

PAPER DETAILS

TITLE: HÜZÜNLÜ MÜZIKTEN HOSLANMA: DUYGUDURUM DÜZENLEME STRATEJİLERİ VE
KISILIK ÖZELLİKLERİNİN YORDAYICI ETKİSİ

AUTHORS: Ayse ARMAN KALKANDELER

PAGES: 1077-1104

ORIGINAL PDF URL: <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/2184425>

HÜZÜNLÜ MÜZİKTE HOŞLANMA: DUYGUDURUM DÜZENLEME STRATEJİLERİ VE KİŞİLİK ÖZELLİKLERİNİN YORDAYICI ETKİSİ

Ayşe ARMAN KALKANDELER*

Gönderim Tarihi / Sending Date: 10 Ocak / January 2022

Kabul Tarihi / Acceptance Date: 20 Mart / March 2022

ÖZET

Araştırma kapsamında öncelikle Müzikle Duygudurum Düzenleme Ölçeği - Kısa Formu'nun Türkiye örnekleme için geçerlik ve güvenirlik çalışması 296 kişilik bir örneklem ile yapılmıştır. Doğrulayıcı faktör analizi sonucunda, ölçeğin orijinal yedi faktörlü yapısının veriyle uyumlu olduğu belirlenmiştir. Ayrıca alt boyutlara ait iç tutarlılık katsayıları da kabul edilebilir düzeydedir. Araştırmanın ikinci kısmında, Türkçe Büyük Beşli Kişilik Envanteri, Müzikle Duygudurum Düzenleme Ölçeği - Kısa Formu ve Hüzünlü Müziği Beğenme Ölçeği kullanılarak, kişilik özellikleri ve duygudurum düzenleme stratejilerinin hüzünlü müzikten hoşlanma üzerindeki yordayıcı etkisi belirlenmiştir. Buna göre, dışadönüklük ve duygusal denge kişilik özellikleri ile dikkati dağıtma, serbest bırakma, bilişsel değerlendirme ve teselli bulma stratejilerinin hüzünlü müzikten hoşlanmayı yordadığı belirlenmiştir. Buna göre dinleyiciler, hüzün duygusuyla sağlıklı bir şekilde başa çıkabilmek için, farklı duygudurum düzenleme stratejilerini hüzünlü müzikler aracılığıyla kullanıyor gibi görünmektedir.

Anahtar Kelimeler: hüzünlü müzik paradoksu, hüzünlü müzikten hoşlanma, duygudurum düzenleme, hüzünle başa çıkma, kişilik özellikleri

*  Arş. Gör., Ondokuz Mayıs Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Psikoloji Bölümü, Samsun / TÜRKİYE, ayse.armankalkandeler@omu.edu.tr

Liking Sad Music: The Effects of Mood Regulation Strategies and Personality Traits

ABSTRACT

Within the scope of this research, first of all, validity and reliability analyzes of the "Brief Music in Mood Regulation Scale" were made for the Turkish sample with 296 people. As a result of confirmatory factor analysis, it was determined that the original seven-factor structure of the scale was compatible with the data. In the second part of the study, the predictive effects of personality traits and mood regulation strategies on the enjoyment of sad music were determined by using the Turkish Big Five Personality Inventory, Music in Mood Regulation Scale- Brief Form and Liking Sad Music Scale. Accordingly, it was determined that extraversion and neuroticism and strategies of diversion, discharge, mental work and solace predicted liking for sad music. Accordingly, listeners seem to use different mood regulation strategies through sad music in order to cope with the emotion of sadness in a healthy way.

Key Words: *paradox of sad music, liking sad music, mood regulation, coping with sadness, personality traits*

Evrensel duyguların otomatik algılanması ve empatik tepki hipotezi göz önüne alındığında mutlu olarak algılanan müziğin birincil olarak mutluluk, hüzünlü olarak algılanan müziğin ise birincil olarak hüznün uyandırması beklenir. İnsanların neşelenmek amacıyla neşeli müzikleri tercih etmesi, tekrarlı olarak dinlemesi akla yatkındır. Ancak negatif bir duygu olarak tanımlanan hüznün, arzu edilir bir duygu olmaması ve insanların hüznünden kaçınmak için hüznü uyandıran müzikleri tercih etmemeleri öngörülür. Ancak hüzünlü müzik söz konusu olduğunda, müzikle dinleyici arasındaki duygusal iletişim oldukça karmaşıktır.

Mutluluk pozitif, hüznü ise negatif değer verilen bir duygu olarak tanımlanmasına rağmen (Russell, 1980: 1168), hüznü uyandıran müzikten hoşlanma deneyimi, dinleyiciler tarafından sıklıkla rapor edilmektedir. Hüzne ek olarak, hüzünlü müziğe dinleyicilerin sıklıkla verdiği duygusal tepkilerin başında nostalji gelirken, birçok katılımcı

pozitif duygular deneyimlediklerini; huzurlu, şefkatli ve harika hissettiklerini (Taruffi & Koelsch, 2014: 4), hüzün ve mutluluk karışımı duyguların tetiklendiğini (Hunter vd., 2010: 51), hislenme, ağlama isteği, güçsüzlük deneyimlediklerini (Hanser vd., 2021: 12) bildirmiştir. Ayrıca hüzünlü müziğin uyandırdığı pozitif duyguların sayısının, hüzünlü müzikten hoşlanma durumu ile pozitif ilişkili olduğu bildirilmiştir (Taruffi & Koelsch, 2014: 4-6). Bu noktada müziğin ifade ettiği duygu ve dinleyicide ortaya çıkardığı duygusal etkiyi birbirinden ayrı değerlendiren Kawakami ve diğerleri (2013: 411), dinleyicilerin hüzünlü müziği daha trajik (kasvetli, dertli, dalgın) olarak algılarken, hüzünlü müziği dinlerken daha romantik (büyülenmiş, değerli, âşık), daha tasasız (şen, canlanmış, hareketli) ve müzikte algılanandan daha az trajik duygular hissettiklerini bildirmiştir. Buna göre hüzünlü müzik dinleyicide karmaşık duygular uyandırırken, bazı dinleyicilerin hüzünlü müzikleri sıklıkla dinlemesi ve bundan hoşlanması oldukça yaygındır.

“Hüzünlü müzik paradoksu” olarak adlandırılan durum şu şekilde tanımlanır: Hüzünlü müzik dinleyicilerde hüzün duygusunu tetikleyebilir. Hüzün nahoş ve negatif bir duygusal deneyimdir. Bireyler genellikle nahoş ve negatif deneyimlerden kaçınmaya ya da bu deneyimleri azaltmaya çalışır. Ancak buna rağmen birçok insan sıklıkla ve isteyerek hüzünlü müzik dinlemeyi tercih eder.

