	1,271	560	0,205	Erkek	169	10,10	3,30	Teselli	Kadın	393	11,07	3,64	3,66	2,107	560	0,036	Erkek	169	10,79	3,24																																		
Serbest Bırakma	Kadın	393	8,39	3,93	0,47	1,323	560	0,186																																																																									
	Erkek	169	7,92	3,73					Bilişsel Değerlendirme	Kadın	393	10,50	3,66	0,39	1,271	560	0,205	Erkek	169	10,10	3,30	Teselli	Kadın	393	11,07	3,64	3,66	2,107	560	0,036	Erkek	169	10,79	3,24																																															
Bilişsel Değerlendirme	Kadın	393	10,50	3,66	0,39	1,271	560	0,205																																																																									
	Erkek	169	10,10	3,30					Teselli	Kadın	393	11,07	3,64	3,66	2,107	560	0,036	Erkek	169	10,79	3,24																																																												
Teselli	Kadın	393	11,07	3,64	3,66	2,107	560	0,036																																																																									
	Erkek	169	10,79	3,24																																																																													

Tablo incelendiğinde müzik ile duygudurum düzenleme stratejilerinden eğlence ($t_{(560)}= 3,342, p<0.05$), dikkati dağıtma ($t_{(560)}= 2,109, p<0.05$), güçlü his ($t_{(560)}=2,259, p<0.05$) ve ölçek toplam puanından ($t_{(560)}= 2,107, p<0.05$) cinsiyete göre anlamlı fark gösterdiği belirlenmiştir. Bununla birlikte müzik ile duygudurum düzenleme stratejilerinden canlanma ($t_{(560)}=1,016, p>0.05$), serbest bırakma ($t_{(560)}=1,323, p>0.05$), bilişsel değerlendirme ($t_{(560)}=1,271, p>0.05$) ve teselli ($t_{(560)}=0,897, p>0.05$) faktörleri cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermemektedir.

Tablo 16

Cinsiyete Göre Müzik ile Duygudurum Düzenleme Stratejilerinin Karşılaştırılmasına İlişkin Bağımsız Gruplar İçin T Testi Sonucu-Ergenlik

Stratejiler	Cinsiyet	N	X	S	Ortalama Farkı	t	sd	p																																																																																						
Eğlence	Kadın	133	13,36	2,22	1,26	3,402	206	0,000																																																																																						
	Erkek	75	12,10	2,74					Canlanma	Kadın	133	11,39	3,48	1,07	2,159	206	0,032	Erkek	75	10,32	3,42	Güçlü His	Kadın	133	12,03	2,92	1,47	3,531	206	0,001	Erkek	75	10,56	2,80	Dikkati Dağıtma	Kadın	133	12,03	3,38	1,30	2,773	206	0,006	Erkek	75	10,73	3,02	Serbest Bırakma	Kadın	133	8,79	3,77	0,45	0,848	206	0,398	Erkek	75	8,34	3,49	Bilişsel Değerlendirme	Kadın	133	10,93	3,62	0,83	1,678	206	0,095	Erkek	75	10,09	3,16	Teselli	Kadın	133	11,72	3,37	0,72	1,573	206	0,129	Erkek	75	11,00	3,20	MDDÖ Top.	Kadın	133	80,28	19,60	7,12	2,647	206
Canlanma	Kadın	133	11,39	3,48	1,07	2,159	206	0,032																																																																																						
	Erkek	75	10,32	3,42					Güçlü His	Kadın	133	12,03	2,92	1,47	3,531	206	0,001	Erkek	75	10,56	2,80	Dikkati Dağıtma	Kadın	133	12,03	3,38	1,30	2,773	206	0,006	Erkek	75	10,73	3,02	Serbest Bırakma	Kadın	133	8,79	3,77	0,45	0,848	206	0,398	Erkek	75	8,34	3,49	Bilişsel Değerlendirme	Kadın	133	10,93	3,62	0,83	1,678	206	0,095	Erkek	75	10,09	3,16	Teselli	Kadın	133	11,72	3,37	0,72	1,573	206	0,129	Erkek	75	11,00	3,20	MDDÖ Top.	Kadın	133	80,28	19,60	7,12	2,647	206	0,009	Erkek	75	73,16	16,79								
Güçlü His	Kadın	133	12,03	2,92	1,47	3,531	206	0,001																																																																																						
	Erkek	75	10,56	2,80					Dikkati Dağıtma	Kadın	133	12,03	3,38	1,30	2,773	206	0,006	Erkek	75	10,73	3,02	Serbest Bırakma	Kadın	133	8,79	3,77	0,45	0,848	206	0,398	Erkek	75	8,34	3,49	Bilişsel Değerlendirme	Kadın	133	10,93	3,62	0,83	1,678	206	0,095	Erkek	75	10,09	3,16	Teselli	Kadın	133	11,72	3,37	0,72	1,573	206	0,129	Erkek	75	11,00	3,20	MDDÖ Top.	Kadın	133	80,28	19,60	7,12	2,647	206	0,009	Erkek	75	73,16	16,79																					
Dikkati Dağıtma	Kadın	133	12,03	3,38	1,30	2,773	206	0,006																																																																																						
	Erkek	75	10,73	3,02					Serbest Bırakma	Kadın	133	8,79	3,77	0,45	0,848	206	0,398	Erkek	75	8,34	3,49	Bilişsel Değerlendirme	Kadın	133	10,93	3,62	0,83	1,678	206	0,095	Erkek	75	10,09	3,16	Teselli	Kadın	133	11,72	3,37	0,72	1,573	206	0,129	Erkek	75	11,00	3,20	MDDÖ Top.	Kadın	133	80,28	19,60	7,12	2,647	206	0,009	Erkek	75	73,16	16,79																																		
Serbest Bırakma	Kadın	133	8,79	3,77	0,45	0,848	206	0,398																																																																																						
	Erkek	75	8,34	3,49					Bilişsel Değerlendirme	Kadın	133	10,93	3,62	0,83	1,678	206	0,095	Erkek	75	10,09	3,16	Teselli	Kadın	133	11,72	3,37	0,72	1,573	206	0,129	Erkek	75	11,00	3,20	MDDÖ Top.	Kadın	133	80,28	19,60	7,12	2,647	206	0,009	Erkek	75	73,16	16,79																																															
Bilişsel Değerlendirme	Kadın	133	10,93	3,62	0,83	1,678	206	0,095																																																																																						
	Erkek	75	10,09	3,16					Teselli	Kadın	133	11,72	3,37	0,72	1,573	206	0,129	Erkek	75	11,00	3,20	MDDÖ Top.	Kadın	133	80,28	19,60	7,12	2,647	206	0,009	Erkek	75	73,16	16,79																																																												
Teselli	Kadın	133	11,72	3,37	0,72	1,573	206	0,129																																																																																						
	Erkek	75	11,00	3,20					MDDÖ Top.	Kadın	133	80,28	19,60	7,12	2,647	206	0,009	Erkek	75	73,16	16,79																																																																									
MDDÖ Top.	Kadın	133	80,28	19,60	7,12	2,647	206	0,009																																																																																						
	Erkek	75	73,16	16,79																																																																																										

Tablo incelendiğinde müzik ile duygudurum düzenleme stratejilerinden serbest bırakma ($t_{(206)}=0,848, p>0.05$) ve teselli ($t_{(205)}=1,573, p>0.05$) faktörleri cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermemektedir. Bununla birlikte ergenlik dönemindeki katılımcılarda müzik ile duygudurum düzenleme stratejilerinden eğlence ($t_{(206)}= 3,402, p<0.05$), canlanma ($t_{(206)}= 2,159, p<0.05$), güçlü his ($t_{(206)}= 3,531, p<0.05$), dikkati dağıtma ($t_{(206)}= 2,773, p<0.05$), bilişsel değerlendirme ($t_{(206)}= 1,678, p<0.05$) ve ölçek toplam puanının ($t_{(206)}= 2,647, p<0.05$) cinsiyete göre farklılaştığı görülmektedir.

Tablo 17

Cinsiyete Göre Müzik ile Duygudurum Düzenleme Stratejilerinin Karşılaştırılmasına İlişkin Bağımsız Gruplar İçin T Testi Sonucu-Genç Yetişkinlik

Stratejiler	Cinsiyet	N	X	S	Ortalama Farkı	t	sd	p
Eğlence	Kadın	108	13,35	2,68	1,21	0,215	132	0,830
	Erkek	26	13,23	2,06				
Canlanma	Kadın	108	11,50	3,46	0,03	0,050	132	0,960
	Erkek	26	11,46	3,72				
Güçlü His	Kadın	108	12,29	3,14	0,18	0,256	132	0,798
	Erkek	26	12,11	3,57				
Dikkati Dağıtma	Kadın	108	11,60	3,26	-0,43	-0,619	132	0,537
	Erkek	26	12,03	3,06				
Serbest Bırakma	Kadın	108	8,83	3,82	1,33	1,596	132	0,113
	Erkek	26	7,50	3,81				
Bilişsel Değerlendirme	Kadın	108	11,25	3,21	0,79	1,089	132	0,278
	Erkek	26	10,46	3,89				
Teselli	Kadın	108	11,71	3,26	-0,17	-0,241	132	0,810
	Erkek	26	11,88	3,26				
MDDÖ Top.	Kadın	108	80,55	18,44	1,86	0,460	132	0,646
	Erkek	26	78,69	19,00				

Tablo incelendiğinde genç yetişkinlik döneminde bulunan bireylerin müzik ile duygudurum düzenleme stratejilerinin tamamının ve ölçek toplam puanının ($p>0.05$) cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermediği görülmektedir.

Tablo 18

Cinsiyete Göre Müzik ile Duygudurum Düzenleme Stratejilerinin Karşılaştırılmasına İlişkin Bağımsız Gruplar İçin T Testi Sonucu-Yetişkinlik

Stratejiler	Cinsiyet	N	X	S	Ortalama Farkı	t	sd	p
Eğlence	Kadın	152	12,49	3,05	0,61	1,400	218	0,163
	Erkek	68	11,88	2,85				
Canlanma	Kadın	152	10,09	3,99	-0,43	-0,839	218	0,403
	Erkek	68	10,52	3,36				
Güçlü His	Kadın	152	11,21	3,62	-0,12	-0,251	218	0,802
	Erkek	68	11,33	3,16				
Dikkati Dağıtma	Kadın	152	10,48	3,72	0,45	0,875	218	0,383
	Erkek	68	10,02	3,23				

Tablo 18 Devamı

Stratejiler	Cinsiyet	N	X	S	Ortalama Farkı	t	sd	p
Serbest	Kadın	152	7,73	4,07	0,11	0,191	218	0,849
Bırakma	Erkek	68	7,61	3,95				
Bilişsel	Kadın	152	9,59	3,82	-0,38	-0,767	218	0,444
Değerlendirme	Erkek	68	9,98	3,27				
Teselli	Kadın	152	10,04	3,91	-0,10	-0,198	218	0,843
	Erkek	68	10,14	3,29				
MDDÖ	Kadın	152	71,65	21,90	0,12	0,042	218	0,967
Toplam	Erkek	68	71,52	19,10				

Tablo incelendiğinde yetişkinlik döneminde bulunan bireylerin müzik ile duygudurum düzenleme stratejilerinin tamamının ve ölçek toplam puanının ($p>0.05$) cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermediği görülmektedir.

➤ *On Birinci Alt Problem: “Bireylerin gelişim dönemlerine ilişkin müzik aracılığı ile duygudurum düzenleme stratejileri eğitim düzeylerine göre farklılık göstermekte midir?”*

Tablo 19

Eğitim Düzeylerine Göre Duygudurum Stratejilerine İlişkin Tek Faktörlü ANOVA Sonucu-Genel

Stratejiler	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p
Eğlence	Gruplar arası	196,651	6	32,775	4,516	,000
	Gruplar içi	4027,650	555	7,257		
	Toplam	4224,301	561			
Canlanma	Gruplar arası	216,678	6	36,113	2,760	,012
	Gruplar içi	7260,810	555	13,083		
	Toplam	7477,488	561			
Güçlü His	Gruplar arası	270,066	6	45,011	4,402	,000
	Gruplar içi	5674,503	555	10,224		
	Toplam	5944,569	561			
Dikkati Dağıtma	Gruplar arası	252,899	6	42,150	3,643	,001
	Gruplar içi	6421,350	555	11,570		
	Toplam	6674,249	561			

Tablo 19 Devamı

Stratejiler	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p
Serbest Bırakma	Gruplar arası	112,574	6	18,762	1,252	,278
	Gruplar içi	8317,547	555	14,987		
	Toplam	8430,121	561			
Bilişsel Değerlendirme	Gruplar arası	273,783	6	45,631	3,700	,001
	Gruplar içi	6845,428	555	12,334		
	Toplam	7119,212	561			
Teselli	Gruplar arası	358,411	6	59,735	4,991	,000
	Gruplar içi	6642,502	555	11,968		
	Toplam	7000,913	561			
MDDÖ Toplam	Gruplar arası	9334,916	6	1555,819	4,029	,001
	Gruplar içi	214302,481	555	386,131		
	Toplam	223637,397	561			

