



**FATİH SULTAN MEHMET VAKIF ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ PROGRAMI**

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN DİNLEDİKLERİ
MÜZİK TÜRÜNE GÖRE DUYGU REGÜLASYONU
VE BAŞA ÇIKMA STRATEJİLERİ ARASINDAKİ
İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

İSTANBUL, 2020



**FATİH SULTAN MEHMET VAKIF ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ PROGRAMI**

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİ DİNLEDİKLERİ
MÜZİK TÜRÜNE GÖRE DUYGU REGÜLASYONU
VE BAŞA ÇIKMA STRATEJİLERİ ARASINDAKİ
İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**MEHMET SERDAR KURUL
(170131007)**

**Danışman
(Doç. Dr. Gaye Saltukoğlu)**

İSTANBUL, 2020

LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Psikoloji Anabilim Dalı Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı'nda **170131007** numaralı **Mehmet Serdar Kurul**'un hazırladığı “**Üniversite Öğrencilerinin Dinledikleri Müzik Türüne Göre Duygu Regülasyonu ve Başa Çıkma Stratejileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi**” konulu **Yüksek Lisans Tezi** ile ilgili **TEZ SAVUNMA SINAVI**, 14/01/2020 Salı günü saat 11:30'da yapılmış, sorulan sorulara alınan cevaplar sonunda adayın tezinin **KABULÜNE * OYBİRLİĞİ** ile karar verilmiştir.

Düzeltilme verilmesi halinde:

Adı geçen öğrencinin Tez Savunma Sınavı .../.../20... tarihinde, saat da yapılacaktır.

Tez adı değişikliği yapılması halinde:

Tez adının
şeklinde değiştirilmesi uygundur.

JÜRİ ÜYESİ	KANAATİ (*)	İMZA
Doç. Dr. Gaye SALTUKOĞLU	KABUL	
Dr. Öğr. Üyesi N. Ayşe Şahan	KABUL	
Dr. Öğr. Üyesi Melek Astar	KABUL	

BEYAN

Bu tezin yazılmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğunu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğunu, kullanılan verilerde herhangi bir tahriyat yapılmadığını, tezin herhangi bir kısmının bağılı olduğum üniversite veya bir başka üniversitedeki başka bir çalışma olarak sunulmadığını beyan ederim.

Mehmet Serdar KURUL

İmza

TEŞEKKÜR

Öncelikle, bu çalışma boyunca her türlü soru ve sorunumla ilgilene, yol gösteren tez danışmanım Doç. Dr. Gaye SALTUKOĞLU'na teŐekkürlerimi sunarım.

Maddi ve manevi desteklerini hiçbir zaman eksik etmeyen annem Fatma KURUL'a ve babam Behram Celal KURUL'a sonsuz teŐekkürlerimi sunarım.

Bu çalışmaya baŐladığım andan itibaren benden desteklerini ve fikirlerini eksik etmeyen ve arkadaşları olduğum için her zaman şanslı hissettiğim, arkadaşlarım Musab Bilal GENCER'e ve Hüdanur AKKUZU'ya çok teşekkür ederim.

Mehmet Serdar KURUL

İmza

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN DİNLEDİKLERİ MÜZİK TÜRÜNE GÖRE DUYGU REGÜLASYONU VE BAŞA ÇIKMA STRATEJİLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Mehmet Serdar Kurul

ÖZET

Bu çalışmada üniversite öğrencilerinin dinledikleri müzik türlerine göre duygu regülasyon ve başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmaktadır. Araştırmaya Türkiye'nin çeşitli illerinden, yaş ortalaması 22,037 ve standart sapması 2,918 olan, 165'i kadın, 158'i erkek 323 kişi katılmıştır. Katılımcılardan dinledikleri müzik türüyle ilgili sorunun da bulunduğu demografik form, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği-Kısa Form, Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği ile oluşturulan anket formu ile veri toplanmıştır. Verilerde yapılan gerekli düzenlemelerin ardından oluşturulan değişkenler arasındaki ilişkiyi incelemek için Korelasyon analizi ve Korelasyon Analizi ardından dinlenen müzik türlerine göre Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği-Kısa Formu boyutlarının Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği boyutları üzerindeki etkisinin belirlenmesi için Çoklu Doğrusal Regresyon Analizleri yapılmıştır. Yapılan analizler, dinlenen müzik türüne göre Duygu Düzenleme Güçlüğü-Kısa Form boyutlarının Stresle Başa Çıkma Tarzları boyutlarını çoğu modelde anlamlı bir şekilde yordadığı görülmüştür ve Duygu Düzenleme Güçlüğü-Kısa Formu boyutları ve Stresle Başa Çıkma Tarzları ölçeği boyutları arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur.