Aristoteles, trajik, hüzünlü ve acılı sanat eserlerinden hoşlanma durumunu “trajedi paradoksu” olarak tanımlamıştır (Morreall, 1968). Trajedi, ciddi ve aynı zamanda büyük ve kendi içinde bütünlüklü bir eylemin taklididir. Dilin haz verici bileşenlerinin her biri trajediye belli bir özellik katarken, trajedi, uyandırdığı korku ve acıma gibi duyguların katarsisi ile tamamlanır. Bir başka ifadeyle, bireyde biriken acıma ve korku duyguları, kontrollü ve haz verici bir şekilde boşalır ve bu şekilde birey duygusal olarak dengelenir. Ayrıca sanatı tüketen birey ile eserdeki acı arasındaki mesafe ise eserin estetik değerlendirmesini mümkün kılar. Oidipus Trajedisi bir sanat eseri olarak haz verici bir deneyimdir, ancak

bireyin kendisinin babasını öldürdüğü bir sahneyi zihninde canlandırması acıya olan uzaklığı ortadan kaldırdığı için, trajedi haz verici bir deneyim olmaktan çıkar. Goldstein'ın (2009: 235) çalışmasında, katılımcıların kurgusal ve gerçek olayları anlatan film kliplerini izledikten sonraki hüznün ve kaygı seviyeleri birbirine benzer seviyede olmuştur. Aynı şekilde hüzünlü bir film sahnesi ile olumsuz kişisel bir olaya verdikleri hüznün tepkisi de oldukça benzer düzeydedir. Öte yandan kaygı düzeyleri kişisel olarak deneyimledikleri üzücü olaylar için anlamlı bir şekilde daha yüksektir. Filmin sebep olduğu hüznünde, kişisel deneyimde oldukça güçlü olan kaygının bulunmaması, izleyicinin hüzünlü bir filmde neden hoşlandığını açıklayabilir. Gerçek hayatta yaşadığımız üzücü olayın kaybolup gitmeyeceğini biliriz ve bu olayın uzun süreli etkileriyle de baş etmemiz gerekir. Ancak bir film izlerken, film bittiğinde o dünyadan kolayca çıkacağımızı biliriz. Görünüşe göre film izlerken deneyimlenen hüznün kaygıdan bağımsız olduğu için, hüznün seviyesi çok yüksek de olsa bu duyguyu deneyimlemek izleyicinin haz almasıyla sonuçlanıyor. Hüznün kaygıdan bağımsız olarak ortaya çıktığı için kaçınılması gereken bir hoşnutsuzluk olarak değil, bir katarsis olarak değerlendirilmektedir. Bazı insanların müzik dinlerken hüzünlendiğini ve bu hüznün gerçek yaşamla ilgili gerçek bir duygu olmadığını fark ettiğinde hissettiği rahatlama duygusundan hoşlandığı bildirilmiştir (Koelsch vd., 2010: 332).

Bireylerin hüzünlü müziklerden hoşlanmasını hormonlarla (Huron, 2011) ve beyin mekanizmalarıyla (Koelsch vd., 2015: 3) açıklamaya çalışan biyolojik açıklamalar bir yana, literatüre bakıldığında hüzünlü müzikten hoşlanma sıklıkla; müzikle empatik ilişki kurma, müziği duygudurum düzenleme işlevi için kullanma, güvenli ortamda olumsuz duyguların deneyimlenerek katarsis benzeri yaşantılarla rahatlama aracılığıyla ortaya çıkıyor gibi görünmektedir. Olumsuz bir yaşam olayının ardından bireyler yeni durumla başa çıkabilmek, duygularını gözden geçirmek, öznel deneyimlerden uzaklaşıp yeniden

değerlendirmek için sıklıkla hüzünlü müzikler dinler. Bu nedenle hüzünlü müzik negatif değerli olmasına rağmen, olumsuz değerlendirilmez (Ter Bogt vd., 2019: 3).

Müziğin duygudurumun düzenlenmesi ile rahatlama için kullanımı, hüzünlü müzikle oldukça ilişkili gibi görünmektedir (Taruffi & Koelsch, 2014: 13). Bu ilginç bir bulgudur, çünkü eğer dinleyici ile müzik arasında duygusal bir iletişim oluyorsa ve dinleyici müzikteki duyguyu empati yoluyla taklit ediyorsa, kişinin negatif duygudurumdan uzaklaşmak için mutlu ve neşeli müzikler dinlemesi (Saarikallio, 2011: 312) anlamlı gibi görünmektedir. Ancak beklenenin aksine, mutlu müzikler için negatif duygudurumu düzenleme amacı oldukça az rapor edilmiştir. Mutlu ve neşeli müzikler, daha çok pozitif duygudurumun devamlılığını sağlamak için dinlenirken; hüzünlü müziklerin negatif duygudurumu pekiştirmek için kullanılması da oldukça sık rapor edilmektedir. Larsen (2000: 131), dinleyicilerin uzun vadede daha istedik ve pozitif bir duyguduruma ulaşmak için, hüzünlü duygusal tepkileri tolere etmeyi seçtiklerini ileri sürmüştür. Larsen'e göre (2000: 131); müziğin duygu düzenleme işlevi ele alındığında, bir varsayım şudur ki insanlar iyi hissetmeye, pozitif ve hoşlanılan durumlarını devam ettirmeye motivedir. İnsanların iyi hissetmesini sağlayan şeyler birbirinden çok farklı ve kişisel olmasına rağmen, iyi hissetme arayışına yönelik davranışlarda bulundukları varsayılmaktadır. Buna bağlı olarak günlük hayatta kötü hissetmelerine neden olan şeylerden kaçınırlar ve bir anlamda sübjektif hazzı ulaşmaya çalışırlar. Ancak Larsen (2000: 131), dinleyicilerin uzun vadede daha istedik ve pozitif bir duyguduruma ulaşmak için, negatif duygusal tepkileri tolere etmeyi seçtiklerini ileri sürmüştür. Buradan yola çıkarak, hüzünlü müziklerden hoşlanma, negatif duyguların ifade edilmesi aracılığıyla ortaya çıkan psikolojik rahatlama (katarsis) ile ilişkili olabilir.

Dinleyicilerin, uyandırdığı olumsuz duygulara rağmen hüzünlü müziği tercih etme sebeplerini, gömülü teori yaklaşımıyla ele alan Van

den Tol ve Edwards (2011: 456, 2015: 488); dört temel strateji tanımlamıştır. Buna göre dinleyiciler, müzikteki hüznle kendi duygusal durumu arasında benzerlikler olduğu için hüzünlü müzik dinler. Bu, duygudurum düzenleme ve empati ile ilişkilidir. İkinci strateji, hüzünlü müziğin, belirli bir kişiyle ilgili geçmiş döneme ait anıları hatırlatmasıdır. Dinleyici, bu anıları hatırlamak ve özlem gidermek için hüzünlü müzik tercih etmektedir. Üçüncü strateji; estetik değerle ilişkilidir. Buna göre bireyler, hüzünlü müziği dinlerken yalnızca müziğin estetik güzelliğini değerlendirirler. Son olarak dördüncü strateji ise, müziğin mesaj iletme işleviyle ilişkilidir. Dinleyiciler, hüzünlü müziğin kendilerine umut veya güç verdiğini bildirmişlerdir. Dinleyicilerin hüzünlü duygudurumdayken hüzünlü müzik dinlemeleri, estetik değerlendirme ve dikkati dağıtma ya da bilişsel yeniden değerlendirme süreçleri sonucunda duygudurumu iyileştirme amacı taşır. Hüzünlü müzik dinleyicilerin kendi duygu ve düşüncelerini ayıklayıp yeniden gözden geçirmelerini sağlayarak pozitif hissetmelerine neden oluyor gibi görünmektedir (Van den Tol & Edwards, 2015: 489). Geniş çaplı bir çevrimiçi anket çalışmasının verileri üzerinde; müzik tarafından aktive edilen hüznün istendik olma nedenlerine ilişkin yapılan analizde ise dört temel faktör ortaya çıkmıştır (Taruffi & Koelsch, 2014: 12):

1. Zihinsel imgeleme sürecine dâhil olmaktan kaynaklanan hoşnutlukla pozitif ilişkili olan imgelem ödülü (müzikteki zenginlik ve yoğunluğa sahip olduğunu hayal etme).
2. Dışavurum ve duygu düzenleme gibi öz düzenleyici amaçlara başarıyla ulaşmanın verdiği hoşnutlukla pozitif ilişkili olan duygu düzenleme ödülü.
3. Başka birinin duygusunu ifade eden müzikteki hüzn ile aynı duyguları paylaşmaktan kaynaklanan hoşnutlukla pozitif ilişkili empati ödülü.