Tablo 19'a bakıldığında katılımcıların müzik ile duygudurum düzenleme stratejilerinden serbest bırakma faktörünün eğitim düzeyine göre anlamlı bir farklılık göstermediği belirlenmiştir ($F_{(6,555)}=1,252$, $p>0.05$). Diğer stratejiler için Post-hoc analizi yapılmıştır. Canlanma stratejisi için ilkokul mezunları ile lisansa devam edenler arasında anlamlı fark olduğu görülmüştür, ilkokul mezunlarının canlanma stratejisi puan ortalamaları ($\bar{X}=2,55$) istatistiksel olarak en düşük gruptur. Güçlü his stratejisi için ilkokul mezunları lisansa devam edenler ve lisansüstü mezunları arasında, ortaokul mezunları ile lisans eğitimine devam edenler, lisans mezunları ve lisansüstü mezunları arasında anlamlı fark oldu görülmüştür, ortaokul mezunlarının güçlü his stratejisi puan ortalamalarının ($\bar{X}=2,61$) istatistiksel olarak en düşük, lisansa devam edenlerin ($\bar{X}=4,11$) en yüksek grup olduğu görülmüştür. Bilişsel değerlendirme stratejisi için ortaokul mezunları ile liseye devam edenler ve lise mezunları arasında anlamlı fark olduğu belirlenmiştir, bilişsel değerlendirme stratejisi puan ortalamalarında ortaokul mezunlarının ($\bar{X}=2,19$) istatistiksel olarak en düşük, lisansa devam edenlerin ($\bar{X}=3,73$) en yüksek grup olduğu görülmüştür. Teselli stratejisi için ilkokul mezunları ile liseye devam edenler ve lisansa devam edenler arasında anlamlı fark olduğu belirlenmiştir. Teselli stratejisi puan ortalamalarında ortaokul mezunlarının ($\bar{X}=2,62$) istatistiksel olarak en düşük, lisansa devam edenlerin ($\bar{X}=3,96$) en yüksek grup olduğu görülmüştür. Ölçeğin toplamından elde edilen puan değerlendirildiğinde ilkokul mezunları ile liseye ve lisansa devam edenler arasında farklılık olduğu görülmüştür. Ölçekten elde edilen

toplam puan ortalamalarında ilkokul mezunlarının en düşük ($\bar{X}=55,33$), lisansa devam edenlerin en yüksek ($\bar{X}=80,83$) grup olduğu belirlenmiştir

Tablo 20

Eğitim Düzeylerine Göre Duygudurum Stratejilerine İlişkin Tek Faktörlü ANOVA Sonucu-Ergenlik

Stratejiler	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p
Eğlence	Gruplar arası	,008	1	,008	,001	,972
	Gruplar içi	1286,435	206	6,245		
	Toplam	1286,442	207			
Canlanma	Gruplar arası	9,102	1	9,102	,746	,389
	Gruplar içi	2512,879	206	12,198		
	Toplam	2521,981	207			
Güçlü His	Gruplar arası	6,280	1	6,280	,715	,399
	Gruplar içi	1809,720	206	8,785		
	Toplam	1816,000	207			
Dikkati Dağıtma	Gruplar arası	20,961	1	20,961	1,922	,167
	Gruplar içi	2246,097	206	10,903		
	Toplam	2267,058	207			
Serbest Bırakma	Gruplar arası	2,685	1	2,685	,198	,657
	Gruplar içi	2795,546	206	13,571		
	Toplam	2798,231	207			
Bilişsel Değerlendirme	Gruplar arası	,399	1	,399	,033	,856
	Gruplar içi	2504,097	206	12,156		
	Toplam	2504,495	207			
Teselli	Gruplar arası	6,088	1	6,088	,561	,455
	Gruplar içi	2237,604	206	10,862		
	Toplam	2243,692	207			
MDDÖ Toplam	Gruplar arası	217,617	1	217,617	,607	,437
	Gruplar içi	73822,647	206	358,362		
	Toplam	74040,264	207			

Tablo 20'ye bakıldığında ergenlik dönemindeki katılımcıların müzik ile duygudurum düzenleme stratejilerinin tamamı ile ölçek toplam puanından eğitim düzeyine ilişkin anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir ($p>0.05$).

Tablo 21

Eğitim Düzeylerine Göre Duygudurum Stratejilerine İlişkin Tek Faktörlü ANOVA Sonucu-Genç Yetişkinlik

Stratejiler	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p
Eğlence	Gruplar arası	96,950	4	24,238	4,016	,004
	Gruplar içi	778,602	129	6,036		
	Toplam	875,552	133			
Canlanma	Gruplar arası	123,060	4	30,765	2,628	,037
	Gruplar içi	1510,432	129	11,709		
	Toplam	1633,493	133			
Güçlü His	Gruplar arası	175,270	4	43,817	4,692	,001
	Gruplar içi	1204,588	129	9,338		
	Toplam	1379,858	133			
Dikkati Dağıtma	Gruplar arası	81,974	4	20,494	2,035	,093
	Gruplar içi	1298,862	129	10,069		
	Toplam	1380,836	133			
Serbest Bırakma	Gruplar arası	104,100	4	26,025	1,802	,132
	Gruplar içi	1862,654	129	14,439		
	Toplam	1966,754	133			
Bilişsel Değerlendirme	Gruplar arası	94,868	4	23,717	2,180	,075
	Gruplar içi	1403,669	129	10,881		
	Toplam	1498,537	133			
Teselli	Gruplar arası	65,935	4	16,484	1,585	,182
	Gruplar içi	1341,438	129	10,399		
	Toplam	1407,373	133			
MDDÖ Toplam	Gruplar arası	4014,842	4	1003,711	3,120	,017
	Gruplar içi	41500,113	129	321,706		
	Toplam	45514,955	133			

Tabloya bakıldığında genç yetişkinlik dönemindeki katılımcıların müzik ile duygudurum düzenleme stratejilerinden dikkati dağıtma ($F_{(4,129)}=2,035$, $p>0.05$), serbest bırakma ($F_{(4,129)}=1,802$, $p>0.05$), bilişsel değerlendirme ($F_{(4,129)}=2,180$, $p>0.05$) ve teselli ($F_{(4,129)}=1,585$, $p>0.05$) faktörlerinden eğitim düzeyine göre anlamlı farklılık bulunmadığı görülmüştür. Bununla birlikte eğlence ($F_{(4,129)}=4,016$, $p<0.05$), canlanma ($F_{(4,129)}=2,628$, $p<0.05$), güçlü his ($F_{(4,129)}=4,692$, $p<0.05$) ve ölçek toplam puanında ($F_{(4,129)}=3,120$, $p<0.05$) anlamlı farklılık olduğu görülmektedir. Yapılan Post-hoc analizi sonucunda eğlence stratejisi için liseye devam edenlerle lise mezunu ve lisansa devam edenler arasında anlamlı fark olduğu görülmektedir. Canlanma

stratejisi için liseye devam edenlerle lisansa devam eden ve lisans mezunu olan katılımcılar arasında anlamlı fark olduğu belirlenmiştir. Güçlü his stratejisi ve ölçek toplam puanında ise liseye devam eden katılımcılar ile lise mezunları, lisansa devam edenler ve lisans mezunları arasında anlamlı fark olduğu görülmüştür.

Tablo 22

Eğitim Düzeylerine Göre Duygudurum Stratejilerine İlişkin Tek Faktörlü ANOVA Sonucu-Yetişkinlik

Stratejiler	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p
Eğlence	Gruplar arası	89,350	6	14,892	1,688	,125
	Gruplar içi	1879,246	213	8,823		
	Toplam	1968,595	219			
Canlanma	Gruplar arası	97,890	6	16,315	1,129	,347
	Gruplar içi	3078,747	213	14,454		
	Toplam	3176,636	219			
Güçlü His	Gruplar arası	213,236	6	35,539	3,092	,006
	Gruplar içi	2448,014	213	11,493		
	Toplam	2661,250	219			
Dikkati Dağıtma	Gruplar arası	72,680	6	12,113	,943	,465
	Gruplar içi	2737,066	213	12,850		
	Toplam	2809,745	219			
Serbest Bırakma	Gruplar arası	83,081	6	13,847	,850	,533
	Gruplar içi	3469,514	213	16,289		
	Toplam	3552,595	219			
Bilişsel Değerlendirme	Gruplar arası	163,345	6	27,224	2,091	,056
	Gruplar içi	2773,182	213	13,020		
	Toplam	2936,527	219			
Teselli	Gruplar arası	134,393	6	22,399	1,640	,137
	Gruplar içi	2909,294	213	13,659		
	Toplam	3043,686	219			
MDDÖ Toplam	Gruplar arası	4536,115	6	756,019	1,744	,112
	Gruplar içi	92355,812	213	433,595		
	Toplam	96891,927	219			

Tablo incelendiğinde yetişkinlik dönemindeki bireylerin müzik ile duygudurum düzenleme stratejilerinden eğlence, canlanma, dikkati dağıtma, serbest bırakma, bilişsel değerlendirme, teselli ve ölçek toplam puanından eğitim düzeyine göre anlamlı fark olmadığı belirlenmiştir ($p>0.05$). Yetişkinlik dönemindeki

katılımcıların güçlü his stratejisinde eğitim düzeyine göre anlamlı fark olduğu görülmektedir ($F_{(6,213)}=3,092$, $p<0.05$). Farklılığın kaynağını belirlemek için yapılan Post-hoc analizinde, bu farklılığın ilkökul ve ortaokul mezunları ile lisansüstü mezunları arasında olduğu görülmüştür.

➤ *On İkinci Alt Problem: “Bireylerin gelişim dönemlerine ilişkin müzik aracılığı ile duygudurum düzenleme stratejileri gelir düzeylerine göre farklılık göstermekte midir?”*

Tablo 23

Gelir Düzeylerine Göre Müzik ile Duygudurum Düzenleme Stratejilerine İlişkin Tek Faktörlü ANOVA Sonucu-Genel

Stratejiler	Kaynağı Varyansın	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p
Eğlence	Gruplar arası	,316	2	,158	,189	,828
	Gruplar içi	469,050	559	,839		
	Toplam	469,367	561			
Canlanma	Gruplar arası	1,093	2	,546	,368	,692
	Gruplar içi	829,739	559	1,484		
	Toplam	830,832	561			
Güçlü His	Gruplar arası	1,715	2	,857	,728	,484
	Gruplar içi	658,793	559	1,179		
	Toplam	660,508	561			
Dikkati Dağıtma	Gruplar arası	1,876	2	,938	,709	,493
	Gruplar içi	739,707	559	1,323		
	Toplam	741,583	561			
Serbest Bırakma	Gruplar arası	,639	2	,319	,191	,826
	Gruplar içi	936,042	559	1,674		
	Toplam	936,680	561			
Bilişsel Değerlendirme	Gruplar arası	,374	2	,187	,132	,876
	Gruplar içi	790,650	559	1,414		
	Toplam	791,024	561			
Teselli	Gruplar arası	2,532	2	1,266	,913	,402
	Gruplar içi	775,348	559	1,387		
	Toplam	777,879	561			
MDDÖ Toplam	Gruplar arası	267,604	2	133,802	,335	,716
	Gruplar içi	223369,793	559	399,588		
	Toplam	223637,397	561			

Tablo incelendiğinde müzik ile duygudurum düzenleme stratejilerinden hiçbirinin gelir düzeyine göre anlamlı fark göstermediği görülmüştür ($p>0.05$). Bu durumda bireylerin gelir düzeylerine göre müzik ile duygudurum düzenleme stratejilerinde bir farklılık olmadığı söylenebilir.

Tablo 24

Gelir Düzeylerine Göre Müzik ile Duygudurum Düzenleme Stratejilerine İlişkin Tek Faktörlü ANOVA Sonucu-Ergenlik

Stratejiler	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p
Eğlence	Gruplar arası	19,934	2	9,967	1,613	,202
	Gruplar içi	1266,508	205	6,178		
	Toplam	1286,442	207			
Canlanma	Gruplar arası	8,661	2	4,331	,353	,703
	Gruplar içi	2513,319	205	12,260		
	Toplam	2521,981	207			
Güçlü His	Gruplar arası	55,876	2	27,938	3,254	,051
	Gruplar içi	1760,124	205	8,586		
	Toplam	1816,000	207			
Dikkati Dağıtma	Gruplar arası	7,151	2	3,575	,324	,723
	Gruplar içi	2259,907	205	11,024		
	Toplam	2267,058	207			
Serbest Bırakma	Gruplar arası	14,450	2	7,225	,532	,588
	Gruplar içi	2783,781	205	13,579		
	Toplam	2798,231	207			
Bilişsel Değerlendirme	Gruplar arası	2,556	2	1,278	,105	,901
	Gruplar içi	2501,940	205	12,205		
	Toplam	2504,495	207			
Teselli	Gruplar arası	19,793	2	9,896	,912	,403
	Gruplar içi	2223,900	205	10,848		
	Toplam	2243,692	207			
MDDÖ Toplam	Gruplar arası	604,384	2	302,192	,844	,432
	Gruplar içi	73435,881	205	358,224		
	Toplam	74040,264	207			

Tablo incelendiğinde ergenlik dönemindeki katılımcıların müzik ile duygudurum düzenleme stratejilerinden hiçbirinin gelir düzeyine göre anlamlı fark göstermediği görülmüştür ($p>0.05$).

Tablo 25

Gelir Düzeylerine Göre Müzik ile Duygudurum Düzenleme Stratejilerine İlişkin Tek Faktörlü ANOVA Sonucu-Genç Yetişkinlik

Stratejiler	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p
Eğlence	Gruplar arası	10,260	2	5,130	,777	,462
	Gruplar içi	865,292	131	6,605		
	Toplam	875,552	133			
Canlanma	Gruplar arası	1,625	2	,812	,065	,937
	Gruplar içi	1631,868	131	12,457		
	Toplam	1633,493	133			
Güçlü His	Gruplar arası	20,227	2	10,114	,974	,380
	Gruplar içi	1359,631	131	10,379		
	Toplam	1379,858	133			
Dikkati Dağıtma	Gruplar arası	13,787	2	6,893	,661	,518
	Gruplar içi	1367,049	131	10,435		
	Toplam	1380,836	133			
Serbest Bırakma	Gruplar arası	,001	2	,001	,000	1,00
	Gruplar içi	1966,753	131	15,013		
	Toplam	1966,754	133			
Bilişsel Değerlendirme	Gruplar arası	20,755	2	10,378	,920	,401
	Gruplar içi	1477,782	131	11,281		
	Toplam	1498,537	133			
Teselli	Gruplar arası	5,262	2	2,631	,246	,782
	Gruplar içi	1402,111	131	10,703		
	Toplam	1407,373	133			
MDDÖ Toplam	Gruplar arası	317,295	2	158,647	,460	,632
	Gruplar içi	45197,660	131	345,020		
	Toplam	45514,955	133			

Tablo incelendiğinde genç yetişkinlik dönemindeki katılımcıların müzik ile duygudurum düzenleme stratejilerinden hiçbirinin gelir düzeyine göre anlamlı fark göstermediği görülmüştür ($p>0.05$).