Anahtar Kelimeler: müzik, duygu, duygu regülasyonu, stres, stresle başa çıkma

**INVESTIGATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN EMOTION
REGULATION AND COPING STRATEGIES ACCORDING TO THE
MUSIC GENRES LISTENED TO BY UNIVERSITY STUDENTS**

Mehmet Serdar Kurul

ABSTRACT

In this study, it is aimed to investigate the relationship between emotion regulation and coping strategies according to the music genres preferred by university students. A total of 323 participants (165 female and 158 male) with a mean age of 22,037 and a standard deviation of 2,918 participated in the study from the various provinces of Turkey. A demographic form, including questions about the type of music they are listening to, Emotion Regulation Difficulty Scale-Short Form and Stress Coping Styles Scale were used to collect data from the participants. Correlation analysis was conducted to examine the relationship between the variables after the necessary adjustments in the data, followed by Multiple Linear Regression analyzes to determine the effect of the dimensions of the Emotion Regulation Difficulty Scale-Short Form on the dimensions of the Coping Styles Scale. According to the analyzes and the music preference, it was observed that the dimensions of Emotion Regulation Difficulty Scale-Short Scale significantly predicted the dimensions of Coping Styles Scale in most models, and significant relationships were found between the dimensions of Emotion Regulation Difficulty-Short Form and the Coping Styles Scale. The results were discussed in the light of literature.

Key Words: music, emotion, emotion regulation, stress, coping strategies

ÖNSÖZ

Bu çalışmada üniversite öğrencilerinin dinlenen müzik türüne göre duygu regülasyonu ve başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmaktadır. Müziğin duygu regülasyonu veya stres süreçleri üzerine etkisi ve duygu regülasyonu ile başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkinin incelenmesi hakkında uluslar arası literatürde çeşitli çalışmalar bulunmaktadır. Anca bu üç olgunun birlikte ele alındığı bir çalışmaya rastlanmamıştır. Günlük hayatımızın her anında yer alan müzik, duygu regülasyonu ve stresle başa çıkma gibi kavramların arasındaki ilişkilerin incelenmesi yönünde çalışmalar yapılması gerekmektedir. Bu çalışmanın amacı farklı lisans programlarında okuyan üniversite öğrencileri ile bu yönde bir araştırma yapmaktır. Müziğin duygu regülasyonu ve stres ile olan ilişkisi ile ilgili yapılan çalışmalarda, deneyimlenen duyguların veya yaşanan stresin ardından müziğin etkisi bakılmıştır. Bu çalışmada ise müziğin bireyin hayatındaki genel yeri alınarak uzun vadeli etkisinin duygu regülasyonu aracılığı ile başa çıkma strateji üzerindeki etkisi araştırılmıştır. Böylelikle bu özgün çalışmanın hem Türk hem de yabancı literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

İÇİNDEKİLER

ÖZET.....	v
ABSTRACT	vi
ÖNSÖZ.....	vii
SEMBOLLER	x
TABLolar LİSTESİ.....	xi
KISALTMALAR.....	xvi
GİRİŞ	1
BİRİNCİ BÖLÜM.....	3
1. GENEL BİLGİLER.....	3
1.1. DUYGU REGÜLASYONU	3
1.1.1. Duygu	3
1.1.2. Duygu Teorileri ve Tarihçesi	4
1.1.3. Duygunun Temel Özellikleri.....	7
1.1.4. Duygu Regülasyonu	8
1.1.5. Duygu Regülasyonun Temel Özellikleri	10
1.1.6. Duygu Regülasyonun İşlevleri.....	11
1.1.7. Duygu Regülasyonun Amaçları.....	13
1.1.8. Duygu Regülasyonu Stratejileri	15
1.2. BAŞA ÇIKMA STRATEJİLERİ	18
1.2.1. Stres.....	18
1.2.2. Stres Teorileri.....	19
1.2.3. Başa Çıkma Stratejileri.....	21
1.2.3.1. Stresle Başa Çıkma.....	21
1.2.3.2. Stresle Başa Çıkma Stratejileri	23
1.2.3.3. Başa Çıkma Stratejileri ve Duygu Regülasyonu.....	25
1.3. MÜZİK.....	28
1.3.1. Müzik ve Duygu Regülasyonu Arasındaki İlişki	30