4. Bağlamsal ya da müzik dışı herhangi bir çıkarımın olmamasından kaynaklanan hoşnutsuzlukla pozitif ilişkili gerçek hayat çıkarımlarının yokluğu ödülü (Gerçek hayatla bir ilişkisi olmadığı için dinleyiciler müzikteki hüzünden zevk alabilirler).

Bu bulgularla paralel olarak Levinson (1990: 324), hüzünlü müziğin uyandırdığı hüznün duygusunun birey için doğal bir şekilde ödüllendirici ve fayda sağlayıcı bir tepki olduğunu ileri sürer. Buna göre negatif değerli bir müzik parçasının uyandırdığı hüznün duygularından sağlanan sekiz fayda tanımlanmıştır. *Katarsis*, negatif duyguların temizlenmesi; *duygusal ifadeyi kavrama*, sanat eserinde ifade edilen duyguların kavranması; *zevk veren duygular*, sanat eserine tepki olarak deneyimlenen duygulardan haz alma; *hisleri anlama*, bireyin kendi duygularını tanıyabilmesi olanağı; *kendi duygularına güvenme*, bireyin derinden hissedebilme becerisinin teyit edilmesi, *duygusal çözümleme*, duygu durumun ne olduğu ve düzenleme sonrası ne olabileceğine ilişkin bilgi; *dışavurum gücü*, bireyin duygularını ifade etmesinin getirdiği haz duygusu; duygusal paylaşım, besteci ya da diğer dinleyicilerin duygularıyla iletişim kurma olarak tanımlanmıştır.

Bulgular bütün olarak incelendiğinde, duyguları gerçek hayattan bağımsız bir şekilde tanımlama, yeniden değerlendirme, düzenleme ve paylaşma imkânı sağlayan hüzünlü müziğin sıklıkla tercih edilmesi, duygudurum düzenleme işleviyle ilişkili gibi görünmektedir. Müziğin duygudurum düzenleme amacıyla kullanılıyor olması araştırmacılar tarafından kabul edilmesine rağmen, spesifik duygudurum düzenleme mekanizmalarıyla ilgili teorik temeli Saarikallio (2008) ortaya koymuştur. Model, genel duygudurum düzenleme stratejilerinden kaynak alırken, duygudurum düzenlemeyi spesifik stratejiler aracılığıyla ulaşılan kişisel tatmin edici süreçler olarak tanımlar. Buna göre, ergenler müziği duygudurumlarını kontrol etmek ve iyileştirmek amacıyla kullanır. Bu düzenleme davranışı yedi farklı strateji aracılığıyla ortaya çıkar. Bu stratejiler şu şekilde tanımlanmıştır:

Eğlence: mevcut pozitif duygudurumu devam ettirmek ya da güçlendirmek için hoş bir atmosfer oluşturma ve mutlu hisler ortaya çıkarma ile ilgilidir.

Canlanma: stresli ya da yorgun hissederken yeni bir enerji yakalama ve rahatlama ile ilgilidir.

Güçlü his: yoğun duygusal deneyimlerin arayışı ile ilgilidir.

Dikkati dağıtma: istenmeyen düşünceler ve hislerin hoş bir müziğin yardımıyla unutulması ile ilgilidir.

Serbest bırakma: duyguları ifşa etme, öfke ve hüznü bu duyguları ifade eden müzikler aracılığıyla serbest bırakma ile ilgilidir.

Bilişsel değerlendirme: duygusal düşüncelerin yeniden değerlendirilmesi ve zihinsel bir gözden geçirme için müziği bir çerçeve olarak kullanmayı kapsar.

Teselli bulma: hüzünlü ya da sıkıntılı hissediyorken, kabul edilme ve anlaşılma hislerinin arayışıyla ilgilidir.

Bu araştırmada da duygudurum düzenleme stratejileri, Saarikallio'nun (2008) modeli bağlamında ele alınmıştır. Duygudurum düzenleme stratejilerine ek olarak hüzünlü müzikten haz alma deneyimi ve hüzünlü müzik tercihi; kişilik faktörlerinden de etkilenmektedir (Hogue vd., 2015: 7). Erkeklerin hüzünlü müzikten hoşlanma düzeyinin, kadınlara göre daha yüksek olduğu gözlenmiştir (Chamorro-Premuzic vd., 2010: 209). Ter Bogt ve diğerleri (2019: 10) depresif ergenlerin hüzünlü müzik dinlediklerinde duygudurumlarının daha da negatifleştiğini bildirmiştir. Bu etki katılımcıların kendi seçtikleri müzikler için daha belirgin olmuştur. Ancak bulgulara göre hüzünlü müziğin etkisi yalnızca negatif değildir, hüzünlü müziğin ergenler üzerinde rahatlatıcı bir etkisi olduğu gözlenmiştir. Bu çalışmada kadınların erkeklere göre hüzünlü müzikten hem pozitif hem de negatif olarak daha çok etkilendikleri bildirilmiştir. Ergen bireylerde özellikle

kadınların ve depresyon seviyesi yüksek, agresyon seviyesi düşük olanların müziği teselli olmak amacıyla dinledikleri, müzikle teselli buldukları bildirilmiştir (Ter Bogt vd., 2017: 164).

Erkeklerin kadınlara göre, hüzünlü müzikten daha çok hoşlandıkları belirlenirken depresif erkek bireylerin hüznü uyandıran müzikten depresif olmayanlara göre daha çok hoşlandığı bildirilmiştir (Garrido & Schubert, 2011: 286). Erkeklerde depresyon, hüzünlü müzikten hoşlanmayla ilişkili iken, kadınlarda böyle bir ilişkiye rastlanmaması; duyguları ifade etme konusunda kadınlar kadar rahat olmayan erkeklerin, müziği bir başa çıkma mekanizması olarak kullanması ile ilişkili olabilir.

Duygusal denge kişilik özelliği güçlü olmayan bireylerin hüzünlü müzikleri duygudurum düzenleme amacıyla dinlediği gözlenmiştir (Chamorro-Premuzic vd., 2010: 208). Katılımcıların, müziği duygusal amaçla kullanma eğilimi arttıkça, hüzünlü müzikten hoşlanma eğilimi de artmıştır. Hüzünlü müzikten hoşlanmanın duygusal denge kişilik özelliği ile negatif korelasyon gösterdiği belirlenmiştir (Taruffi & Koelsch, 2014: 6). Buna göre duygusal kararlılığı yüksek olan dinleyicilerin hüzünlü iken, hüzünlü müzik tercih etme olasılığı daha düşüktür. Duygusal kararlılığı düşük olan dinleyiciler ise hüzünlü bir duygudurum içindeyken hüzünlü müzikleri tercih ederler, çünkü büyük olasılıkla bu aktivite mevcut duygusal durumlarını düzenlemeye destek olur. Deneyime açıklık, hüzünlü müzikten hoşlanma ve hüzünlü müzik nedeniyle ortaya çıkan duygusal tepkilerin yoğunluğuyla ilişkili bulunmuştur (Vuoskoski vd., 2012: 314; Ladinig vd., 2019: 9).

İlgili literatür ve bulgulardan yola çıkarak bu araştırmanın birinci amacı hüzünlü müzikten hoşlanmanın kişilik özellikleri ve duygudurum düzenleme stratejileriyle ilişkisini ortaya koymaktır. İkincil amaç ise, Müzikle Duygudurum Düzenleme Ölçeği - Kısa Formu'nun Türkiye

örnekleme uyarlanması, geçerlik ve güvenirlik analizlerinin yapılmasıdır.