Tablo 26

Gelir Düzeylerine Göre Müzik ile Duygudurum Düzenleme Stratejilerine İlişkin Tek Faktörlü ANOVA Sonucu-Yetişkinlik

Stratejiler	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p
Eğlence	Gruplar arası	1,957	2	,979	,108	,898
	Gruplar içi	1966,638	217	9,063		
	Toplam	1968,595	219			
Canlanma	Gruplar arası	2,971	2	1,486	,102	,903
	Gruplar içi	3173,665	217	14,625		
	Toplam	3176,636	219			
Güçlü His	Gruplar arası	1,709	2	,854	,070	,933
	Gruplar içi	2659,541	217	12,256		
	Toplam	2661,250	219			
Dikkati Dağıtma	Gruplar arası	16,286	2	8,143	,633	,532
	Gruplar içi	2793,459	217	12,873		
	Toplam	2809,745	219			
Serbest Bırakma	Gruplar arası	59,267	2	29,633	1,841	,161
	Gruplar içi	3493,329	217	16,098		
	Toplam	59,267	2	29,633		
Bilişsel Değerlendirme	Gruplar arası	4,018	2	2,009	,149	,862
	Gruplar içi	2932,509	217	13,514		
	Toplam	2936,527	219			
Teselli	Gruplar arası	6,437	2	3,219	,230	,795
	Gruplar içi	3037,249	217	13,997		
	Toplam	3043,686	219			
MDDÖ Toplam	Gruplar arası	29,083	2	14,542	,033	,968
	Gruplar içi	9686,844	217	446,373		
	Toplam	9689,927	219			

Tabloya bakıldığında yetişkinlik dönemindeki katılımcıların müzik ile duygudurum düzenleme stratejilerinden hiçbirinin gelir düzeyine göre anlamlı fark göstermediği görülmektedir ($p>0.05$).

➤ *On Üçüncü Alt Problem: “Müzik ile Duygudurum Düzenleme Stratejileri nota okur yazarlığına göre farklılık göstermekte midir?”*

Tablo 27

Nota Okur Yazarlığına Göre Müzik ile Duygudurum Düzenleme Stratejilerinin Karşılaştırılmasına İlişkin Bağımsız Gruplar İçin T Testi Sonucu

Stratejiler	Nota Okur-Yazar	N	X	S	Ortalama Farkı	t	sd	p
Eğlence	Evet	233	4,33	0,87	0,13	1,740	560	0,082
	Hayır	329	4,20	0,93				
Canlanma	Evet	233	3,77	1,19	0,29	2,839	560	0,005
	Hayır	329	3,48	1,22				
Güçlü His	Evet	233	4,10	0,92	0,41	4,747	560	0,000
	Hayır	329	3,68	1,15				
Dikkati Dağıtma	Evet	233	3,87	1,04	0,28	3,011	560	0,003
	Hayır	329	3,58	1,20				
Serbest Bırakma	Evet	233	2,78	1,32	0,05	0,511	560	0,610
	Hayır	329	2,72	1,26				
Bilişsel Değerlendirme	Evet	233	3,60	1,16	0,23	2,366	560	0,018
	Hayır	329	3,36	1,19				
Teselli	Evet	233	3,78	1,14	0,20	2,039	560	0,042
	Hayır	329	3,57	1,19				
MDDÖ Toplam	Evet	233	78,79	18,81	4,90	2,891	560	0,004
	Hayır	329	73,88	20,52				

Tablo incelendiğinde müzik ile duygudurum düzenleme stratejilerinden eğlence ($t_{(560)}=1,740$, $p>0.05$) ve serbest bırakma ($t_{(560)}=0,511$, $p>0.05$) faktörleri nota okur yazarlığına göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Diğer müzik ile duygudurum düzenleme stratejileri nota okur yazarlığına göre anlamlı farklılık göstermektedir. Canlanma ($\bar{X}=3,77$), güçlü his ($\bar{X}=4,10$), dikkati dağıtma ($\bar{X}=3,87$), bilişsel değerlendirme ($\bar{X}=3,60$) ve teselli ($\bar{X}=3,78$) stratejilerinde nota okur yazarlığına sahip bireylerin daha yüksek puan aldıkları görülmekle birlikte MDDÖ ölçek toplam puanında da nota okur yazarlığı olan katılımcıların ($\bar{X}=78,79$), nota okur yazarlığı olmayan bireylere göre ($\bar{X}=73,88$) daha yüksek puana sahip oldukları görülmektedir.

➤ *On Dördüncü Alt Problem: “Güçler ve Güçlükler Anketi puanları gelişim dönemlerine göre farklılık göstermekte midir?”*

Tablo 28*Gelişim Dönemlerine Göre GGA Puanlarına İlişkin Tek Faktörlü ANOVA Sonucu*

Değişken	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p
Toplam Güçlük	Gruplar arası	1732,927	3	577,642	24,527	,000
	Gruplar içi	13141,858	558	23,552		
	Toplam	14874,785	561			
Sosyal Davranış	Gruplar arası	181,349	3	60,450	21,756	,000
	Gruplar içi	1550,453	558	2,779		
	Toplam	1731,802	561			

Tablo 27'ye bakıldığında katılımcıların gelişim dönemlerine göre toplam güçlük puanlarında anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür ($F_{(3,558)}=24,527$, $p<0.05$). Yapılan Post-hoc analizi ile toplam güçlük puanında ergenlik ve genç yetişkinlik döneminde yer alan katılımcıların yetişkinlik dönemindeki bireylerle arasında anlamlı fark olduğu görülmüştür. Bununla birlikte katılımcıların gelişim dönemlerine göre sosyal davranış puanlarında anlamlı farklılık olduğu belirlenmiştir ($F_{(3,558)}=21,756$, $p<0.05$). Yapılan Post-hoc analizi ile sosyal davranış puanında ergenlik dönemi ile genç yetişkinlik ve yetişkinlik dönemindeki bireylerle arasında anlamlı fark olduğu görülmüştür. Ölçekten elde edilen toplam güçlük puan ortalamalarında ergenlik dönemindeki bireylerin en yüksek ($\bar{X}=14,62$), yaşlılık dönemindeki bireylerin en düşük ($\bar{X}=10,60$) puanları aldığı belirlenmiştir. Ayrıca olumlu sosyal davranış puan ortalamalarında ergenlik dönemindeki bireylerin en düşük ($\bar{X}=7,51$), yetişkinlik dönemindeki bireylerin ise en yüksek ($\bar{X}=8,80$) puanları aldıkları görülmüştür.

➤ *On Beşinci Alt Problem: “Gelişim dönemlerine ilişkin Güçler ve Güçlükler Anketi puanları cinsiyete göre farklılık göstermekte midir?”*

Tablo 29

Cinsiyete Göre GGA Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bağımsız Gruplar İçin T Testi Sonucu

Değişken	Gelişim Dönemi	Cinsiyet	N	X	S	Ortalama Farkı	t	sd	p
Toplam Güçlük	Genel	Kadın	393	13,23	5,05	0,73	1,544	560	0,123
		Erkek	169	12,50	5,33				
Sosyal Davranış	Genel	Kadın	393	8,38	1,69	0,56	3,532	560	0,000
		Erkek	169	7,81	1,84				
Toplam Güçlük	Ergenlik	Kadın	133	15,23	4,70	1,67	2,327	206	0,021
		Erkek	75	13,56	5,43				
Sosyal Davranış	Ergenlik	Kadın	133	7,68	1,73	0,47	1,817	206	0,071
		Erkek	75	7,11	1,89				
Toplam Güçlük	Genç Yetişkin	Kadın	108	14,02	5,12	-0,31	0,271	132	0,787
		Erkek	26	14,34	6,36				
Sosyal Davranış	Genç Yetişkin	Kadın	108	8,32	1,76	-0,13	0,362	132	0,718
		Erkek	26	8,46	1,60				
Toplam Güçlük	Yetişkin	Kadın	152	10,93	4,37	0,28	0,455	218	0,649
		Erkek	68	10,64	4,20				
Sosyal Davranış	Yetişkin	Kadın	152	9,03	1,31	0,79	3,446	218	0,001
		Erkek	68	8,23	1,69				

Tablo incelendiğinde GGA'dan elde edilen toplam güçlük puanının cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir ($t_{(560)}=1,544$, $p>0.05$). Bununla birlikte sosyal davranış puanlarının cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gösterdiği görülmektedir ($t_{(560)}=3,532$, $p<0.05$). Olumlu sosyal davranış puanlarında kadınların erkeklerden daha fazla puan aldıkları görülmüştür ($\bar{X}=8,38$). Toplam güçlük puanlarında genç yetişkinlik ($t_{(132)}=-0,271$, $p>0.05$) ve yetişkinlik ($t_{(218)}=0,455$, $p>0.05$) dönemlerinde cinsiyete göre anlamlı farklılık bulunmazken, ergenlik dönemindeki katılımcıların toplam güçlük puanında cinsiyete göre anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir ($t_{(206)}=2,327$, $p<0.05$). Ergenlik ($t_{(206)}=1,817$, $p>0.05$) ve genç yetişkinlik ($t_{(132)}=-0,362$, $p>0.05$) dönemlerindeki katılımcıların olumlu sosyal davranış faktöründe cinsiyete göre anlamlı fark olmadığı, ancak yetişkinlik ($t_{(218)}=3,446$, $p<0.05$) dönemindeki katılımcılarda anlamlı fark olduğu görülmüştür.

➤ On Altıncı Alt Problem “Gelişim dönemlerine ilişkin Güçler ve Güçlükler Anketi puanları eğitim düzeyine göre farklılık göstermekte midir?”

Tablo 30

Eğitim Düzeylerine Göre GGA Puanlarına İlişkin Tek Faktörlü ANOVA Sonucu

Değişken	Gelişim Dönemi	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p
Toplam Güçlük	Genel	Gruplar arası	1259,073	6	209,845	8,554	,000
		Gruplar içi	13615,712	555	24,533		
		Toplam	14874,785	561			
Sosyal Davranış	Genel	Gruplar arası	174,350	6	29,058	10,355	,000
		Gruplar içi	1557,453	555	2,806		
		Toplam	1731,802	561			
Toplam Güçlük	Ergenlik	Gruplar arası	1,886	1	1,886	,074	,786
		Gruplar içi	5240,609	206	25,440		
		Toplam	5242,495	207			
Sosyal Davranış	Ergenlik	Gruplar arası	2,305	1	2,305	,707	,401
		Gruplar içi	671,652	206	3,260		
		Toplam	673,957	207			
Toplam Güçlük	Genç Yetişkin	Gruplar arası	287,682	4	71,921	2,626	,038
		Gruplar içi	3533,243	129	27,389		
		Toplam	3820,925	133			
Sosyal Davranış	Genç Yetişkin	Gruplar arası	12,817	4	3,204	1,072	,373
		Gruplar içi	385,698	129	2,990		
		Toplam	398,515	133			
Toplam Güçlük	Yetişkin	Gruplar arası	93,389	6	15,565	,832	,546
		Gruplar içi	3985,357	213	18,711		
		Toplam	4078,745	219			
Sosyal Davranış	Yetişkin	Gruplar arası	1,303	6	,217	,096	,997
		Gruplar içi	481,656	213	2,261		
		Toplam	482,959	219			

Tablo 29 incelendiğinde katılımcıların eğitim düzeylerine göre toplam güçlük puanlarında anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür ($F_{(6,555)}=8,554$, $p<0.05$). Post-hoc analizi sonucunda farklılığın liseye devam edenlerle lisans ve lisansüstü mezunları arasında olduğu görülmüştür. Ayrıca sosyal davranış puanlarında katılımcıların eğitim düzeylerine göre anlamlı farklılık olduğu belirlenmiştir ($F_{(6,555)}=10,355$, $p<0.05$). Bu farklılığın liseye devam edenler ile lise ve üstü eğitim düzeyine sahip bireyler arasında

olduğu tespit edilmiştir. Gelişim dönemleri bağlamında incelendiğinde ergenlik dönemindeki katılımcıların eğitim düzeyine göre toplam güçlük ($F_{(1,206)}=0,074$, $p>0.05$) ve olumlu sosyal davranış puanlarında ($F_{(1,206)}=0,707$, $p>0.05$) anlamlı farklılık olmadığı görülmüştür ($p>0.05$). Genç yetişkinlik dönemindeki bireylerin ise olumlu sosyal davranış faktöründe anlamlı fark bulunmazken ($F_{(4,129)}=1,072$, $p>0.05$), toplam güçlük puanında eğitim düzeyine göre anlamlı fark olduğu görülmüştür ($F_{(4,129)}=2,626$, $p<0.05$). Bu farklılığın kaynağını belirlemek için yapılan analizde lise mezunları ile hem lisansa devam edenler hem de lisans mezunları arasında farklılık olduğu belirlenmiştir. Yetişkinlik döneminde ise GGA'ya ait her iki faktörde de anlamlı farklılık olmadığı görülmüştür ($p>0.05$).