1.3.2. Stresle Başa Çıkma ve Müzik Arasındaki İlişki	32
İKİNCİ BÖLÜM	34
2. YÖNTEM	34
2.1. KATILIMCILAR	34
2.2. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI	34
2.2.1. Demografik Bilgi Formu	34
2.2.2. Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği – Kısa Formu	34
2.2.3. Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği.....	34
2.3. UYGULAMA.....	35
2.4. BULGULAR	35
BÖLÜM 3.....	78
3. TARTIŞMA	78
SONUÇ.....	85
KAYNAKÇA	87
EKLER.....	101
EK 1 - Demografik Bilgi Formu.....	101
EK 2 - Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği – Kısa Formu.....	102
EK 3 - Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği.....	103

SEMBOLLER

B	: Eğim Katsayısı
β	: Standart Katsayı
t	: t Testi İstatistiği
p	: Olasılı Değeri
F	: F Testi İstatistiği
R^2	: Belirlili Katsayısı

TABLolar LİSTESİ

Sayfa

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Değişkenlere Göre Sayı ve Yüzde Dağılımı.....	36
Tablo 2. Katılımcıların Müzik Dinlemeleriyle İlgili Değişkenlere Göre Sayı ve Yüzde Dağılımı.....	37
Tablo 3. Çalışmada Kullanılan Ölçekler ve Boyutları için İç Tutarlılık Katsayıları	38
Tablo 4. Çalışmada Kullanılan Ölçekler ve Boyutları için Tanımlayıcı İstatistikler	39
Tablo 5. ÖlçekBoyutları İçin Korelasyon Analizi Sonuçları.....	41
Tablo 6. Pop Müzik Türünü Dinleyen Katılımcıların Başa Çıkma Tarzı Ölçeğinin Sosyal Destek Boyutu Toplam Puanının Duygu Düzenleme Güçlüğü Boyutları Tarafından Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları	45
Tablo 7. Pop Müzik Türünü Dinleyen Katılımcıların Başa Çıkma Tarzı Ölçeğinin İyimser Yaklaşım Boyutu Toplam Puanının Duygu Düzenleme Güçlüğü Boyutları Tarafından Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları.....	46
Tablo 8. Pop Müzik Türünü Dinleyen Katılımcıların Başa Çıkma Tarzı Ölçeğinin Çaresiz Yaklaşım Toplam Puanının Duygu Düzenleme Güçlüğü Boyutları Tarafından Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları.....	47
Tablo 9. Pop Müzik Türünü Dinleyen Katılımcıların Başa Çıkma Tarzı Ölçeğinin Boyun Eğici Boyutu Toplam Puanının Duygu Düzenleme Güçlüğü Boyutları Tarafından Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları.....	48
Tablo 10. Pop Müzik Türünü Dinleyen Katılımcıların Başa Çıkma Tarzı Ölçeğinin Kendine Güvenli Boyutu Toplam Puanının Duygu Düzenleme Güçlüğü Boyutları Tarafından Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları.....	49
Tablo 11. Rock/Metal Müzik Türünü Dinleyen Katılımcıların Başa Çıkma Tarzı Ölçeğinin Sosyal Desteğe Başvurma Boyutu Toplam Puanının Duygu Düzenleme Güçlüğü Boyutları Tarafından Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları.....	50