Yöntem

Örneklem

Araştırmanın örnekleme rastgele örnekleme yöntemiyle ulaşılan 300 üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. Kayıp veriler nedeniyle dört katılımcının verilerinin örneklemden çıkarılması sonucu, nihai örneklem 17-29 yaş aralığında ($\bar{X}$ = 20.35, S = 1,78) 296 üniversite öğrencisi (239 kadın, 57 erkek) olmuştur. Katılımcıların % 45'i bir süredir çalgı aleti çaldığını ya da şarkı söylediğini belirtmiştir.

Materyaller

Kişisel bilgi formu: Katılımcıların demografik bilgileri, müzik eğitimi ve müzik deneyimlerine ilişkin bilgileri kapsayan sorular kişisel bilgi formuna dâhil edilmiştir.

Hüzünlü müziği beğenme ölçeği: Garrido ve Schubert (2013) tarafından geliştirilen ve hüzünlü müzikten hoşlanma düzeyini ölçen 10 maddeli Hüzünlü Müziği Beğenme Ölçeğinin (*Like Sad Music Scale*) Türkçe uyarlaması kullanılmıştır (Tekman & Tokgöz, 2018). Ölçeğin iç tutarlılık katsayılarının uygun düzeyde olduğu rapor edilmiştir (α = .84). Maddelerin hüzünlü müziğin ortaya çıkardığı negatif duygulardan hoşlanmayı ve sağladığı olası psikolojik faydalar nedeniyle hüzünlü müziği çekici bulmayı ölçtüğü bildirilmiştir.

Türkçe büyük beşli kişilik envanteri: Beş faktörlü kişilik kuramı temelinde John ve Srivastava (1999) tarafından geliştirilen ölçeğin, 44 maddelik Türkçe uyarlaması kullanılmıştır (Evinç, 2004: 151). Ölçek; 8 maddeli dışadönüklük (α = .74), 9 maddeli uzlaşılabilirlik (α = .51), 9 maddeli öz denetim (α = .66), 8 maddeli nevroitiklik (α = .75), 10 maddeli açıklık (α = .74) olarak belirlenen 5 alt faktörden

oluşmaktadır. Ölçeğin, Türkiye örnekleme için iç tutarlılık katsayılarının, uygun düzeyde olduğu rapor edilmiştir.

Müzikle duygudurum düzenleme ölçeği - kısa formu:

Saarikallio (2012: 105) tarafından geliştirilen, müziğin duygudurum düzenleme amacıyla kullanılması eğilimini ve müzikle ilişkili duygudurum düzenleme stratejilerini ölçen “*Brief Music in Mood Regulation scale (B-MMR)*” ölçeğinin Türkçe uyarlaması kullanılmıştır. Orijinali beş dereceli likert tipi 21 maddeden oluşan ölçeğin, yedi boyutta faktörleştiği bildirilmiştir. Eğlence ($\alpha = .81$), canlanma ($\alpha = .80$), güçlü his ($\alpha = .81$), dikkati dağıtma ($\alpha = .73$), serbest bırakma ($\alpha = .84$), bilişsel değerlendirme ($\alpha = .84$) ve teselli bulma ($\alpha = .85$) alt boyutlarından oluşan orijinal ölçeğin, iç tutarlılık katsayısının uygun düzeyde olduğu bildirilmiştir ($\alpha = .93$). Müzikle Duygudurum Düzenleme Ölçeği, ergenlik dönemindeki bireylerden oluşan bir örnekleme geliştirilmiş olmasına rağmen (Saarikallio, 2008: 293), ölçeğin genç yetişkin örnekleme için de geçerli olduğu bildirilmiştir (Saarikallio, 2012: 99).

Ölçeğin Türkçe uyarlaması için maddeler önce Türkçeye çevrilmiş, ardından tekrar İngilizceye çevirisi anadili Türkçe olup İngilizce konuşulan bir ülkeden yaşamakta olan başka bir araştırmacı tarafından yapılmıştır. Çevirilerin karşılaştırılması ve maddelerin anlaşılabilirliğinin kontrol edilmesi sonrasında ölçeğin son hâli belirlenmiştir.

İşlem

Veri toplama işlemi yüz yüze ve gruplar hâlinde yapılmıştır. Ölçme araçlarının sırası dengelenmiştir ve yaklaşık 20 dakika süren uygulama kâğıt-kalem aracılığıyla yapılmıştır.

Bulgular

Müzikle duygudurum düzenleme ölçeği - kısa formu geçerlik ve güvenirlik çalışması

Ölçeğin alt boyutlarında yer alan maddelere ait madde ayırt ediciliğin incelenmesi amacıyla hesaplanan madde-toplam korelasyonlarına göre bütün değerlerin kabul edilebilir düzeyde olduğu gözlenmiştir. Ölçeğe ait maddelerin madde ayırt ediciliğinin belirlenebilmesi için ölçek puanları en üstten en alta doğru sıralanıp, üst % 27'ye girenler üst grup ve alt % 27'ye girenler alt grup olarak ayrılmıştır. Maddelerin alt grup ile üst grup arasında farklılık gösterip göstermediği bağımsız örneklemeler için t testi analizi ile incelenmiştir. Analizler sonucunda bütün boyutlarda alt grup ile üst grup arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık gözlenmiştir. Buna göre alt boyutların tamamında, maddelerin alt gruptaki bireyler ile üst gruptakileri ayırt etmede başarılı olduğu söylenebilir. Analiz sonuçları tablo 1'de verilmiştir.

MDDÖ-K'nin yedi boyutlu yapısının veriye uyumunu incelemek amacıyla, ölçeğin faktör yapısının belirli olması nedeniyle orijinal formuna uygun olarak doğrulayıcı faktör analizi (DFA) uygulanmıştır. Analizde orijinal ölçeği geliştiren araştırmacılar tarafından belirlenen yedi faktörlü yapıyı doğrulamada yol diyagramı oluşturulmuş ve uyum indeks değerleri, faktör yük değerleri incelenerek model veri uyumu değerlendirilmiştir. Analiz sonuçları tablo 2'de verilmiştir. Analiz sonucuna göre, uyum indeksi değerlerinin kabul edilebilir düzeyde olması nedeniyle, verinin orijinal faktör yapısıyla uyumlu olduğu gözlenmiştir.

Tablo 1: Müzikle Duygudurum Düzenleme Ölçeği - Kısa Formu Madde Analizi Sonuçları

Boyut	Madde No	Madde-toplam puan korelasyonu	Üst Grup		Alt Grup		df	t
			$\bar{X}$	S	$\bar{X}$	S		
Eğlence	M1	.34	5.0	.0	2.71	.80	15	25.62*
	M8	.53	4.92	.26	4.46	.83	8	4.77*
	M15	.42	4.94	.25	4.41	.96		4.78*
Canlanma	M2	.44	5.0	.0	2.96	1.07	15	17.18*
	M9	.47	4.51	.92	3.51	1.12	8	6.17*
	M16	.61	4.54	.85	3.51	1.05		6.79*
Güçlü his	M3	.65	5.0	.0	3.37	.76	15	19.31*
	M10	.52	4.71	.66	3.87	.99	8	6.32*
	M17	.63	4.77	.64	3.66	1.11		7.82*
Dikkati dağıtma	M4	.52	5.0	.0	2.59	.65	15	33.19*
	M11	.61	4.75	.52	3.50	1.05	8	9.52*
	M18	.57	4.59	.83	3.67	1.0		6.34*
Serbest bırakma	M5	.38	3.97	1.05	2.54	1.22	15	8.00*
	M12	.45	4.40	.98	3.56	1.20	8	4.84*
	M19	.48	3.77	1.17	2.64	1.24		5.98*
Bilişsel değerlendirme	M6	.61	4.70	.61	3.91	.87	15	6.63*
	M13	.61	4.57	.75	3.70	1.03	8	6.19*
	M20	.62	4.36	.87	3.15	1.10		7.70*
Teselli bulma	M7	.65	4.75	.56	3.71	.93	15	8.53*
	M14	.62	4.85	.46	4.01	.79	8	8.25*
	M21	.72	4.79	.57	3.22	1.14		11.01*