➤ *On Yedinci Alt Problem: “Gelişim dönemlerine ilişkin Güçler ve Güçlükler Anketi puanları gelir düzeyine göre farklılık göstermekte midir?”*

Tablo 31

Gelir Düzeylerine Göre GGA Puanlarına İlişkin Tek Faktörlü ANOVA Sonucu

Değişken	Gelişim Dönemi	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p
Toplam Güçlük	Genel	Gruplar arası	351,179	2	175,589	6,758	,001
		Gruplar içi	14523,606	559	25,981		
		Toplam	14874,785	561			
Sosyal Davranış	Genel	Gruplar arası	,451	2	,225	,073	,930
		Gruplar içi	1731,352	559	3,097		
		Toplam	1731,802	561			
Toplam Güçlük	Ergenlik	Gruplar arası	57,531	2	28,765	1,137	,323
		Gruplar içi	5184,964	205	25,293		
		Toplam	5242,495	207			
Sosyal Davranış	Ergenlik	Gruplar arası	1,802	2	,901	,275	,760
		Gruplar içi	672,155	205	3,279		
		Toplam	673,957	207			
Toplam Güçlük	Genç Yetişkinlik	Gruplar arası	76,347	2	38,173	1,335	,267
		Gruplar içi	3744,579	131	28,585		
		Toplam	3820,925	133			
Sosyal Davranış	Genç Yetişkinlik	Gruplar arası	1,324	2	,662	,218	,804
		Gruplar içi	397,191	131	3,032		
		Toplam	398,515	133			

Tablo 31 Devamı

Değişken	Gelişim Dönemi	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p
Toplam Güçlük	Yetişkinlik	Gruplar arası	300,516	2	150,258	8,630	,000
		Gruplar içi	3778,229	217	17,411		
		Toplam	4078,745	219			
Sosyal Davranış	Yetişkinlik	Gruplar arası	10,762	2	5,381	2,473	,087
		Gruplar içi	472,197	217	2,176		
		Toplam	482,959	219			

Tablo incelendiğinde katılımcıların gelir düzeylerine göre sosyal davranış puanlarında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür ($F_{(2,559)}=0,073$, $p>0.05$). Katılımcıların gelir düzeylerine göre toplam güçlük puanlarında anlamlı farklılık olduğu görülmüştür ($F_{(2,559)}=6,758$, $p<0.05$). Post-hoc analizi sonucunda farklılığın düşük gelir düzeyine sahip katılımcılar ile orta ve yüksek gelir düzeyine sahip katılımcılar arasında olduğu görülmüştür. Düşük gelir düzeyine sahip katılımcıların toplam güçlük puanının diğer gelir düzeylerine göre daha fazla olduğu görülmüştür ($\bar{X}=15,92$). Gelişim dönemleri bağlamında incelendiğinde ergenlik ve yetişkinlik dönemindeki bireylerin toplam güçlük ve olumlu sosyal davranış puanlarında gelir düzeyine göre anlamlı farklılık olmadığı görülmüştür ($p>0.05$). Yetişkinlik dönemindeki bireylerin ise toplum güçlük puanlarında gelir düzeyine göre anlamlı farklılık olduğu görülmüştür ($F_{(2,217)}=8,630$, $p<0.05$). Post-hoc analizi sonucunda bu farklılığın düşük gelir düzeyine sahip bireylerle hem orta hem de yüksek gelir düzeyine sahip bireyler arasında olduğu görülmüştür.

➤ *On Sekizinci Alt Problem: “Müzik aracılığıyla duygudurum düzenleme stratejileri ile Güçler ve Güçlükler Ölçeği puanları arasında ilişki var mıdır?”*

Tablo 32

MDDÖ ile GGA Ölçek Puanları Arası Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi

Alt Boyutlar	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Eğlence	r	1								
	p									

Tablo 32 Devamı

Alt Boyutlar	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Canlanma	r ,628**	1								
	p ,000									
Güçlü His	r ,612**	,710**	1							
	p ,000	,000								
Dikkat Dağıtma	r ,615**	,781**	,692**	1						
	p ,000	,000	,000							
Serbest Bırakma	r ,318**	,434**	,429**	,485**	1					
	p ,000	,000	,000	,000						
Bilişsel Değerlendirme	r ,552**	,703**	,709**	,791**	,602**	1				
	p ,000	,000	,000	,000	,000					
Teselli	r ,612**	,771**	,689**	,820**	,545**	,832**	1			
	p ,000	,000	,000	,000	,000	,000				
Sosyal Davranış	r ,054	,049	,038	,013	,001	,022	,030	1		
	p ,199	,245	,374	,765	,976	,604	,482			
Toplam Güçlük	r ,110**	,115**	,134**	,218**	,273**	,181**	,186**	-,231**	1	
	p ,009	,007	,001	,000	,000	,000	,000	,000		
MDDÖ Toplam	r ,727**	,866**	,828**	,893**	,675**	,899**	,910**	,034	,214**	1
	p ,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,419	,000	

$N = 562$, ** $p < .01$, * $p < .05$

Tablo incelendiğinde toplam sosyal davranış puanlarının MDDÖ stratejileri, eğlence ($r=0,054$, $p=0.199$), canlanma ($r=0,049$, $p=0.245$), güçlü his ($r=0,038$, $p=0.374$), dikkati dağıtma ($r=0,013$, $p=0.765$), serbest bırakma ($r=0,001$, $p=0.976$), bilişsel değerlendirme ($r=0,022$, $p=0.604$), teselli ($r=0,030$, $p=0.482$) ve MDDÖ toplam puanı ($r=0,034$, $p=0.419$) arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki oldu görülmüştür. Ayrıca toplam güçlük puanının MDDÖ stratejileri, eğlence ($r=0,110$, $p=0.009$), canlanma ($r=0,115$, $p=0.007$), güçlü his ($r=0,134$, $p=0.001$), dikkati dağıtma ($r=0,218$, $p=0.000$), serbest bırakma ($r=0,181$, $p=0.000$), bilişsel değerlendirme ($r=0,186$, $p=0.000$), teselli ($r=0,231$, $p=0.000$) ve MDDÖ toplam puanı ($r=0,214$, $p=0.000$) arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki oldu görülmüştür. MDDÖ'nün tüm stratejileri ile GGA'nın toplam güçlük puanı ve sosyal davranış boyutları arasında pozitif yönde düşük düzeyde ilişki olduğu belirlenmiştir.

SONUÇ

Araştırmanın bu bölümünde Müzik ile Duygudurum Düzenleme Ölçeğinin geçerlik ve güvenilirlik çalışması ile bireylerin duygudurum düzenleme ve başa çıkma stratejisi olarak müzik kullanımlarına yönelik istatistiksel analiz sonuçları değerlendirilmektedir.

Yapılan araştırma, Kocaeli’nde eğitim gören lise öğrencileri ile, Türkiye genelindeki 18 yaş üstü gönüllü katılımcılarla gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın amacı Müzik ile Duygudurum Düzenleme Ölçeğini Türkçeye uyarlamak ve duygudurum düzenleme ve başa çıkma stratejisi olarak müziğin gelişim dönemleri bağlamında incelenmesidir. Araştırmadan elde edilen sonuçlar ve alt problemlere dair elde edilen bulgular alanyazındaki diğer çalışmalarla birlikte tartışılmıştır.

➤ *Tartışma ve Sonuç*

Müzik ile Duygudurum Düzenleme Ölçeğinin Türkçeye Uyarlama, Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması ile İlgili Tartışma ve Yorum

Müzik ile Duygudurum Düzenleme Ölçeğinin Türkçeye uyarlanması çalışmaları doğrultusunda, 21 maddelik ölçek yapı geçerliği; $\chi^2/sd = 1.66$, NFI = .98, CFI = .99, GFI = .91, AGFI = .87, IFI = .99, SRMR = .05 ve RMSEA = .05 uyum indekslerini sağladığı için ölçek yapı geçerliğini sağlamıştır. Yapılan modifikasyon çalışmaları sonucunda madde faktör değerleri .58 ve .92 arasında ve yeterli bulunmuştur.

Ölçeğin alt boyutlarına ait Cronbach Alfa katsayıları, eğlence ve güçlü his için 0.89; canlanma için 0.88; dikkati dağıtma, bilişsel değerlendirme ve teselli için 0.87; serbest bırakma için 0.92; ölçeğin toplamından alınan puan için 0.90 olarak bulunmuştur. MDDÖ’nün Türk kültürüne uyarlanan 21 maddelik kısa formunun geçerlik ve güvenilirlik açısından yeterli bir ölçme aracı olduğu sonucuna varılmıştır. Ölçeğin hedef grubu 14 yaş üstü tüm bireyler olarak belirlenmiştir.

Duygudurum Düzenleme ve Bir Başa Çıkma Stratejisi Olarak Müziğin Gelişim Dönemleri Bağlamında İncelenmesi ile İlgili Tartışma ve Yorum

Müzik dinleme sıklığında alınabilecek en yüksek puan 5, en düşük puan ise 0'dır. Araştırmaya katılan bireylerin %39,1'inin sık sık, %37'sinin ise her zaman müzik dinlediği görülmektedir. Katılımcıların arasında hiç müzik dinlemeyen bulunmamaktadır. Bu da bireylerin günlük yaşamlarında müziğe sıklıkla başvurduğu göstermektedir.

Çalışmaya katılan bireylerin günlük hayatlarında çoğunlukla müziği önemli ($f=254$) buldukları görülmüştür. Müziğe günlük hayatın bir parçası olarak verilen öneme göre katılımcıların %32'sinin müziği çok önemli, %45'inin ise önemli bulduğu tespit edilmiştir.

MDDÖ ölçek toplamından elde edilebilecek en düşük puan 21, en yüksek puan ise 105'tir. Katılımcıların müzik ile duygudurum düzenleme stratejilerine yönelik ölçek toplamından 75,91 puan aldıkları görülmektedir. Katılımcıların müziği en çok eğlence stratejisi için kullandıkları tespit edilmiştir. Araştırmaya katılanların MDDÖ'nün temel stratejilerinden aldıkları puan toplamları sırası ile; eğlence, güçlü his, dikkati dağıtma, teselli, canlanma, bilişsel değerlendirme ve serbest bırakma şeklindedir. Thoma ve arkadaşları (2006) bireylerin günlük hayatlarındaki duygusal durumlarda müziği nasıl kullandıklarını ve müzik tercihlerinin duruma bağlı olarak nasıl şekillendiğini araştırdıkları çalışma, müziğin duygu düzenlemede önemli bir araç olduğunu, bireylerin duygusal ihtiyaçlarına göre müzik tercihlerini yaptıklarını ve duygu düzenleme tarzlarının, bu tercihleri etkileyen önemli bir faktör olduğunu ortaya koydu.

Katılımcıların gelişim dönemlerine göre günlük hayatta müziğe verdikleri önem düzeylerinde anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Müziğe verilen önem için alınabilecek en yüksek puan 5, en düşük puan ise 0'dır. Ergenlik dönemi ile genç yetişkinlik dönemi, genç yetişkinlik dönemi ile yetişkinlik ve yaşlılık dönemleri arasında anlamlı farklar vardır. Müziğe verilen önem puan ortalamaları sırasıyla; ergenlik dönemi için 3, genç yetişkinlik dönemi için 3,34, yetişkinlik dönemi için 2,75,

yaşlılık dönemi için 3 olarak belirlenmiştir. Bu bulgular, müziğe verilen önem düzeyinin gelişim dönemlerine göre farklılık gösterdiğini ortaya koymaktadır.

Katılımcıların gelişim dönemlerine göre müzik dinleme sıklıklarında anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Genç yetişkinlik dönemi ile yetişkinlik dönemi arasında anlamlı fark vardır, diğer dönemler arasında ise anlamlı fark yoktur. Müzik dinleme sıklığı puan ortalamaları sırasıyla; ergenlik dönemi 3,09, genç yetişkinlik dönemi 3,27 yetişkinlik dönemi 2,99, yaşlılık dönemi 2,80. Bu bulgular, müzik dinleme sıklığının gelişim dönemlerine göre farklılık gösterdiğini ortaya koymaktadır.

Çalışmada katılımcıların cinsiyetlerine göre müzik dinleme sıklıklarında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Bununla birlikte katılımcıların cinsiyetlerine göre müziğe verdikleri önem düzeyinde anlamlı bir fark olduğu görülmüştür. Ergenlik dönemindeki katılımcıların müziğe verdikleri önem düzeyinde kadınların lehine anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür. Gelişim dönemleri arasındaki bir diğer önemli bulgu ise kadınların artan yaşla birlikte müzik dinleme sıklıklarında ve müziğe verdikleri önemde bir düşüşün görülmesidir. Bu durumda bireysel farklılıklarla birlikte toplumsal cinsiyet rolleri, evlilik ve aile hayatındaki sorumluluklar sonucunda kadınların yaşam koşullarının değişmesi gibi faktörlerin etkili olduğu düşünülmektedir.

Bireylerin gelişim dönemlerinin tamamında gelir düzeylerine göre müzik dinleme sıklıklarında ve müziğe verdikleri önem düzeyinde anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Gelir düzeyinin müzikal bağlılık üzerinde anlamlı bir farklılık sebebi olmadığı görülmektedir.

Çalışmada katılımcıların eğitim düzeylerine göre müzik dinleme sıklıklarında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Ancak, katılımcıların eğitim düzeylerine göre müziğe verdikleri önem düzeyinde anlamlı farklılıklar vardır. Bu farklılık, ilkökul mezunları ile lise ve lisans eğitimi görenler, lisans mezunları ve lisansüstü mezunları arasındadır. Eğitim düzeylerine göre müziğe verilen önem puan ortalamaları ilkökul mezunlarında 1,78, ortaokul mezunlarında 1,86, liseye devam edenlerde 2,99, lise mezunlarında 2,75, lisansa devam edenlerde 3,30, lisans mezunlarında 2,91 ve

lisansüstü mezunlarında 3,25 olarak belirlenmiştir. Müziğe verilen önem düzeyi en yüksek olanlar liseye devam edenler ve lisans mezunlarıdır. Müzik dinleme sıklığı da bu gruplarda daha yüksektir.

Müzik Dinleme Duygu Düzenleme Ölçeği (MDDÖ) üzerindeki tüm duygu düzenleme stratejilerinde gelişim dönemlerine göre anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir ($p<0,05$). Post-hoc analizi uygulanmış; bu analiz, eğlence ve canlanma stratejileri için genç yetişkinlik ile yetişkinlik dönemleri arasında anlamlı fark olduğunu göstermiştir. Teselli stratejisinde ise ergenlik ve genç yetişkinlik dönemleri ile yetişkinlik dönemi arasında anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Güçlü his stratejisi için genç yetişkinlik ile yetişkinlik dönemi arasında; dikkati dağıtma ve bilişsel değerlendirme stratejileri için ergenlik dönemi ile yetişkinlik dönemi ve genç yetişkinlik ile yetişkinlik dönemi arasında anlamlı farklılıklar saptanmıştır. Serbest bırakma stratejisi için ise ergenlik dönemi ile yetişkinlik dönemi arasında anlamlı fark bulunmuştur. Leipold ve Loepthien (2015), ergenlik ve yetişkinlik dönemlerinde müzik ile duygu düzenleme üzerine yaptıkları çalışmada ergenlikte yetişkinliğe geçiş dönemini müzik dinleme biçimlerinin gelişimi açısından kritik bir dönem olarak belirlemiştir. Çalışmada müzik dinleme duygusal dinleme ve analitik dinleme olarak ikiye ayrılmıştır. Ergenler ve genç yetişkinler arasında yapılan karşılaştırmada, yaklaşık 17 yaşına kadar dikkatli-analitik dinlemenin yaşla negatif bir ilişki gösterdiğini, ancak bu yaştan sonra dikkatli-analitik dinlemenin yaşla pozitif bir ilişki gösterdiği bulunmuştur. Ayrıca çalışmada ergenlerin yaşları arttıkça duygusal dinlemede artış gözlenmiştir. Bu çalışma ile müzik dinleme biçimlerinin yaşam boyu duygu düzenleme süreçlerini araştırmak için bir yol olabileceği ve yetişkinlikte duygu düzenleme süreçlerini değiştirmeye yönelik müdahaleler için bir temel sağlayabileceği öne sürülmektedir.