Tablo 12. Rock/Metal Müzik Türünü Dinleyen Katılımcıların Başa Çıkma Tarzı Ölçeğinin İyimser Yaklaşım Boyutu Toplam Puanının Duygu Düzenleme Güçlüğü Boyutları Tarafından Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları.....	51
Tablo 13. Rock/Metal Müzik Türünü Dinleyen Katılımcıların Başa Çıkma Tarzı Ölçeğinin Çaresiz Yaklaşım Boyutu Toplam Puanının Duygu Düzenleme Güçlüğü Boyutları Tarafından Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları.....	52
Tablo 14. Rock/Metal Müzik Türünü Dinleyen Katılımcıların Başa Çıkma Tarzı Ölçeğinin Boyun Eğici Boyutu Toplam Puanının Duygu Düzenleme Güçlüğü Boyutları Tarafından Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları.....	53
Tablo 15. Rock/Metal Müzik Türünü Dinleyen Katılımcıların Başa Çıkma Tarzı Ölçeğinin Kendine Güvenli Boyutu Toplam Puanının Duygu Düzenleme Güçlüğü Boyutları Tarafından Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları.....	53
Tablo 16. Rap Müzik Türünü Dinleyen Katılımcıların Başa Çıkma Tarzı Ölçeğinin Sosyal Desteğe Başvurma Boyutu Toplam Puanının Duygu Düzenleme Güçlüğü Boyutları Tarafından Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları.....	54
Tablo 17. Rap Müzik Türünü Dinleyen Katılımcıların Başa Çıkma Tarzı Ölçeğinin İyimser Yaklaşım Boyutu Toplam Puanının Duygu Düzenleme Güçlüğü Boyutları Tarafından Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları.....	55
Tablo 18. Rap Müzik Türünü Dinleyen Katılımcıların Başa Çıkma Tarzı Ölçeğinin Çaresiz Yaklaşım Boyutu Toplam Puanının Duygu Düzenleme Güçlüğü Boyutları Tarafından Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları.....	56
Tablo 19. Rap Müzik Türünü Dinleyen Katılımcıların Başa Çıkma Tarzı Ölçeğinin Boyun Eğici Boyutu Toplam Puanının Duygu Düzenleme Güçlüğü Boyutları Tarafından Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları.....	57
Tablo 20. Rap Müzik Türünü Dinleyen Katılımcıların Başa Çıkma Tarzı Ölçeğinin Kendine Güvenli Boyutu Toplam Puanının Duygu Düzenleme Güçlüğü Boyutları Tarafından Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları.....	57
Tablo 21. Elektronik Müzik Türünü Dinleyen Katılımcıların Başa Çıkma Tarzı Ölçeğinin Sosyal Desteğe Başvurma Boyutu Toplam Puanının Duygu Düzenleme Güçlüğü Boyutları Tarafından Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları.....	58

Tablo 22. Elektronik Müzik Türünü Dinleyen Katılımcıların Başa Çıkma Tarzı Ölçeğinin İyimser Yaklaşım Başvurma Boyutu Toplam Puanının Duygu Düzenleme Güçlüğü Boyutları Tarafından Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları.....	59
Tablo 23. Elektronik Müzik Türünü Dinleyen Katılımcıların Başa Çıkma Tarzı Ölçeğinin Çaresiz Yaklaşım Boyutu Toplam Puanının Duygu Düzenleme Güçlüğü Boyutları Tarafından Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları.....	60
Tablo 24. Elektronik Müzik Türünü Dinleyen Katılımcıların Başa Çıkma Tarzı Ölçeğinin Boyun Eğici Boyutu Toplam Puanının Duygu Düzenleme Güçlüğü Boyutları Tarafından Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları.....	61
Tablo 25. Elektronik Müzik Türünü Dinleyen Katılımcıların Başa Çıkma Tarzı Ölçeğinin Kendine Güvenli Boyutu Toplam Puanının Duygu Düzenleme Güçlüğü Boyutları Tarafından Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları.....	61
Tablo 26. Klasik Müzik Türünü Dinleyen Katılımcıların Başa Çıkma Tarzı Ölçeğinin Sosyal Desteğe Başvurma Boyutu Toplam Puanının Duygu Düzenleme Güçlüğü Boyutları Tarafından Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları.....	62
Tablo 27. Klasik Müzik Türünü Dinleyen Katılımcıların Başa Çıkma Tarzı Ölçeğinin İyimser Yaklaşım Boyutu Toplam Puanının Duygu Düzenleme Güçlüğü Boyutları Tarafından Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları.....	63
Tablo 28. Klasik Müzik Türünü Dinleyen Katılımcıların Başa Çıkma Tarzı Ölçeğinin Çaresiz Yaklaşım Boyutu Toplam Puanının Duygu Düzenleme Güçlüğü Boyutları Tarafından Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları.....	64
Tablo 29. Klasik Müzik Türünü Dinleyen Katılımcıların Başa Çıkma Tarzı Ölçeğinin Boyun Eğici Boyutu Toplam Puanının Duygu Düzenleme Güçlüğü Boyutları Tarafından Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları.....	65
Tablo 30. Klasik Müzik Türünü Dinleyen Katılımcıların Başa Çıkma Tarzı Ölçeğinin Kendine Güvenli Boyutu Toplam Puanının Duygu Düzenleme Güçlüğü Boyutları Tarafından Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları.....	65
Tablo 31. Türk Sanat ve Halk Müzik (TSHM) Türlerini Dinleyen Katılımcıların Başa Çıkma Tarzı Ölçeğinin Sosyal Desteğe Başvurma Boyutu Toplam Puanının Duygu Düzenleme Güçlüğü Boyutları Tarafından Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları.....	66