* $p < .001$

Tablo 2: MDDÖ-K Doğrulamalı Faktör Analizine Ait Uyum İndeksleri

	χ^2	χ^2/sd	p	CFI	GFI	TLI	RMSEA	Faktör Yük Değerleri	
								max	min
DFA sonucu	378.1	2.32	.000	.92	.90	.90	.067	1.1	.50

Ölçeğin bütünü ($\alpha = .90$) ve alt boyutlara ait cronbach alfa katsayılarının kabul edilebilir düzeyde olduğu belirlenmiştir. Alt boyutlara ait iç tutarlılık katsayıları, ortalamalar ve standart sapma değerleri tablo 3'te verilmiştir.

Tablo 3: MDDÖ-K Alt Boyutlarının İç Tutarlılık Katsayıları, Ortalamaları ve Standart Sapma Değerleri

Boyut	Madde Sayısı	$\bar{X}$	S	Cronbach α
Eğlence	3	13.22	1.89	.68
Canlanma	3	12.17	2.38	.65
Güçlü his	3	12.72	2.27	.78
Dikkati dağıtma	3	12.11	2.29	.70
Serbest bırakma	3	10.00	3.21	.77
Bilişsel değerlendirme	3	12.01	2.28	.71
Teselli bulma	3	12.43	2.25	.79

Kişilik özellikleri ve duygudurum düzenleme stratejilerinin hüzünlü müzikten hoşlanma üzerindeki etkisi

Ölçümlere ilişkin ortalamalar, standart sapmalar ve iç tutarlılık katsayıları tablo 4'te verilmiştir. Kişilik boyutları, müzikle duygudurum düzenleme stratejileri ve hüzünlü müziği beğenme puanları arasındaki korelasyonlar tablo 5'te verilmiştir. Hüzünlü müziği beğenme puanlarının, uyumluluk ve duygusal denge kişilik boyutlarıyla ve

duygudurum düzenleme stratejilerinin tamamıyla anlamlı korelasyonlar gösterdiği belirlenmiştir.

Kişilik özelliklerinin ve duygudurum düzenleme stratejilerinin, hüzünlü müzikten hoşlanmayı yordayıcı etkisini belirlemek için hüzünlü müziği beğenme ölçeği puanlarının yordanan değişken olduğu çoklu hiyerarşik regresyon analizleri uygulanmıştır. Birinci regresyon analizinde birinci aşamada yaş cinsiyet ve hüzünlü müzik dinleme sıklığı, ikinci aşamada kişilik faktörleri analize dâhil edilmiştir. Analiz sonuçları tablo 6’da verilmiştir. Analizin ilk aşamasında, $F(3, 291) = 34.64$, $p < .001$, $R^2 = .26$, yaş değişkeninin, $\beta = .08$, $t(291) = 1.66$, $p > .05$, anlamlı bir yordayıcı olmadığı belirlenirken, cinsiyet, $\beta = -.10$, $t(291) = -2.05$, $p < .05$, ve hüzünlü müzik dinleme sıklığının, $\beta = .51$, $t(291) = 9.91$, $p < .001$, anlamlı yordayıcılar olduğu gözlenmiştir. Ayrıca hüzünlü müzik dinleme sıklığının analizin iki aşamasında da anlamlı yordayıcı olduğu belirlenmiştir. Buna göre kadınlar erkeklere göre hüzünlü müzikten daha çok hoşlanmaktadır ve hüzünlü müzik dinleme sıklığı arttıkça hüzünlü müzikten hoşlanma da artmaktadır. İkinci aşamada, $F(5, 286) = 14.86$, $p < .001$, $R^2 = .27$, dışadönüklük, $\beta = .12$, $t(286) = 2.07$, $p < .05$, ve duygusal denge, $\beta = .16$, $t(286) = 2.66$, $p < .05$, kişilik faktörleri anlamlı yordayıcılar olmuştur. Buna göre cinsiyet ve hüzünlü müzik dinleme sıklığı kontrol edildiğinde, dışadönüklük ve duygusal denge hüzünlü müzikten hoşlanmayı yordamaktadır.

Tablo 4: Ölçümlere İlişkin Ortalamalar, Standart Sapmalar ve İç Tutarlılık Katsayıları

	$\bar{X}$	S	Cronbach α
Hüzünlü müziği beğenme ölçeği	39.19	7.06	.85
Dışadönüklük	27.05	5.73	.79
Uyumluluk	34.91	4.78	.63
Sorumluluk	30.05	6.48	.80
Duygusal denge	26.33	6.30	.79
Açıklık	37.54	6.21	.78

Tablo 5: Ölçümler Arasındaki Korelasyonlar

	HMBÖ	Dışadönüklük	Uyumluluk	Sorumluluk	Duygusal denge	Açıklık	Eğlence	Canlanma	Güçlü his	Dikkati dağıtma	Serbest bırakma	Bilişsel değerlendirme	Teselli bulma
HMBÖ	1	.07	.13*	.00	.23**	-.00	.28**	.17**	.31**	.20**	.36**	.48**	.43**
Dışadönüklük		1	.31**	.22**	-.33**	.46**	.08	.12*	.14*	.14*	.04	.16**	.10
Uyumluluk			1	.28**	-.24**	.20**	.01	.15*	.09	.16**	.02	.10	.13*
Sorumluluk				1	-.34**	.22**	-.02	.14*	-.01	.06	-.07	.01	.05
Duygusal denge					1	-.17**	.09	.01	.13*	.10	.13*	.12*	.15**
Açıklık						1	.18**	.26**	.35**	.29**	.08	.18**	.20**
Eğlence							1	.46**	.41**	.38**	.24**	.38**	.39**
Canlanma								1	.53**	.65**	.22**	.48**	.56**
Güçlü his									1	.56**	.35**	.59**	.57**
Dikkati dağıtma										1	.26**	.56**	.68**
Serbest bırakma											1	.51**	.42**
Bilişsel değerlendirme												1	.72**
Teselli bulma													1

* $p < .05$ ** $p < .01$ **Tablo 6:** Kişilik Faktörlerinin Yordayıcı Etkisini Belirlemeye Yönelik Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları (Anlamlı Yordayıcılar Koyu Renkli Verilmiştir.)