Müzik ile duygu düzenleme stratejilerinden eğlence, dikkati dağıtma, güçlü his ve ölçeğin toplam puanında cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermektedir. Buna karşın, canlanma, serbest bırakma, bilişsel değerlendirme ve teselli stratejilerinde cinsiyete göre anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Ergenlik dönemindeki katılımcılarda müzik ile duygudurum düzenleme stratejilerinden eğlence, canlanma, güçlü his, dikkati dağıtma, bilişsel değerlendirme ve ölçek toplam puanının cinsiyete

göre farklılaştığı görülmektedir. Diğer gelişim dönemlerinde MDDÖ'nün stratejilerinin cinsiyete ilişkin anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Bu bulgular, müzik ile duygu düzenleme stratejilerinin bazı yönlerinin cinsiyete bağlı olarak değiştiğini, ancak diğer yönlerinin cinsiyete göre değişmediğini göstermektedir. Danhe ve arkadaşlarının (2023) müziğin duygu düzenlemedeki rolünü ve günlük yaşamda bu amaçla müzik kullanımındaki cinsiyet farklılıklarını inceledikleri deneysel çalışmada, müzik dinlemenin duygu düzenlemede olumlu bir etkisinin olduğu ve cinsiyete göre farklılıklar olduğu görülmüştür. Çalışma, erkeklerin stresle aktif olarak başa çıkmak için müziği daha fazla kullandığını ve müzik seçerken tür ve içeriğini önemseydiğini göstermiştir. Ayrıca, müziğin duyguların yoğunluğunu düzenlemede kadınlarla benzer etkilere sahip olduğunu, ancak erkeklerin genellikle daha yüksek duygusal yoğunluk yaşadığını göstermiştir.

Thompson ve arkadaşlarının (2014) gençlerde müzik ile duygu düzenleme stratejileri ile psikopatoloji arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmaları, müzikle duygu düzenlemenin gençlerde psikopatolojik durumları öngörmeye önemli bir rol oynadığını ortaya koymuştur. Özellikle, serbest bırakma stratejisinin yüksek depresyon, kaygı ve stres seviyeleri ile ilişkili olduğu, dikkat dağınıklık stratejisinin ise yüksek kaygı ve stres seviyeleriyle ilişkili olduğu bulunmuştur. Bunun yanında, eğlence stratejisi, düşük depresyon seviyeleri ile ilişkili bulunmuştur. Bu çalışma, müzikle duygu düzenlemenin bazı bireylerde psikopatolojiyi artırıcı bir etki yaratabileceğini, ancak aynı zamanda psikopatoloji yaşayan kişilerin müziği semptomlarını hafifletmek amacıyla daha fazla kullanabileceğini göstermiştir.

Müzik ile duygu düzenleme stratejilerinden serbest bırakma faktörünün eğitim düzeyine göre anlamlı bir farklılık göstermediği belirlenmiştir. Diğer stratejiler için yapılan Post-hoc analizi sonuçlarına göre:

- *Canlanma Stratejisi: İlkokul mezunları ile lisansa devam edenler arasında anlamlı fark bulunmuş; ilkokul mezunlarının canlanma stratejisi puan ortalamaları 2,55 en düşük gruptur.*
- *Güçlü His Stratejisi: İlkokul mezunları ile lisansa devam edenler ve lisansüstü mezunları, ortaokul mezunları ile lisansa devam edenler, lisans mezunları ve*

lisansüstü mezunları arasında anlamlı farklar bulunmuştur. Ortaokul mezunlarının puan ortalamaları 2,61 en düşük, lisansa devam edenlerin 4,11 en yüksek gruptur.

- *Bilişsel Değerlendirme Stratejisi: Ortaokul mezunları ile liseye devam edenler ve lise mezunları arasında anlamlı farklar bulunmuştur. Ortaokul mezunlarının puan ortalamaları 2,19 en düşük, lisansa devam edenlerin 3,73 en yüksek gruptur.*
- *Teselli Stratejisi: İlkokul mezunları ile liseye ve lisansa devam edenler arasında anlamlı farklar bulunmuştur. Ortaokul mezunlarının puan ortalamaları 2,62 en düşük, lisansa devam edenlerin 3,96 en yüksek gruptur.*

Genel olarak, ölçekten elde edilen toplam puanlar değerlendirildiğinde, ilkokul mezunları en düşük 55,33, lisansa devam edenler en yüksek 80,83 gruptur. Genç yetişkinlik dönemindeki bireylerin müzik ile duygudurum düzenleme stratejilerinden eğlence, canlanma, güçlü his ve ölçek toplam puanında anlamlı farklılık olduğu görülmektedir. Yetişkinlik dönemindeki bireylerin güçlü his stratejisinde eğitim düzeyine göre anlamlı fark olduğu görülmektedir. Bu bulgular, müzik ile duygu düzenleme stratejilerinin bazı yönlerinin eğitim düzeyine bağlı olarak değiştiğini göstermektedir.

Çalışmada müzik ile duygudurum düzenleme stratejilerinden hiçbirinin gelir düzeyine göre anlamlı fark göstermediği görülmüştür ($p>0.05$). Bu durumda bireylerin gelir düzeylerine göre müzik ile duygudurum düzenleme stratejilerinde bir farklılık olmadığı söylenebilir.

Müzik ile duygu düzenleme stratejilerinden eğlence ve serbest bırakma faktörlerinin nota okur yazarlığına göre anlamlı bir farklılık göstermediği belirlenmiştir. Diğer stratejiler ise nota okur yazarlığına göre anlamlı farklılık göstermektedir. Nota okur yazarlığına sahip bireylerin canlanma 3,77, güçlü his 4,10, dikkati dağıtma 3,87, bilişsel değerlendirme 3,60 ve teselli 3,78 stratejilerinde daha yüksek puan aldıkları görülmüştür. Ayrıca, MDDÖ ölçek toplam puanında da nota okur yazarlığı olan katılımcılar 78,79, nota okur yazarlığı olmayanlara göre 73,88 daha yüksek puan almıştır. Bu bulgular, nota okur yazarlığının bazı duygu düzenleme

stratejilerini etkilediğini göstermektedir. Carvalho ve arkadaşları (2022) yaptıkları araştırmada müzikal yetkinliğe sahip katılımcılar için müziğin düzenleme stratejileri üzerindeki etkisi farklılık gösterdiğini belirlemişlerdir. Müzikal yetkinliğe sahip katılımcıların, yeniden değerlendirme stratejisi sırasında müzikten olumlu etkilenirken, dikkat dağıtma stratejisi sırasında müzikten olumsuz etkilendikleri görülmüştür. Bu çalışmada müzikal yetkinliğe sahip katılımcılar için ise müzik, duygusal düzenleme üzerinde belirgin bir etki göstermemiştir. Naz ve arkadaşlarının (2019) yetişkinler ve ergenler arasında müzik ile duygu düzenleme stratejilerine ilişkin yaptıkları çalışma, müzik ile duygu düzenleme stratejilerinden en çok eğlence, canlanma, güçlü his stratejilerinin kullanıldığını, yüksek gelir düzeyine sahip bireylerin düşük gelir düzeyine sahip bireylere göre eğlence, bilişsel değerlendirme, teselli ve güçlü his stratejilerini daha fazla kullandığını göstermiştir. Ayrıca çalışma ile yetişkin bireylerin ergenlere göre daha fazla müzik ile duygu düzenlemeye başvurduğu belirlenmiştir. Bu bulgular yapılan bu çalışma ile de benzerlik göstermektedir.

Katılımcıların gelişim dönemlerine göre toplam güçlük puanlarında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Post-hoc analizi, ergenlik ve genç yetişkinlik dönemindeki katılımcıların toplam güçlük puanlarının, yetişkinlik dönemindeki bireylerle anlamlı fark gösterdiğini ortaya koymuştur. Sosyal davranış puanlarında da gelişim dönemlerine göre anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Ergenlik dönemi, genç yetişkinlik ve yetişkinlik dönemindeki bireyler arasında sosyal davranış puanlarında anlamlı fark olduğu belirlenmiştir. Toplam güçlük puan ortalamaları incelendiğinde, ergenlik dönemindeki bireylerin en yüksek 14,62, yaşlılık dönemindekilerin ise en düşük 10,60 puanları aldığı görülmüştür. Olumlu sosyal davranış puan ortalamalarında ise ergenlik dönemindeki bireylerin en düşük 7,51, yetişkinlik dönemindekilerin ise en yüksek 8,80 puanları aldığı belirlenmiştir. Isaacowitz ve Wolfe (2024) duygu düzenleme stratejilerinde yaş faktörünü inceledikleri çalışmalarında yaşlı bireylerin duygusal refahlarının daha yüksek olduğunu, pozitif-yaklaşma taktiklerinin sık ve etkili kullandıklarını belirtmişlerdir. Bu stratejilerin, yaşlı bireylerin günlük duygusal deneyimlerini olumlu yönde etkileyerek, genel yaşam memnuniyetini artırdığı söylenebilir.

GGA'dan elde edilen toplam güçlük puanının cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Bununla birlikte sosyal davranış puanlarının cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gösterdiği görülmektedir. Olumlu sosyal davranış puanlarında kadınların erkeklerden daha fazla puan aldıkları görülmüştür. Toplam güçlük puanlarında genç yetişkinlik ve yetişkinlik dönemlerinde cinsiyete göre anlamlı farklılık bulunmazken, ergenlik dönemindeki katılımcıların toplam güçlük puanında cinsiyete göre anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Ergenlik ve genç yetişkinlik dönemlerindeki katılımcıların olumlu sosyal davranış faktöründe cinsiyete göre anlamlı fark olmadığı, ancak yetişkinlik dönemindeki katılımcılarda anlamlı fark olduğu görülmüştür. Ergenlik dönemindeki kadınlar ölçekten 15,23 toplam güçlük puanı, erkekler ise 13,56 toplam güçlük puanı almıştır. Genç yetişkinlik döneminde ise kadınların 14,02 toplam güçlük puanı, erkeklerin ise 14,34 toplam güçlük puanı aldığı görülmüştür. Erkeklerin genç yetişkinlik döneminde toplam güçlükte daha yüksek puan alması toplumsal cinsiyet rolleri, ev ve iş kurma gibi sorumluluk alanlarının etkili olabileceği düşünülmektedir. Yaş faktörü ilerledikçe genel olarak katılımcıların toplum güçlük puanlarında düşüş, olumlu sosyal davranış puanlarında ise artış görülmüştür.

Katılımcıların eğitim düzeylerine göre toplam güçlük puanlarında anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür. Post-hoc analizi sonucunda farklılığın liseye devam edenlerle lisans ve lisansüstü mezunları arasında olduğu görülmüştür. Ayrıca sosyal davranış puanlarında katılımcıların eğitim düzeylerine göre anlamlı farklılık olduğu belirlenmiştir. Bu farklılığın liseye devam edenler ile lise ve üstü eğitim düzeyine sahip bireyler arasında olduğu tespit edilmiştir. Gelişim dönemleri bağlamında incelendiğinde ergenlik ve yetişkinlik dönemindeki bireylerin toplam güçlük ve olumlu sosyal davranış puanlarında eğitim düzeylerine göre anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir. Genç yetişkinlik dönemindeki bireylerin ise toplam güçlük puanında eğitim düzeyine göre anlamlı fark olduğu görülmüştür. Bu farklılığın kaynağını belirlemek için yapılan analizde lise mezunları ile hem lisansa devam edenler hem de lisans mezunları arasında farklılık olduğu belirlenmiştir.

Katılımcıların gelir düzeylerine göre sosyal davranış puanlarında anlamlı bir farklılık olmadığı ancak, gelir düzeylerine göre toplam güçlük puanlarında anlamlı

farklılık olduğu görülmüştür. Post-hoc analizi sonucunda farklılığın düşük gelir düzeyine sahip katılımcılar ile orta ve yüksek gelir düzeyine sahip katılımcılar arasında olduğu görülmüştür. Düşük gelir düzeyine sahip katılımcıların toplam güçlük puanının 15,92 olduğu ve diğer gelir düzeylerine göre daha fazla olduğu görülmüştür. Gelişim dönemleri bağlamında incelendiğinde ergenlik ve genç yetişkinlik dönemindeki bireylerin toplam güçlük ve olumlu sosyal davranış puanlarında gelir düzeyine göre anlamlı fark olmadığı görülmüştür. Yetişkinlik dönemindeki bireylerin ise toplam güçlük puanlarında gelir düzeyine göre anlamlı farklılık gösterdiği belirlenmiş, bu farkın düşük gelir düzeyine sahip bireylerle hem orta hem de yüksek gelir düzeyine sahip bireyler arasında olduğu görülmüştür.

Toplam sosyal davranış puanlarının MDDÖ stratejileri, eğlence, canlanma, güçlü his, dikkati dağıtma, serbest bırakma, bilişsel değerlendirme, teselli ve MDDÖ toplam puanı arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki oldu görülmüştür. Ayrıca toplam güçlük puanının MDDÖ stratejileri, eğlence, canlanma, güçlü his, dikkati dağıtma, serbest bırakma, bilişsel değerlendirme, teselli ve MDDÖ toplam puanı arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki oldu görülmüştür. MDDÖ'nün tüm stratejileri ile GGA'nın toplam güçlük puanı ve sosyal davranış boyutları arasında pozitif yönde düşük düzeyde ilişki olduğu belirlenmiştir.