Tablo 32. Türk Sanat ve Halk Müzik (TSHM) Türlerini Dinleyen Katılımcıların Başa Çıkma Tarzı Ölçeğinin İyimser Yaklaşım Boyutu Toplam Puanının Duygu Düzenleme Güçlüğü Boyutları Tarafından Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları.....	67
Tablo 33. Türk Sanat ve Halk Müzik (TSHM) Türlerini Dinleyen Katılımcıların Başa Çıkma Tarzı Ölçeğinin Çaresiz Yaklaşım Boyutu Toplam Puanının Duygu Düzenleme Güçlüğü Boyutları Tarafından Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları.....	68
Tablo 34. Türk Sanat ve Halk Müzik (TSHM) Türlerini Dinleyen Katılımcıların Başa Çıkma Tarzı Ölçeğinin Boyun Eğici Boyutu Toplam Puanının Duygu Düzenleme Güçlüğü Boyutları Tarafından Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları.....	69
Tablo 35. Türk Sanat ve Halk Müzik (TSHM) Türlerini Dinleyen Katılımcıların Başa Çıkma Tarzı Ölçeğinin Kendine Güvenli Boyutu Toplam Puanının Duygu Düzenleme Güçlüğü Boyutları Tarafından Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları.....	70
Tablo 36. Arabesk Müzik Türlerini Dinleyen Katılımcıların Başa Çıkma Tarzı Ölçeğinin Sosyal Desteğe Başvurma Boyutu Toplam Puanının Duygu Düzenleme Güçlüğü Boyutları Tarafından Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları.....	71
Tablo 37. Arabesk Müzik Türlerini Dinleyen Katılımcıların Başa Çıkma Tarzı Ölçeğinin İyimser Yaklaşım Boyutu Toplam Puanının Duygu Düzenleme Güçlüğü Boyutları Tarafından Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları.....	71
Tablo 38. Arabesk Müzik Türlerini Dinleyen Katılımcıların Başa Çıkma Tarzı Ölçeğinin Çaresiz Yaklaşım Boyutu Toplam Puanının Duygu Düzenleme Güçlüğü Boyutları Tarafından Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları.....	72
Tablo 39. Arabesk Müzik Türlerini Dinleyen Katılımcıların Başa Çıkma Tarzı Ölçeğinin Boyun Eğici Boyutu Toplam Puanının Duygu Düzenleme Güçlüğü Boyutları Tarafından Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları.....	73
Tablo 40. Arabesk Müzik Türlerini Dinleyen Katılımcıların Başa Çıkma Tarzı Ölçeğinin Kendine Güvenli Toplam Puanının Duygu Düzenleme Güçlüğü Boyutları Tarafından Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları.....	73
Tablo 41. Diğer Müzik Türlerini Dinleyen Katılımcıların Başa Çıkma Tarzı Ölçeğinin Sosyal Desteğe Başvurma Boyutu Toplam Puanının Duygu Düzenleme Güçlüğü Boyutları Tarafından Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları.....	74

Tablo 42. Diğer M¼zik T¼rlerini Dinleyen Katılımcıların Başa ıkma Tarzı leğinin İyimser Yaklaşım Boyutu Toplam Puanının Duygu D¼zenleme G¼l¼ę¼ Boyutları Tarafından Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları.....	74
Tablo 43. Diğer M¼zik T¼rlerini Dinleyen Katılımcıların Başa ıkma Tarzı leğinin çaresiz Yaklaşım Boyutu Toplam Puanının Duygu D¼zenleme G¼l¼ę¼ Boyutları Tarafından Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları.....	75
Tablo 44. Diğer M¼zik T¼rlerini Dinleyen Katılımcıların Başa ıkma Tarzı leğinin Boyun Eğici Boyutu Toplam Puanının Duygu D¼zenleme G¼l¼ę¼ Boyutları Tarafından Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları.....	76
Tablo 45. Diğer M¼zik T¼rlerini Dinleyen Katılımcıların Başa ıkma Tarzı leğinin Kendine G¼venli Boyutu Toplam Puanının Duygu D¼zenleme G¼l¼ę¼ Boyutları Tarafından Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları.....	76