Model 1		β	t	p
Yordanan değişken	Hüzünlü müziği beğenme			
Basamak 1	Yaş	.08	1.66	.10
	Cinsiyet	-.10	-2.05	<.05
	Hüzünlü müzik dinleme sıklığı	.51	9.91	<.001
Basamak 2	Yaş	.07	1.41	.16
	Cinsiyet	-.03	-.62	.53
	Hüzünlü müzik dinleme sıklığı	.47	8.85	<.001
	Dışadönüklük	.12	2.07	<.05
	Uyumluluk	.10	1.84	.07
	Sorumluluk	.04	.72	.47
	Duygusal denge	.16	2.66	<.05
	Açıklık	-.07	-1.26	.21

İkinci regresyon analizinde ise, birinci aşamada yaş cinsiyet ve hüzünlü müzik dinleme sıklığı, ikinci aşamada duygudurum düzenleme stratejileri analize dâhil edilmiştir. Analiz sonuçları tablo 7’de verilmiştir. İkinci aşamada, $F(7,284) = 21.62, p < .001, R^2 = .41$, hüzünlü müzik dinleme sıklığına, $\beta = .51, t(284) = 9.91, p < .001$, ek olarak dikkati dağıtma, $\beta = .15, t(284) = -2.24, p < .05$, serbest bırakma, $\beta = .15, t(284) = -2.76, p < .01$, bilişsel değerlendirme, $\beta = .26, t(284) = 3.56, p < .001$, ve teselli bulma, $\beta = .18, t(284) = 2.31, p < .05$, stratejileri anlamlı yordayıcılar olmuştur. Buna göre cinsiyet ve hüzünlü müzik dinleme sıklığı kontrol edildiğinde, dikkati dağıtma, serbest bırakma, bilişsel değerlendirme ve teselli bulma stratejileri hüzünlü müzikten hoşlanmayı yordamaktadır.

Tablo 7: Duygudurum Düzenleme Stratejilerinin Yordayıcı Etkisini Belirlemeye Yönelik Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları (Anlamlı Yordayıcılar Koyu Renkli Verilmiştir.)

Model 2		β	t	p
Yordanan değişken	Hüzünlü müziği beğenme			
Basamak 1	Yaş	.08	1.66	.10
	Cinsiyet	-.10	-2.05	<.05
	Hüzünlü müzik dinleme sıklığı	.51	9.91	<.001
Basamak 2	Yaş	.06	1.42	.16
	Cinsiyet	-.08	-1.69	.09
	Hüzünlü müzik dinleme sıklığı	.38	7.73	<.001
	Eğlence	.06	1.11	.27
	Canlanma	-.11	-1.77	.08
	Güçlü his	.05	.79	.43
	Dikkati dağıtma	-.16	-2.24	<.05
	Serbest bırakma	.15	2.76	<.01
	Bilişsel değerlendirme	.26	3.56	<.001
	Teselli bulma	.18	2.31	<.05

Tartışma

Bu çalışmada öncelikle Müzikle Duygudurum Düzenleme Ölçeği - Kısa Formu'nun (Saarikallio, 2012) Türkiye örneklemeine uyarlanması için geçerlik ve güvenirlik analizleri yapılmıştır. Maddeleri Türkçeye çevrilen ölçeğe DFA uygulanmış ve verinin orijinal yedi faktörlü yapısına uyum sağladığı belirlenmiştir. Buna göre, alt boyutlar eğlence, canlanma, güçlü his, dikkati dağıtma, serbest bırakma, bilişsel değerlendirme ve teselli bulma olarak adlandırılmıştır. Hem ölçeğin tüm maddelerine hem de alt boyutlara ait iç tutarlılık katsayılarının kabul edilebilir düzeyde olduğu gözlenmiştir. Bütün bulgulardan hareketle, ölçeğin bu hâliyle Türkiye örneklemei için uygun olduğu belirlenmiştir. Müziğin duygudurum düzenleme amacıyla kullanımının, literatürde geniş bir yer bulması nedeniyle spesifik olarak müziğin duygudurum düzenleme işlevini ölçen Müzikle Duygudurum Düzenleme Ölçeği - Kısa Formu'nun Türkçe örneklemeine uyarlanması, ilgili literatüre anlamlı bir katkı yapacaktır.

Araştırmanın birincil amacı bağlamında kişilik özellikleri ve duygudurum düzenleme stratejilerinin hüzünlü müzikten hoşlanmayı yordayıcı etkileri belirlenmiştir. Yaşın herhangi bir yordayıcı etkisi bulunmazken, literatürün aksine (Chamorro-Premuzic vd., 2010: 209; Garrido & Schubert, 2011: 286) kadınların hüzünlü müzikten erkeklere göre daha çok hoşlandığı belirlenmiştir. Bunun sebebi hüzün duygusuna verilen değerin kültürel olarak farklılaşması olabilir. Kadınların duygusal deneyimleriyle ilgili daha açık olmasına rağmen, erkeklerin hüzün ve benzeri duyguları erkeklik kimlikleriyle uyumsuz olarak algılamaları olasıdır. Ancak bu bulgu değerlendirilirken, örnekleme kadın ve erkek dağılımındaki dengesizlik göz önünde bulundurulmalıdır. Kadın ve erkek sayılarının birbirine denk olduğu bir örnekleme farklı sonuçlar elde edilmesi olasıdır.

Cinsiyet ve hüzünlü müzik dinleme sıklığı kontrol edildiğinde dışadönüklük ve duygusal denge kişilik özelliklerinin hüzünlü müzikten hoşlanmayı yordadığı belirlenmiştir. Ayrıca dışadönük bireylerin, müziği canlanma, güçlü his, dikkati dağıtma ve bilişsel değerlendirme işlevleri için aracı olarak kullandığı gözlenmiştir. Buna göre kendi duygularıyla kolaylıkla iletişim kurabilen dışadönük bireylerin, hüzünlü müziği duygudurumu kontrol etme amacıyla kullandığı söylenebilir. Literatürde hüzünlü müzikten hoşlanmanın duygusal denge kişilik özelliği ile negatif korelasyon gösterdiği belirlenmiştir (Taruffi & Koelsch, 2014: 6). Bu çalışmada ise aksi bir bulgu elde edilmiştir. Duygusal kararlılığı düşük olan dinleyiciler hüzünlü bir duygudurum içindeyken hüzünlü müzikleri tercih ederler, çünkü büyük olasılıkla bu aktivite mevcut duygusal durumlarını düzenlemeye destek olur. Duygusal denge kişilik özelliğini yüksek olan bireylerin serbest bırakma, bilişsel değerlendirme ve teselli bulma işlevlerini kullandığı belirlenmiştir. Buna göre duygusal denge kişilik özelliği yüksek olan bireyler, mevcut hüzünlü duygudurumu yeniden değerlendirme ve çözümlemeye odaklanırlar. Öte yandan deneyime açıklık, hüzünlü müzikten hoşlanmayla ilişkili bulunmuşken (Vuoskoski vd., 2012: 314; Ladinig vd., 2019: 9), bu çalışmada anlamlı bir yordayıcı olmadığı belirlenmiştir.

Cinsiyet ve hüzünlü müzik dinleme sıklığı kontrol edildiğinde dikkati dağıtma, serbest bırakma, bilişsel değerlendirme ve teselli bulma stratejilerinin hüzünlü müzikten hoşlanmayı yordadığı belirlenmiştir. Görünüşe göre dinleyiciler, basit bir şekilde neşelenmek için değil, negatif duyguları gözden geçirip yeniden değerlendirmek ve paylaşmak aracılığıyla daha pozitif bir duyguduruma geçmek amacıyla hüzünlü müzikleri tercih etmektedir. Bu bulgu, bireylerin hüzünlü müzik dinlerken kendi duygularını ele alıp işlemlediğini, empatik bir şekilde duygularını müzikle paylaşma aracılığıyla teselli bulduğunu ileri süren Van den Tol ve Edwards (2011: 456; 2015: 488), Taruffi ve Koelsch'in (2014: 12) bulguları ile uyumludur.