Yapılan araştırma sonucunda müziğin insanların günlük yaşamında önemli bir rol oynadığı ve zorlu durumlarda sıkça başvurulan bir araç olduğu görülmüştür. Müzikal bağlılığın gelişim dönemlerine göre farklılıklar gösterdiği, kadınların erkeklere kıyasla müziğe daha fazla önem verdiği ve bireylerin duygu düzenleme stratejileri arasında en çok eğlence stratejisi için, en az ise serbest bırakma stratejisi için müziği kullandıkları belirlenmiştir. Ayrıca, gelir düzeyinin müzikle duygu düzenleme stratejilerinde önemli bir etken olmadığı, ancak cinsiyet, eğitim düzeyi ve nota okur yazarlığı gibi faktörlerin önemli değişkenler olabileceği ortaya konmuştur. Gelişim dönemleri arasında müzikle duygu düzenleme stratejilerinde ve yaşanan zorluklarda farklılıklar bulunduğu da araştırmada vurgulanmıştır.

➤ Öneriler

Uygulayıcılara Yönelik Öneriler

- Müzik ile duygu düzenleme süreci müzik terapi kapsamında yeniden çalışılarak müziğin duygu düzenleme aracı olarak terapötik etkileri incelenebilir.
- Müzikal bağlılığı düşük düzeyde olan bireylere müzikal davranış eğitimi verilerek, müziğin birey üzerindeki duygusal etkileri ile ilgili çalışılabilir.
- Lise düzeyindeki müzik dersi etkinlikleri incelenerek öğrencilerin müzikal katılımlarını arttırmaya yönelik etkinlikler planlanabilir ve bu etkinliklerin öğrencilerin psikolojik iyi oluşlarına etkileri araştırılabilir.

Araştırmacılara Yönelik Öneriler

- Çalışmanın örnekleme gelişim dönemlerine göre daha da genişletilebilir. Özellikle yaşlılık döneminde bulunan katılımcı sayısı artırılarak daha genellenebilir sonuçlara ulaşılabilir.
- Duygusal süreçlerin karmaşık yapısı ve müzik kullanımının çeşitliliği göz önüne alındığında farklı değişkenlerle çalışma içeriği genişletilebilir. Her iki kavram da kültürle ilişkilendirilerek ayrıntılı bir şekilde çalışma gerçekleştirilebilir.
- Araştırmada güçlükleri belirlemek için kullanılan GGA dışında, farklı duygusal zorlukları belirleyen ölçekler kullanılarak depresyon, kaygı, psikolojik iyi oluş gibi daha spesifik alanlarda çalışılabilir.
- Çalışma müzik eğitimi almış profesyonel müzisyenler ve müzik eğitimi almamış bireyler arasında karşılaştırma yapılarak yeniden değerlendirilebilir.

- Mzk ile duygu düzenleme süreci mzk terapi kapsamında yeniden çalışılarak müziğin duygu düzenleme aracı olarak terapötik etkileri incelenebilir.
- Araştırmada tarama modeli kullanılmıştır. Çalışma içeriği deneysel olarak da yapılmaya oldukça uygun olduğundan araştırma deneysel modelde gerçekleştirilerek daha ayrıntılı ve farklı bilgiler elde edilebilir.
- Mzk ile duygu düzenlemeye ilişkin lkemiz alanyazındaki çalışma sayısı oldukça azdır. Farklı değişken ve yöntemlerle yapılacak yeni araştırmalar alanyazına önemli katkılar sağlayabilir.



KAYNAKÇA

1. Kitaplar

- Aktüze, İ. (2010). Müziği anlamak: Ansiklopedik müzik sözlüğü. İstanbul: Pan Yayıncılık.
- Altınçölçek, H. (2016). Müzikle tedavi: Müzikle iletişimin terapide kullanımı. İstanbul: Kitabevi Yayınları.
- Büyüköztürk, Ş. (2016). Bilimsel araştırma yöntemleri. Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
- Colombe, C. (2006). Müziğin insan ve hayvanlara etkisi (Çev. M.S. Ergan & A.Ş. Ak). İstanbul: Ötüken.
- Gross, J.J. (L.A. Pervin & O.P. John, Ed.). (1999). Emotion and emotion regulation. handbook of personality: Theory and research, 525-552. New York: Guildford.
- Maconie, R. (1993). The concept of music. New York: Clarendon Press.
- Mustan Dönmez, B. (2015). Müziğin kökeni üzerine. Ankara: Gece Kitaplığı.
- Sina, İ. (2013). Musiki (Çev. A. H. Turabi). İstanbul: Litera Yayıncılık. (Orijinal yayın tarihi 1927).
- Tabachnick, B. G. And Fidell, L. S. (2013). Using multivariate statistics. Boston: Pearson.
- Torun, Ş. (2015). Beynimiz ve müzik, beynimiz nasıl çalışır. Ankara: Ada Basın Yayın.
- Wallis, L.N., Merker, B. & Brown, S. (2000). The origin of music. Bradford Books.
- Yıldırım, V., & Koç, T. (2011). Müzik felsefesine giriş. İstanbul: Bağlam Yayıncılık

2. Makaleler, Bildiriler, Diğer Basılı Yayınlar

- Aldo, A., Nolen-Hoaksema, S., & Schweizer, S. (2010). "Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review". Clinical Psychology Review, 30(10), 217-237.
- Balaban, M. T., Anderson, L. M., & Wisniewski, A. B. (1998). "Lateral asymmetries in infant melody perception". Developmental Psychology, 34, 39-48.
- Baydağ, C. (2019). "Duygudurum bağlamında müzik ve insan sesi". Yükseköğretim ve Bilim Dergisi, (3), 363-374.
- Biber Öz, N. (2001). "İnsanın kültürel gelişiminde müzik eğitiminin önemi". Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 14 (1), 101-106.

- Boşnak, M., Kurt, A. H., & Yaman, S. (2017). "Beynimizin müzik fizyolojisi". Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi, 1–1.
- Carlson, E., Säarikällio, S., Toiviainen, P., Bogert, B., Kliuchko, M., & Brattico, E. (2015). "Maladaptive and adaptive emotion regulation through music: a behavioral and neuroimaging study of males and females". *Frontiers In Human Neuroscience*, 9(466).
- Carvalho M., Cera. N., & Silva, S. (2022). "The "ifs" and "hows" of the role of music on the implementation of emotional regulation strategies". *Behavioral Sciences*. 12(6):199.
- Chin, T., & Rickard, N. S. (2014). "Emotion regulation strategy mediates both positive and negative relationships between music uses and well-being". *Psychology of Music*, 42(5): 692-713.
- Cook, T., Roy, A. R. K., & Welker, K. M. (2019). "Music as an emotion regulation strategy: An examination of genres of music and their roles in emotion regulation". *Psychology of Music*, 47(1): 144-154.
- Çuhadar, C. H. (2016). "Müzik ve müzik eğitimi". Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 25(1), 217-230.
- Danhe, Z., Ma'rof, A. A. & Zaremohzzabieh, Z. (2023). "Gender differences in the function of music for emotion regulation development in everyday life: An experience sampling method study". *Malaysian Journal of Music*, 12(2): 76-94.
- Davies, S. (1980). "The Expression of emotion in music". *Mind*, 67–86,
- De France, K., & Hollenstein, T. (2017). "Assessing emotion regulation repertoires: The regulation of emotion systems survey". *Personality and Individual Differences*, 119: 204–215.
- Dingle, G. A., & Fay, C. (2017). "Tuned In: The effectiveness for young adults of a group emotion regulation program using music listening". *Psychology of Music*, 45(4): 513-529.
- Eisenberg, N. & Spinrad, T. L. (2004). "Emotion-related regulation: Sharpening the definition". *Child Development*, 75(2): 334-9.
- Fisher, W. A. (1929). "What is music?". *Musical Quarterly*, 15(3).
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1985). "If it changes it must be a process: Study of emotion and coping during three stages of a college examination". *Journal of Personality and Social Psychology*, 48(1): 150–170.
- Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2001). "Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems". *Personality and Individual Differences*, 30(8): 1311-1327.
- Garnefski, N., & Kraaij, V. (2006). "Relationships between cognitive emotion regulation strategies and depressive symptoms: A comparative study of five specific samples". *Personality and Individual Differences*, 40(8): 1659–1669.

- Garnefski, N., & Kraaij, V. (2007). "The cognitive emotion regulation questionnaire: Psychometric features and prospective relationships with depression and anxiety in adults". *European Journal of Psychological Assessment*, 23(3): 141–149.
- Godt, I. (2005). "Music: A practical definition". *The Musical Times* (Vol. 146, Issue 1890).
- Gratz, K. L. ve Roemer, L. (2004). "Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale". *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26(1): 41–54.
- Gross, J. J. (1998). "The emerging field of emotion regulation: An integrative review". *Review of General Psychology*, 2(3), 271-299.
- Gross, J. J. (2001). "Emotion regulation in adulthood: Timing is everything". *Current Directions in Psychological Science*, 10(6), 214-219.
- Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). "Handbook of mood regulation". *Emotion regulation: Conceptual foundations*. 3-26.
- Güngör, K. (2015). "Nota yazısının tarihsel gelişimi". *Sahne ve Müzik*, (1), 81-89.
- Güvenir, T., Özbek, A., Baykara, B., Arkar, H., Şentürk, B. ve İncekaş, S. (2008). "Güçler ve Güçlükler Anketi'nin (GGA) Türkçe uyarlamasının psikometrik özellikleri". *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 15(2): 65-74.
- Hanser, W. E., ter Bogt, T. F. M., Van den Tol, A. J. M., Mark, R. E., & Vingerhoets, A. J. J. M. (2016). "Consolation through music: A survey study". *Musicae Scientiae*, 20(1): 122-137.
- Havighurst, R. J. (1952). "Social and psychological needs of the aging". *The ANNALS of the American Academy of Political and Social Science*, 279(1), 11-17.
- Havighurst, R. J. (1956). "Research on the developmental-task concept". *University of Chicago Press Journals*, 64, 215-223.
- Havighurst, R. J. (1973). "History of developmental psychology: Socialization and personality development through the life span. In *Life-span developmental psychology*". Academic Press, 3-24.
- Hofmann, S.G., Sawyer, A.T., Fang, A. & Asnaani, A. (2012). "Emotion dysregulation model of mood and anxiety disorders". *Depress Anxiety*, 29: 409-416.
- Hofmann, S. G. (2014). "Interpersonal emotion regulation model of mood and anxiety disorders". *Cognitive Therapy And Research*, 38(5), 483-492.
- Isaacowitz, D. M., & Wolfe, H. E. (2024). "Emotion regulation tactics: A key to understanding age (and other between- and within-person) differences in emotion regulation preference and effectiveness". *Emotion Review*, 0(0).
- Kallis, R., & Ortiz Juarez-Paz, A. V. (2017). "Music to mend heartache: Song choices to match, change, and distract mood". *Qualitative Report*, 22(12): 3244–3259.

- Kalkandeler, A. A. (2022). "Hüzünlü müzikten hoşlanma: duygudurum düzenleme stratejileri ve kişilik özelliklerinin yordayıcı etkisi". *Uludağ Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 23(43), 1077-1104.
- Karamızrak, N. (2013). "Ses ve müziğin organları iyileştirici etkisi". *Koşuyolu Kalp Dergisi*, 17(1), 54-57.
- Karreman, A., Laceulle, O. M., Hanser, W. E., Vingerhoets, J. J. M. (2017). "Effects of emotion regulation strategies on music-elicited emotions: An experimental study explaining individual differences". *Personality and Individual Differences*, 114: 36-41.
- Kılıç, S. (2016). "Cronbachs alpha reliability coefficient". *Journal of Mood Disorders*, 6(1), 47-48.
- Koole, S. L. (2009). "The psychology of emotion regulation: An integrative review". *Cognition and Emotion*, 23(1), 4-41.
- Koopman, C. (2003). "Review: Philosophy, music and emotion". *Mind*, Volume 112, Issue 448, 759-762,
- Kurul, M. S. (2020). Üniversite öğrencilerinin dinledikleri müzik türüne göre duygu regülasyonu ve başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Landreth, J. E., & Landreth, H. F. (1974). "Effects of music on physiological response". *Journal of Research in Music Education*, 22(1): 4-12.
- Lawergren, B. (1988). "The origin of musical instruments and sounds". *Anthropos*, 83.
- Lazarus, R. S., & DeLongis, A. (1983). "Psychological stress and coping in aging". *American Psychologist*, 38(3): 245-254.
- Leipold, B., & Loepthien, T. (2015). "Music reception and emotional regulation in adolescence and adulthood". *Musicae Scientiae*, 19(1): 111-128.
- McRae, K., & Gross, J. J. (2020). "Emotion regulation". *Emotion*, 20(1): 1-9.
- Miranda, D., & Blais-Rochette, C. (2020). "Neuroticism and emotion regulation through music listening: A meta-analysis". *Musicae Scientiae*, 24(3): 342-355.
- Mustan Dönmez, B., & Kılınçer, Z. (2013). "Müziğin Yunan mitolojisi ve batı kültürü içindeki algılanışı". *İnönü Üniversitesi Sanat ve Tasarım Dergisi*, 1(1).
- Naz, S., Khan, M. J., Kazmi, F., & Bibi, H. (2019). "Music as mood regulatory strategy among adults and adolescents". *Bahria Journal of Professional Psychology*, 18(2): 1-19.
- Peretz, I., & Zatorre, J. R. (2001). "The biological foundations of music". *Annals of the New York Academy of Sciences*, 930(1).