Hüzün duygusunun bireyin hem kendisiyle hem de sosyal çevresiyle olan ilişkilerinin sağlıklı yürüyebilmesi için gerekli ve önemli bir duygu olduğu söylenebilir. Evrimsel bakış açısına göre duygular organizma için işlevsel değerlere sahip oldukları için evrimleşmiştir. Buradan hareketle Plotz (2013: 6) hüzün duygusunun birey için biyolojik bir işlevi olup olmadığını, eğer böyle bir işlev varsa hüzünlü müzik dinlemenin bu işleve nasıl hizmet ettiğini sorgulamıştır. Hüzün duygusu, organizmanın başarısızlık durumunda ya da bir girişimin başarısız olacağına ilişkin bir beklentisi olduğunda ortaya çıkar. Hüzün organizmanın enerjisini düşürür ve başarısız olan girişimden vazgeçip dinlenmeye yönlendirir. Geri çekilme ve dinlenme, acılı değil hoş giden deneyimlerdir. Hüzünlü müzik, gerçek hayatta hüznü neden olan nahoş koşullar olmadan dinleyicilerin hüzün duygusundan hoşlanmasına olanak tanır. Buna göre insanlar (en azından Batı toplumlarında), olumsuz olaylar ve olumsuz duygulardan, modern hayatın genel zorluklarından geri çekilme ve dinlenme için hüzünlü müziğe yönelir. Plotz (2013: 7), hüznün diğer bir evrimsel işlevinin organizmanın ayrılık, kayıp ve yalnızlık durumuna verdiği tepki olduğunu ileri sürmüştür. Sosyal hayvanlar, hüzün algıladıklarında empati aracılığıyla, söz konusu bireye yardım etme, teselli sunma eğilimine girer. Bu nedenle müzik aracılığıyla hüzün ortaya çıktığında, teselli duygusu da tetiklenir ve müzik ile birey birbirlerine eşlik ederler. Buna göre hüzünlü müzik dinlemenin adaptif bir işlevi olduğunu söylemek yanlış olmayacaktır. Özellikle psikolojik olarak sağlıklı bireylerin negatif yaşam olayları yaşarken teselli ve destek bulmak için hüzünlü müzik dinlemeleri, durumu değerlendirmelerini ve başa çıkmanın bir yolunu bulmalarını sağlıyor gibi görünmektedir.

Bulgular bir bütün olarak değerlendirildiğinde, bir paradoks olarak tanımlanan hüzünlü müzikten hoşlanmanın kişilik özellikleri ve kullanılan duygudurum düzenleme stratejilerinden etkilendiği belirlenmiştir. Hüzünlü duygudurumdayken hüzünlü müzikler dinlemek,

mevcut duygularla duygudurum düzenleme stratejileri aracılığıyla başa çıkabilmek için işlevsel bir değere sahip gibi görünmektedir.

Bilgi Notu

Makale araştırma ve yayın etiğine uygun olarak hazırlanmıştır. Yapılan bu çalışma etik kurul izni gerektirmemektedir.

Kaynakça

Chamorro-Premuzic, T., Fagan, P., Furnham, A. (2010). Personality and uses of music as predictors of preferences for music consensually classified as happy, sad, complex, and social. *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*, 4(4), 205-213.

Evinç, Ş. G. (2004). *Çocuktaki dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu (DEHB) ve eşlik eden belirtiler ile ilişkili olarak anne kişilik özellikleri, duygulanım durumu ve psikopatolojisi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ankara: Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Garrido, S. & Schubert, E. (2011). Individual differences in the enjoyment of negative emotion in music: A literature review and experiment. *Music Perception: An Interdisciplinary Journal*, 28(3), 279-296.

Garrido, S. & Schubert, E. (2013). Adaptive and maladaptive attraction to negative emotions in music. *Musicae Scientiae*, 17(2), 147-166.

Goldstein, T. R. (2009). The pleasure of unadulterated sadness: Experiencing sorrow in fiction, nonfiction, and “in person”. *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*, 3(4), 232-237.

John, O. P. & Srivastava, S. (1999). The big five trait taxonomy: History, measurement, and theoretical perspectives. L. A. Pervin, O. P. John (Ed.), *Handbook of Personality: Theory and Research* içinde (102-138. ss.), The Guilford Press.

Hanser, W. E., Mark, R. E., Vingerhoets, J. J. M. (2021). Everyday crying over music: A survey. *Musicae Scientiae*, January, 1-22.

Hogue, J. D., Crimmins, A. M., Kohn, J. H. (2015). So sad and slow, so why can't I turn off the radio: The effects of gender, depression, and absorption on liking music that induces sadness and music that induces happiness. *Psychology of Music*, 44(4), 816-829.

Hunter, P. G., Schellenberg, G., Schimmack, U. (2010). Feelings and perceptions of happiness and sadness induced by music: Similarities, differences, and mixed emotions. *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*, 4(1), 47-56.

Huron, D. (2011). Why is sad music pleasurable? A possible role for prolactin. *Musicae Scientiae*, 15(2), 146-58.

Kawakami, A., Furukawa, K., Katahira, K., Okanoya, K. (2013). Sad music induces pleasant emotion. *Frontiers in Psychology*, 4(311), 1-15.

Koelsch, S., Siebel, W., Fritz, T. (2010). Functional neuroimaging. P. Juslin, J. Sloboda (Ed.), *Handbook of Music and Emotion* içinde (313-344. ss.), Oxford University Press.

Koelsch, S., Jacobs, A. M., Menninghaus, W., Liebal, K., Klann-Delius, G., von Scheve, C., Gebauer, G. (2015). The quartet theory of human emotions: An integrative and neurofunctional model. *Physics of Life*, 13, 1-27.

Ladinig, O., Brooks, C., Hansen, N. C., Horn, K., Huron, D. (2019). Enjoying sad music: A test of the prolactin theory. *Musicae Scientiae*, (25), 1-20.

Larsen, R. J. (2000). Toward a science of mood regulation. *Psychological Inquiry*, 11(3), 129-141.

Levinson, J. (1990). *Music, Art, and Metaphysics: Essays in Philosophical Aesthetics*. Cornell University Press.

- Morreall, J. (1968). Aristotle and the paradox of tragedy, *The Angle*, 1, Article 2.
- Plotz, J. (2013). *On the evolution of sadness and the pleasures of sad music or an outsider's view on sad music*. Retreat and Rest.
- Russell, J. A. (1980). A circumplex model of affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 39(6), 1161-1178.
- Saarikallio, S. (2008). Music in mood regulation: Initial scale development. *Musicae Scientiae*, 12(2), 291-309.
- Saarikallio, S. (2011). Music as emotional self-regulation throughout adulthood. *Psychology of Music*, 39(3), 307-27.
- Saarikallio, S. (2012). Development and validation of the brief music in mood regulation scale (B-MMR). *Music Perception: An Interdisciplinary Journal*, 30(1), 97-105.
- Taruffi, L. & Koelsch, S. (2014). The paradox of music-evoked sadness: An online survey. *Plos One*, 9(10).
- Ter Bogt, T., Vieno, A., Doornwaard, S. M., Pastore, M., Van Den Eijnden, R. (2017). You're not alone: Music as a source of consolation among adolescents and young adults. *Psychology of Music*, 45(2), 155-171.
- Ter Bogt, T., Canale, N., Lenzi, M., Vieno, A., Van Den Eijnden, R. (2019). Sad music depresses sad adolescents: A listener's profile. *Psychology of Music*, 49(2), 257-272.
- Tekman, H. G. & Tokgöz, E. C. (2018). Reasons for liking sad music in a population from Turkey: Relations with music empathy and rumination. *Proceedings of IMPC15/ESCOM10*, Centre for Systematic Musicology, University of Graz.

Van Den Tol, A. J. M. & Edwards, J. (2011). Exploring a rationale for choosing to listen to sad music when feeling sad. *Psychology of Music*, 41(4), 440-65.