- Randall, W. M., Rickard, N. S., & Vella-Brodrick, D. A. (2014). "Emotional outcomes of regulation strategies used during personal music listening: A mobile experience sampling study". *Musicae Scientiae*, 18(3): 275-291.
- Sakka, L. S., & Juslin, P. N. (2018). "Emotion regulation with music in depressed and non-depressed individuals: Goals, strategies, and mechanisms". *Music & Science*, 1.
- Säärikällio, S. (2007). "Music as mood regulation in adolescence". *Jyväskylä Studies In Humanities*, 67.
- Säärikällio, S., & Erkkilä, J. (2007). "The role of music in adolescents' mood regulation". *Psychology of Music*, 35(1): 88-109.
- Säärikällio, S. (2008). "Music in mood regulation: Initial scale development". *Musicae Scientiae*. 12(2), 291-309.
- Säärikällio, S. (2012). "Development and validation of the brief music in mood regulation scale (B-MMR)". *Music Perception: An Interdisciplinary Journal*. 30(1), 97-105.
- Särkämö T., Tervaniemi M., Laitinen S., Forsblom A., Soinila S., Mikkonen M., Autti T., Silvennoinen H.M., Erkkilä J., Laine M., Peretz I., Hietanen M. (2008). "Music listening enhances cognitive recovery and mood after middle cerebral artery stroke". *Brain*. 131(3).
- Spencer, H. (1890). "The origin of music". *Mind*. 15(60).
- Thompson, R. A. (1994). "Emotion regulation: A theme in search of definition. In N. A. Fox (Ed.), *The development of emotion regulation and dysregulation: Biological and behavioral aspects*". *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2), 25-52.
- Thompson, R. A. (2014). "Stress and child development". *The Future Of Children*, 24(1), 41-50.
- Thomson, C. J., Reece, J. E., & Di Benedetto, M. (2014). "The relationship between music-related mood regulation and psychopathology in young people". *Musicae Scientiae*, 18(2): 150-165.
- Thoma, M. V., Ryf, S., Ehlert, U. & Nater, U. M. (2006). "Regulation of emotions by listening to music in emotional situations". In: Baroni, M., Addessi, A. R., Caterina, R., & Costa, M. *Proceedings of the 9th International Conference on Music Perception & Cognition*, 1088-1093.
- Thoma, M. V., Ryf, S., Mohiyeddini, C., Ehlert, U. & Nater, U. (2012). "Emotion regulation through listening to music in everyday situations". *Cognition and Emotion*, 26(3): 550-560.
- Torun, Ş. (2016). "Müziğin beynimizdeki yolculuğu". *Osmangazi Tıp Dergisi*, 38(1).
- Totan, T. (2015). "Duygu düzenlenme anketi türkçe formunun geçerlik ve güvenilirliği". *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 4(3), 153-161.

- Trappe, H. J. (2010). "The effects of music on the cardiovascular system and cardiovascular health". *BMJ Journals*, 96(23).
- West, M. L. (1994). "The babylonian musical notation and the hurrian melodic texts". *Music & Letters*, 75(2), 161-179.
- White, E. L., & Rickard, N. S. (2016). "Emotion response and regulation to "happy" and "sad" music stimuli: Partial synchronization of subjective and physiological responses". *Musicae Scientiae*, 20(1): 11-25.
- Yücel, Ç. (2021). "Müziğin kökenine yönelik arkeolojik bir değerlendirme". *Lokman Hekim Dergisi*, 11(1), 16-29.
- Zaki, J., & Williams, W. C. (2013). "Interpersonal emotion regulation". *Emotion*.13: 803–810.
- Zimmerman, P., & Thampson, R. A. (2014). "New directions in developmental emotion regulation research across the life span: Introduction to the special section". *International Journal of Behavioral Development*, 38: 139-141.

3. **Elektronik Kaynaklar**

TDK, *Türk Dil Kurumu*, <https://www.tdk.gov.tr/>. E.T.: (Ekim 2023).

EKLER

EK-1: KOCAELİ ÜNİVERSİTESİ SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER ETİK KURULU ÖLÇEK UYGULAMA İZİN ONAYI

Evrak Tarih ve Sayısı: 12.03.2024-E.563041



T.C.
KOCAELİ ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu



Sayı : E-94094268-204.01.07-563041
Konu : Etik Kurul Onayı hk.

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

İlgi : 23.02.2024 tarihli ve E-78783421-204.01.07-556369 sayılı yazı.

Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulunun 07/03/2024 tarih ve 2024/03 no lu toplantısında alınan 7 sıra sayılı kararı aşağıya çıkarılmıştır.

Bilgilerinize arz/rica ederim.

Karar No 7: Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğünün 23.02.2024 tarih ve 556369 sayılı yazısı görüşüldü. Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Yüksek Lisans Programı öğrencisi Derya ÇALIŞIR YEŞİLYURT'un, Doç. Dr. Osman Nejat AKFIRAT'ın danışmanlığında yürüttüğü "Duygudurum Düzenleme ve Bir Başa Çıkma Stratejisi Olarak Müziğin Gelişim Dönemleri Bağlamında İncelenmesi" başlıklı çalışmanın, bilimsel araştırma ve yayın etiği açısından uygun olduğuna oy birliği ile karar verildi.

Prof.Dr. Elif KARAGÜN
Kurul Başkanı

Mevcut Elektronik İmzalar

ELİF KARAGÜN (Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu - Kurul Başkanı) 12.03.2024 13:41

Belge Doğrulama Kodu :BSAH03H0T3

Belge Doğrulama Adresi :<https://turkiye.gov.tr/kocaeli-universitesi-ebys>

Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu Kocaeli Üniversitesi Umuttepe Yerleşkesi
41380, Kocaeli

Bilgi için: Pelin ÜNALDI DOLGUN

Tel:+90 (262) 303 10 01 Faks:+90 (262) 303 10 33

E-Posta :rekiletisim@kocaeli.edu.tr Elektronik Ağ :<http://www.kocaeli.edu.tr>

Keş Adresi: kocaeliuniversitesi@hs01.kep.tr

Raportör
Telefon No: 303 10 49

Bu belge 5070 sayılı Elektronik İmza Kanununun 5. Maddesi gereğince güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

EK-2: KOCAELİ İL MİLLİ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ ÖLÇEK UYGULAMA İZİN ONAYI



T.C.
BAŞİSKELE KAYMAKAMLIĞI
İlçe Millî Eğitim Müdürlüğü



Sayı : E-90574516-605.01-100191468
Konu : Araştırma İzni
(Derya ÇALIŞIR YEŞİLYURT)

04.04.2024

DAĞITIM YERLERİNE

İlgi : İl Millî Eğitim Müdürlüğü'nün 04.04.2024 tarih ve 100119723 sayılı yazısı.

İl Millî Eğitim Müdürlüğü'nün ilgi yazısı gereği, Kocaeli Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Yüksek Lisans öğrencisi Derya ÇALIŞIR YEŞİLYURT'un "Duygudurum Düzenleme ve Bir Başa Çıkma Stratejisi Olarak Müziğin Gelişim Dönemleri Bağlamında İncelenmesi" konulu çalışmasını ilimiz Resmî Özel Ortaöğretim Kurumlarında uygulama talebi komisyonumuzca uygun görülmüş olup, Türkiye Cumhuriyeti Anayasası, Millî Eğitim Temel Kanunu ile Türk Millî Eğitiminin genel amaçlarına uygun olarak, 6698 sayılı Kişisel Verilerin Korunması Kanununa ve yürürlükteki diğer tüm düzenlemelerde belirtilen hüküm, esas ve amaçlara aykırılık teşkil etmeyecek şekilde, denetimleri ilgili okul müdürlükleri tarafından gerçekleştirilmek üzere, gönüllülük esasına göre, anket çalışmasının Okul Müdürlüklerinin denetimi, gözetimi ve sorumluluğunda yapmasının uygun görüldüğüne ilişkin, 03/04/2024 tarih ve E-99332089-605.01-100107242 sayılı Valilik Onayı ekte gönderilmiştir.

Gereğini rica ederim.

Müjdat YÜKSEL
Müdür a
Şube Müdürü

Ek: Valilik Onayı ve Ekleri (7 Sayfa)

Dağıtım:
Tüm Resmî ve Özel Okul / Kurum Müdürlüklerine.

Bu belge gütüce ile elektronik imza ile imzalanmıştır.

Adres : Yıvaok Sırtları Mah. Akşemseddik Cad.No:2 Başiskele / Kocaeli

Bele Doğrulama Adresi : <https://www.turkiye.gov.tr/eb-ebys>

Bilgi İşleri : Mülkiyet YAPAT

Teletext No : 0 (36) 976 06 20

E-Posta : strateji4108@gmail.com

Web Adresi : meb.gov.tr

İnternet Adresi : <http://basiskele.meb.gov.tr/>

Uluslararası : Memur

Faks : _____

Bu belge gütüce ile elektronik imzalanmıştır. <https://www.sogumeb.gov.tr/adreslerden> c979 - a10 4-3 b d 5- 9f5 d- 66 fb kodu ile teyit edilebilir.

EK-3: MÜZİK İLE DUYGDURUM DÜZENLEME ÖLÇEĞİ (MDDÖ) TÜRKÇEYE UYARLAMA İZİNİ

Adaptation and permission for MMR Gelen Kutusu x

Derya
Dear Ms. Saarikallio, I hope this message finds you well. I am a master's student at Kocaeli University, Turkey, studying Psychological Counseling and Guidance. 23 Eyl 2023 Cmt 15:31 ☆

Saarikallio, Suvi
Alo: ben, Nejat 25 Eyl 2023 Pzt 15:58 ☆ ☺ ↶ ⋮

[Türkçe diline çevir](#)


Dear Derya,
Please find attached the original publications relating to the scale development of MMR and B-MMR. These publications contain the original items. Please feel free to translate the scale to Turkish and use it in your study. Good luck with your interesting work!
Suvi

Lähetäjä: Derya <
Päivämäärä: lauantaina, 23. syyskuuta 2023 klo 15.32
Vastaanottaja: Saarikallio, Suvi <
Kopio: Nejat akfirat <
Aihe: Adaptation and permission for MMR

xxx
...

[Iletti ksaaltidi] [Tämä tiettyi gbrintüle](#)

2 ek - Gmail tarafindan tarandi: 📎



EK-4: DUYGU DÜZENLEME ANKETİ (DDA) UYGULAMA İZİNİ



Derya

Alıcı:

7 Eki 2023 Cmt 18:31



Saygıdeğer hocam merhaba,
ben Kocaeli Üniversitesinde PDR bölümü yüksek lisans öğrencisiyim. Umarım iyisinizdir.
Yüksek lisans tezimde duygu düzenleme ve müzik üzerine çalışıyorum. Uyarlamış olduğumuz Duygu Düzenleme Ölçeğini izniniz olursa çalışmamda kullanmak istiyorum. Vakit ayırdığınız için şimdiden teşekkür ederim.

Derya Çalışır Yeşilyurt



TARIK TOTAN

Alıcı: ben

11 Eki 2023 Çar 13:09



Merhaba,

Ölçeğe ve puanlamasına ekte ulaşabilir çalışmanızda kullanabilirsiniz.

Saaygılarmla..

Derya < >, 7 Eki 2023 Cmt, 18:32 tarihinde şunu yazdı:

Prof. Dr. Tarık TOTAN
Adnan Menderes Üniversitesi,
Eğitim Fakültesi,
Eğitim Bilimleri Bölümü,
Rehberlik ve Psikolojik Danışma Anabilim Dalı,

Tel:

Faks:

EK-5: GÜÇLER VE GÜÇLÜKLER ANKETİ (GGA) UYGULAMA İZİNİ

youthinmind

What is it?

Questionnaires etc.
View & Download

Scoring the SDQ

Uses

SDQ vs other Q's

Articles

Norms

Belgelerin indirilmesiyle ilgili notlar

Güçlü Yönler ve Zorluklar Anketleri, ister İngilizce ister çeviri olsun, telif hakkıyla korunan belgelerdir ve hiçbir şekilde değiştirilemez. Basılı versiyonlar ticari olmayan amaçlarla ücretsiz olarak indirilebilir ve daha sonra fotokopisi çekilebilir.

Tüm belgeler Adobe Acrobat'tadır ve [Acrobat Reader](#) gerektirir . Bu, Adobe'den ücretsiz olarak edinilebilir.

Son değiştirilme tarihi: 12/09/09

EK-6: DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU MADDELERİ

Demografik Bilgi Formu

Sayın Katılımcı,

Bu araştırma Kocaeli Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Tezli Yüksek Lisans programı öğrencisi Derya ÇALIŞIR YEŞİLYURT tarafından yürütülmektedir. Çalışmaya katılmak gönüllülük esasına dayanmaktadır. Anketi yanıtlamanız, araştırmaya katılım için onam verdiğiniz anlamına gelmektedir. Çalışmada kimlik bilgileriniz yer almayacak ve formlardan elde edilecek bilgiler yalnızca bilimsel araştırma amacı ile kullanılacaktır. Araştırma hakkında daha fazla bilgi almak için araştırmacıya adresinden ulaşabilirsiniz.

Katılımınız için teşekkür ederiz.

BÖLÜM 1 : KİŞİSEL BİLGİLER

Cinsiyetiniz : () Kadın () Erkek

Doğum Tarihiniz (yıl olarak yazınız) :

Müzik Dinleme Sıklığınız : () Hiç Bir Zaman
() Nadiren
() Ara Sıra
() Sık Sık
() Her Zaman

Eğitim Düzeyiniz : () İlkokul Mezunu
() Ortaokul Mezunu
() Lise Devam Ediyor
() Lise Mezunu
() Lisans Devam Ediyor
() Lisans Mezunu
() Lisansüstü Mezunu

Dinlediğiniz Müzik Türü : () Türk Halk Müziği
() Türk Sanat Müziği
() Pop Müzik
() Rock Müzik
() Rap Müzik
() Arabesk Müzik
() Klasik Müzik

Aile Gelir Düzeyiniz: () Düşük () Orta () Yüksek

Müziğin Günlük Hayatınızdaki Önemi Derecelendiriniz:

() Hiç Önemli Değil () Önemli Değil () Kararsızım () Önemli () Çok Önemli

EK-7: MÜZİK İLE DUYGUDURUM DÜZENLEME ÖLÇEĞİ (MDDÖ)

M.N.	Maddeler	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1	Evde tek başıma bir şeylerle uğraşırken arka planda müzik dinlemekten hoşlanırım.					
2	Temizliği ve diğer ev işlerini daha keyifli bir hale getirmek için müzik dinlerim.					
3	Ortamı daha keyifli hale getirmek için genellikle arka planda müzik açarım.					
4	Yorgun olduğumda, müzik dinleyerek dinlenirim.					
5	Zor geçen bir günün ardından kendime gelmek için müzik dinlerim.					
6	Bitkin olduğumda, kendime gelmek (canlanmak, neşelenmek gibi) için müzik dinlerim.					
7	Kendimi müziğe tam anlamıyla kaptırdığımda harika hissedirim.					
8	Müzik bana muhteşem deneyimler sunar.					
9	Müziği tüm vücudumda hissetmek isterim.					
10	Stresli düşünceler kafamda dönüp dururken, bunları zihnimden atmak için müzik dinlemeye başlarım.					
11	Benim için müzik, endişelerimi unutmamın bir yoludur.					
12	Kendimi kötü hissettiğimde, müzikle ilgili hoş aktiviteler aracılığıyla kendimi daha iyi bir ruh haline sokmaya çalışırım.					
13	Birine kızdığımda öfkemi yansıtan müzikler dinlerim.					
14	Gerçekten sinirliyken öfkeli bir müzik dinlemek isterim.					
15	Kendimi çok kötü hissettiğimde, bu kötü hisleri yansıtan müzikleri dinlemek bana iyi gelir.					
16	Müzik zorlu deneyimlerle başa çıkamamda yardımcı oldu.					
17	Müzik hissettiğim farklı duyguları anlamlandırabilmeme yardımcı olur.					
18	Müzik, sıkıntılı olduğum zamanlarda duygularımı netleştirmeme yardımcı olur.					
19	Endişeler beni bunalttığında müzik dinleyerek teselli bulurum.					
20	Her şey kötüye gittiğinde müzik, duygularımın sesi olur ve beni rahatlatır.					
21	Üzgün hissettiğimde müzik dinlemek beni rahatlatır.					