Van Den Tol, A. J. M. & Edwards, J. (2015). Listening to sad music in adverse situations: How music selection strategies relate to self-regulatory goals, listening effects, and mood enhancement. *Psychology of Music*, 43(4), 473-494.

Vuoskoski, J. K., Thompson, W. F., McIlwain, D., Eerola, T. (2012). Who enjoys listening to sad music and why? *Music Perception: An Interdisciplinary Journal*, 29(3), 311-317.

Ek: Müzikle Duygudurum Düzenleme Ölçeği - Kısa Formu (MDDÖ-K)

Müzikle Duygudurum Düzenleme Ölçeği - Kısa Formu (MDDÖ-K), her bir duygudurum düzenleme stratejisi için üç madde içermektedir. Maddeler “kesinlikle katılıyorum=5” ve “hiç katılmıyorum=1” olmak üzere 5 dereceli likert ölçeğinde değerlendirilmektedir.

Eğlence: Mutlu duygudurumu koruma

1. Ortamın atmosferini daha hoş kılmak için sıklıkla arka plan müziği koyarım.
2. Evde meşgulken ve etrafta kimse yokken, arka planda müzik olmasını severim.
3. Temizlik ve diğer ev işlerinin daha hoş olması için müzik dinlerim.

Canlanma: Rahatlama ve yeni enerji

1. Zor bir günün ardından canlanmak için müzik dinlerim.
2. Tükenmiş hissettiğimde canlanmak için müzik dinlerim.
3. Bitkin hissettiğimde, müzik dinleyerek dinlenirim.

Güçlü his: Yoğun duygu oluşumu

1. Müzik bana muhteşem deneyimler sunar.
2. Müziği bütün vücudumda hissetmek isterim.
3. Ruhumu bütünüyle müziğe verdiğimde şahane hissederim.

Dikkati dağıtma: Dikkatin kaygı ve stresten çekilmesi

1. Benim için müzik endişelerimi unutmanın bir yoludur.
2. Stresli düşünceler zihnimde dönüp duruyorken, bunları zihnimden atmak için müzik dinlemeye başlarım.

3. Kötü hissettiğimde müzikle ilgili hoş aktiviteler aracılığıyla kendimi daha iyi bir duyguduruma ulaştırmaya çalışırım.

Serbest bırakma: Negatif duyguların serbest bırakılması ve boşaltılması

1. Gerçekten kızgın olduğumda, içimden kızgın bir müzik dinlemek gelir.

2. Her şey kötü hissettirdiğinde, kötü hislerimi ifade eden müzikleri dinlemek iyi gelir.

3. Birine öfkeli olduğumda, öfkemi ifade eden müzikler dinlerim.

Bilişsel değerlendirme: Duygusal deneyimin dikkatle düşünülmesi ve yeniden değerlendirilmesi

1. Müzik farklı hislerimi anlamama yardım eder.

2. Müzik zorlu deneyimlerle uğraşırken bana yardımcı oldu.

3. Bir şeyden rahatsız olduğumda, müzik hislerimi netleştirmeme yardımcı olur.

Teselli bulma: Kendini kötü hissettiğinde duygusal geçerleme ve destek

1. Her şey kötü hissettirdiğinde müzik beni anlar ve rahatlatır.

2. Üzgün hissettiğimde müzik dinlemek beni rahatlatır.

3. Endişeler beni bunalıtığında teselli bulmak için müzik dinlerim.

EXTENDED ABSTRACT

It is called paradox that individuals like sad music and prefer to listen to sad music despite negative emotions. Because sadness, which is defined as a negative emotion, is not a desirable emotion and it is expected that people should not prefer sad music in order to avoid sadness. However, many participants experienced positive emotions while listening to sad music (Hunter etc., 2010: 51; Taruffi & Koelsch, 2014: 4; Hanser etc., 2021: 12).

According to literature, liking for sad music is oftenly related to empathic relationship with music, using music for relaxation by experiencing negative emotions in a safe environment. After a negative life event, individuals often listen to sad music in order to cope with the new situation, to review their feelings, to move away from subjective experiences and to reevaluate.

Although it is accepted by researchers that music is used for mood regulation, Saarikallio (2008) laid the theoretical basis for specific mood regulation mechanisms. While the model derives from general mood regulation strategies, it defines mood regulation as personally satisfying processes achieved through specific strategies.

In addition to mood regulation strategies, the experience of enjoying sad music and the preference for sad music is also affected by personal factors (Hogue etc., 2015: 7). It has been determined that liking sad music has a negative correlation with neuroticism (Taruffi & Koelsch, 2014: 6). Openness to experience was associated with liking for sad music and the intensity of emotional reactions due to sad music (Vuoskoski etc., 2012: 314; Ladinig etc., 2019: 9).

Method

Personal information form: Questions covering demographic information, music education and musical experience of the participants were included in the personal information form.

Like Sad Music Scale: The Turkish version of the 10-item Like Sad Music Scale (Tekman & Tokgöz, 2018) developed by Garrido and Schubert (2013) was used.

Turkish big five personality inventory: The 44-item Turkish version of the scale, which was developed on the basis of the five-factor personality theory, was used (John & Srivastava, 1999; Evinç, 2004: 151).

Brief Music in Mood Regulation Scale: The Turkish version of the "Brief Music in Mood Regulation scale (B-MMR)" scale developed by Saarikallio (2012: 105) was used.

Results

Confirmatory factor analysis (CFA) was applied in accordance with the original form of the scale in order to examine the compatibility of the seven-dimensional structure of the B-MMR Scale with the data. Analysis results are given in Table 2.

In the first regression analysis, age, gender and frequency of listening to sad music were included in the first stage, and personality traits were included in the second stage. Analysis results are given in Table 6. In the first stage of the analysis, it was determined that gender, $\beta = -.10$, $t(291) = -2.05$, $p < .05$, and frequency of listening to sad music, $\beta = .51$, $t(291) = 9.91$, $p < .001$, were significant predictors. In the second stage extraversion, $\beta = .12$, $t(286) = 2.07$, $p < .05$, and neuroticism, $\beta = .16$, $t(286) = 2.66$, $p < .05$, were significant predictors.

In the second regression analysis, age, gender and frequency of listening to sad music were included in the first stage, and mood regulation strategies were included in the second stage. Analysis results are given in Table 7. In the second stage, diversion, $\beta = .15$, $t(284) = -2.24$, $p < .05$, discharge, $\beta = .15$, $t(284) = -2.76$, $p < .01$, mental work, $\beta = .26$, $t(284) = 3.56$, $p < .001$, and solace, $\beta = .18$, $t(284) = 2.31$, $p < .05$, strategies were significant predictors.

Discussion

According to the confirmatory factor analysis, it was determined that the data conformed to the original seven-factor structure. Accordingly, the sub-dimensions were named as *eğlence*, *canlanma*, *güçlü his*, *dikkati dağıtma*, *serbest bırakma*, *bilişsel değerlendirme* and *teselli bulma*.

When gender and frequency of listening to sad music were controlled, it was determined that extraversion and neuroticism predicted liking for sad music. In addition, it has been observed that extroverted individuals use music as a mediator for enlivening, strong feeling, distraction, and cognitive evaluation functions.

When gender and frequency of listening to sad music were controlled, it was determined that diversion, discharge, mental work and solace strategies predicted the enjoyment of sad music. It seems that listeners prefer sad music not simply to cheer up, but to shift into a more positive mood through reviewing, reevaluating and sharing negative emotions. When the findings were evaluated as a whole, listening to sad music while in a sad mood seems to have functional value in coping with current negative emotions.