EK-8: DUYGU DÜZENLEME ANKETİ (DDA)

Değerli Katılımcı,

Bu ölçeklerden elde edilen sonuçlar bilimsel bir çalışmada kullanılacaktır. Sizden istenilen bu ifadeleri okuduktan sonra kendinizi değerlendirmeniz ve maddenin karşısına tabloda belirtilen ifadelerin sayısal değerini yazmanızdır. (1) Kesinlikle Katılmıyorum, (2) Katılmıyorum, (3) Biraz Katılmıyorum, (4) Kararsızım, (5) Biraz Katılıyorum, (6) Katılıyorum ve (7) Kesinlikle Katılıyorum anlamına gelmektedir. Lütfen her ifadeye mutlaka TEK yanıt veriniz ve kesinlikle BOŞ bırakmayınız. En uygun yanıtları vereceğinizi ümit eder katkılarınız için teşekkür ederim.

1	2	3	4	5	6	7
Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Biraz katılmıyorum	Kararsızım	Biraz katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum

- _____ Daha fazla olumlu duygu hissetmek istediğimde (sevinç veya eğlence gibi) düşündüğüm şeyi değiştiririm.
- _____ Duygularımı kendime saklarım.
- _____ Daha az olumsuz duygu hissetmek istediğimde (üzüntü veya öfke gibi) düşündüğüm şeyi değiştiririm.
- _____ Olumlu duygular hissettiğimde onları belli etmemeye dikkat ederim.
- _____ Stresli bir durumla karşılaştığımda, sakin kalmama yardım edecek şekilde düşünmeye çalışırım.
- _____ Duygularımı belli etmeyerek onları kontrol ederim.
- _____ Daha fazla olumlu duygu hissetmek istediğimde o durumla ilgili düşünce şeklimi değiştiririm.
- _____ İçinde bulunduğum duruma göre düşünce şeklimi değiştirerek duygularımı kontrol ederim.
- _____ Olumsuz duygular hissettiğimde onları belli etmediğimden emin olmak isterim.
- _____ Daha az olumsuz duygu hissetmek istediğimde o durumla ilgili düşünce şeklimi değiştiririm.

EK-9: GÜÇLER VE GÜÇLÜKLER ANKETİ (SDQ)/11-17 YAŞ

GÜÇLER VE GÜÇLÜKLER ANKETİ (SDQ-Tur)

Her cümle için, Doğru Değil, Kısmen Doğru, Tamamen Doğru kutularından birini işaretleyiniz. Kesinlikle emin olamazsanız ya da size anlamsız görünse de elinizden geldiğince tüm cümleleri yanıtlamanız bize yardımcı olacaktır. Lütfen yanıtlarınızı son 6 ay içindeki durumunuzu göz önüne alarak veriniz.

Kız / Erkek

	Doğru Değil	Kısmen Doğru	Kesinlikle Doğru
İnsanlara karşı iyi davranmaya çalışırım. Onların duygularını önemserim.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Uzun süre kıpırdamadan oturamam, huzursuz olurum.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Çok fazla baş ağrım, karın ağrım ya da bulantım olur.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Genellikle başkalarıyla paylaşırım (Örn. Yiyeceklerimi, oyunlarımı, kalemimi v.s.).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Çok öfkelenirim ve sıkça kontrolümü kaybederim.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Genellikle kendi başımayım. Genelde yalnız oynarım ya da başkalarıyla birlikte olmaktan kaçınırım.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Genellikle bana söyleneni yaparım.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Çok endişelenirim.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Eğer birisi incinmiş, morali bozulmuş ya da kendini kötü hissediyor ise ona yardım ederim.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sürekli, ellerim ve ayaklarım kıpır kıpırdır, ya da oturduğum yerde kıpırdanıp dururum.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
En az bir yakın arkadaşım var.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Çok kavga ederim. Diğer insanlara istediğimi yaptırabilirim.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sıkça mutsuz, kederli yada ağlamaklıyım.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Yaşıtlarım genelde beni sever.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dikkatim kolayca dağılır, dikkatimi toplamakta güçlük çekerim.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Yeni ortamlarda gerginim. Kendime güvenimi kolayca kaybederim.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kendimden küçüklere iyi davranırım.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sıkça hile yapmak ya da yalan söylemekle suçlanırım.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Diğer çocuklar ya da gençler bana takarlar ya da benimle alay ederler.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sıkça başkalarına (anne baba, öğretmen, çocuklar) yardım etmeye istekli olurum.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bir şeyi yapmadan önce düşünürüm.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ev, okul ya da başka bir yerden benim olmayan şeyleri alırım.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Erişkinlerle yaşıtlarımdan daha iyi geçinirim.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pek çok korkum var. Kolayca ürkerim.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Yaptığım işleri bitiririm. Dikkatim iyidir.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Tarih :

Yardımanız için teşekkür ederiz

© Robert Goodman, 2005

EK-10: GÜÇLER VE GÜÇLÜKLER ANKETİ (SDQ)/18+ YAŞ

GÜÇLER VE GÜÇLÜKLER ANKETİ (SDQ-Tur)

E18+

Her cümle için, Doğru Değil, Kısmen Doğru, Tamamen Doğru kutularından birini işaretleyiniz. Kesinlikle emin olamasanız ya da size anlamsız görünse de elinizden geldiğince tüm cümleleri yanıtlamanız bize yardımcı olacaktır. Lütfen yanıtlarınızı son 6 ay içindeki durumunuzu göz önüne alarak veriniz.

Kadın / Erkek

	Doğru Değil	Kısmen Doğru	Kesinlikle Doğru
İnsanlara karşı iyi davranmaya çalışırım. Onların duygularını önemserim.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Uzun süre kıpırdamadan oturamam, huzursuz olurum	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Çok fazla baş ağrım, karın ağrım ya da bulantım olur.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Genellikle başkalarıyla paylaşırım(örneğin, yiyecek ve içeceğimi)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Çok öfkelenirim ve sıkça kontrolümü kaybederim.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Başkaları ile olmaktan çok yalnız kalmayı tercih ederim.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Genellikle bana söyleneni yaparım.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Çok endişelenirim.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Eğer birisi incinmiş, morali bozulmuş ya da kendini kötü hissediyor ise ona yardım ederim.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sürekli, ellerim ve ayaklarım kıpır kıpırdır, ya da oturduğum yerde kıpırdanıp dururum.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
En az bir yakın arkadaşım var.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Çok kavga ederim. Diğer insanlara istediğimi yaptırabilirim.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sıkça mutsuz, kederli yada ağlamaklıyım.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Diğer insanlar genelde beni sever.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dikkatim kolayca dağılır, dikkatimi toplamakta güçlük çekerim.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Yeni ortamlarda gerginim. Kendime güvenimi kolayca kaybederim.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Çocuklara iyi davranırım.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sıkça hile yapmak ya da yalan söylemekle suçlanırım.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Diğer insanlar benimle alay ederler veya bana zorbalık ederler.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sıkça başkalarına (aile üyeleri, arkadaşlar, meslektaşlar) yardım etmeye istekli olurum.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bir şeyi yapmadan önce düşünürüm.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ev, okul ya da başka bir yerden benim olmayan şeyleri alırım.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Benden büyüklerle yaşıtılarına göre daha iyi anlaşırım.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pek çok korkum var. Kolayca ürkerim.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Yaptığım işleri bitiririm. Dikkatim iyidir.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Tarih :

Yardımanız için teşekkür ederiz

© Robert Goodman, 2005

EK-11: AYDINLATILMIŞ GÖNÜLLÜ ONAM FORMU

Sayın Gönüllü,

Sizi Kocaeli Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Yüksek Lisans programında kayıtlı olan Derya Çalışır Yeşilyurt tarafından, Doç.Dr. Osman Nejat Akfırat danışmanlığında yürütülen “Duygudurum Düzenleme ve Bir Başa Çıkma Stratejisi Olarak Müziğin Gelişim Dönemleri Bağlamında İncelenmesi” başlıklı araştırmaya davet ediyoruz.

Bu araştırmanın amacı bireylerin duygudurum düzenleme ve başa çıkma stratejisi olarak müzik kullanımını gelişimsel bağlamda incelemektir.

Araştırma uygulamasına katılım tamamıyla gönüllülük esasına dayalı olmaktadır. Çalışmasızden kimlik belirleyici hiçbir bilgi istenmemektedir. Cevaplar tamamıyla gizli tutulacak, sadece araştırmacılar tarafından değerlendirilecektir. Veriler sadece araştırmada kullanılacak ve üçüncü kişilerle paylaşılmayacaktır. Uygulamalar, kişisel rahatsızlık verecek sorular ve durumlar içermemektedir. Ancak, katılım sırasında sorulardan ya da herhangi başka bir nedenden rahatsız hissederseniz, herhangi bir neden belirtmeksizin çalışmayı bırakma hakkına sahipsiniz. Eğer araştırmanın amacı ile ilgili verilen bu bilgiler dışında şimdi veya sonra daha fazla bilgiye ihtiyaç duyarsanız araştırmacıya şimdi sorabilir veya [REDACTED] e-posta adresinden ulaşabilirsiniz. Araştırma tamamlandığında sonuçların sizinle paylaşılmasını istiyorsanız lütfen araştırmacıya iletiniz.

Saygılarımla,

Yukarıda yer alan ve araştırmadan önce katılımcıya verilmesi gereken bilgileri okudum ve katılmam istenen çalışmanın kapsamını ve amacını, gönüllü olarak üzerime düşen sorumlulukları anladım. Çalışma hakkında yazılı ve sözlü açıklama altında adı belirtilen araştırmacı/araştırmacılar tarafından yapıldı. Bana, çalışmanın muhtemel riskleri ve faydaları sözlü olarak da anlatıldı. Kişisel bilgilerimin özenle korunacağı konusunda yeterli güven verildi. Bu koşullarda söz konusu araştırmaya kendi isteğimle, hiçbir baskı ve telkin olmaksızın katılmayı kabul ediyorum.

Katılımcının:

Adı-Soyadı:

İmzası:

EK-12: VELİ ONAM FORMU

Sayın Veli;

Çocuğunuzun katılacağı “Duygudurum Düzenleme ve Bir Başa Çıkma Stratejisi Olarak Müziğin Gelişim dönemleri Bağlamında İncelenmesi” başlıklı bu çalışma, 2023-2024 eğitim öğretim yılı süresince yapılacak bir araştırma uygulamasıdır.

Bu araştırma duygudurum düzenleme ve başa çıkma stratejisi olarak müziğin gelişim dönemleri bağlamında incelenmesi hedeflemektedir.

Araştırma Uygulaması: Google Formlar ve yüz yüze anket uygulaması şeklindedir.

Araştırma T.C. Milli Eğitim Bakanlığı'nın ve okul yönetiminin de izni ile gerçekleştirilmektedir. Araştırma uygulamasına katılım tamamıyla gönüllülük esasına dayalı olmaktadır. Çocuğunuz çalışmaya katılıp katılmamakta özgürdür. Araştırma çocuğunuz için herhangi bir istenmeyen etki ya da risk taşımamaktadır. Çocuğunuzun katılımı **tamamen sizin isteğinize bağlıdır**, reddedebilir ya da herhangi bir aşamasında ayrılabilirsiniz. Araştırmaya katılmamama veya araştırmadan ayrılma durumunda öğrencilerin akademik başarıları, okul ve öğretmenleriyle olan ilişkileri etkilemeyecektir.

Çalışmada öğrencilerden kimlik belirleyici hiçbir bilgi istenmemektedir. Cevaplar tamamıyla gizli tutulacak ve sadece araştırmacılar tarafından değerlendirilecektir.

Uygulamalar, genel olarak kişisel rahatsızlık verecek sorular ve durumlar içermemektedir. Ancak, katılım sırasında sorulardan ya da herhangi başka bir nedenden çocuğunuz kendisini rahatsız hissederse cevaplama işini yarıda bırakıp çıkmakta özgürdür. Bu durumda rahatsızlığın giderilmesi için gereken yardım sağlanacaktır. Çocuğunuz çalışmaya katıldıktan sonra istediği an vazgeçebilir. Böyle bir durumda veri toplama aracını uygulayan kişiye, çalışmayı tamamlamayacağını söylemesi yeterli olacaktır. Anket çalışmasına katılmamak ya da katıldıktan sonra vazgeçmek çocuğunuza hiçbir sorumluluk getirmeyecektir.

Onay vermeden önce sormak istediğiniz herhangi bir konu varsa sormaktan çekinmeyiniz. Çalışma bittikten sonra bizlere telefon veya e-posta ile ulaşarak soru sorabilir, sonuçlar hakkında bilgi isteyebilirsiniz. Saygılarımızla,

ÖZGEÇMİŞ

KİŞİSEL BİLGİLER:

Adı Soyadı: Derya ÇALIŞIR YEŞİLYURT

EĞİTİM BİLGİLERİ:

Lisans: Karadeniz Teknik Üniversitesi, Fatih Eğitim Fakültesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Lisans Programı (2009-2014).

Yüksek Lisans: Kocaeli Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı, Tezli Yüksek Lisans Programı (2021-2024).