KISALTMALAR

TSHM	Türk Sanat ve Halk Müziği
Akt.	Aktaran
DDGÖ	Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği – Kısa Formu
SBÇTÖ	Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği

GİRİŞ

Müzik günlük hayatımızın içerisinde önemli bir yere sahiptir. Müziğin hayatımızdaki yeri sadece günümüze değil, insanlık tarihinin eski dönemlerine kadar dayanmaktadır. Eski dönemlerden itibaren müziğin insanlar üzerinde etkisi olduğu ve birtakım duyguları uyandırdığı söylenmektedir (Budd, 1985; Davies, 1994; Robinson, 2005). Ancak müzik insanın sadece duygu süreçlerine değil, aynı zamanda bilişsel süreçlerine de etki etmektedir (Shevy, 2008). Bu yüzden müziğin hem duygusal süreçlerimiz, hem de bilişsel süreçlerimizin aktif olduğu stresle başa çıkma ve duygu regülasyon olguları üzerindeki etkileri bir takım araştırmalara konu olmuştur ve araştırılmaya da devam etmektedir (Gallup ve Castelli, 1989; North ve Hargreaver 1996; Cantor ve Zillman, 1973; Anderson, Carnegie ve Eubanks, 2003; Labbe, Schmidt, Babin ve Pharr, 2007).

Duygularımız günün her anında bize eşlik eden bir yapıdır. Duygular aracılığı ile güzel deneyimler yaşabilir, bu şekilde hayatımıza zenginlik ve keyif katabiliriz. Ancak bu duygulanım süreçlerinin uzunluğu ve yoğunluğu belirli bir seviyeyi aştığında kontrol edilmese psikolojik ve fizyolojik sağlığımızı etkileyebilir (Gross, 2014). Duygu regülasyonu da bu kontrol edilmesi gereken duygularımızı düzenleyebilmemiz için yardımcı olmasının yanı sıra gün içinde farklı davranışsal ve bilişsel yöntemler ile kullandığımız bir süreçtir (Davidson, 1998). Bu süreçler aracılığı ile günlük yaşantımızı daha iyi bir şekilde devam ettirmeye çalışmaktayız.

Günlük hayatımızın bir diğer parçası ise stres ve stres deneyimi yaşatan olaylardır. Stres veren yaşantılar karşısında bireylerin stresörü algılayış biçimi bireysel algı farklılıkları olduğundan öznedir. Stresörün bu öznel algılanması aynı zamanda, bireylerin stresle baş etmek üzere kullandığı stresle başa çıkma stratejilerinde kendisini gösterdiği için her birey stres veren yaşam deneyimleri ile kendi içsel kaynakları ile uyumlu bir şekilde baş etmeye çalışmaktadır. Birey eğer stres veren yaşantılar ile baş

edemez ise farklı psikolojik, fizyolojik ve davranışsal rahatsızlıklar yaşayabilir (Monteiro, Balogun ve Ortaile, 2014; Lazarus ve Folkman, 1984; Cox, 1987).

Müzik, duygu regülasyonu ve başa çıkma stratejileri üzerine yapılan literatür taramasında bu üç olgunun beraber çalışıldığı bir araştırmaya rastlanmamıştır. Bu araştırmanın amacı duygu regülasyonu ve başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkinin ve dinlenen müzik türünün ilişki üzerindeki etkisinin incelenmesidir. Çalışmanın ilk bölümünde, bu üç olguyla ilgili kavramsal çerçeve sunulmuş ve literatürdeki diğer çalışmalardan bahsedilmiştir. İkinci bölümde katılımcılar, kullanılan ölçekler, yapılan istatistiksel analizler ve sonuçları sunulmuştur. Üçüncü bölümde elde edilen sonuçlar ilgili literatür ve diğer araştırmalar doğrultusunda değerlendirilmiş, önerilerde bulunulmuş ve araştırmanın kısıtlılıklarından bahsedilmiştir.

BİRİNCİ BÖLÜM

1. GENEL BİLGİLER

1.1. DUYGU REGÜLASYONU

1.1.1. Duygu

Duygu, karmaşık ve çok yönlü bir kavram olduğu için tanımı üzerine kesin bir fikir birliği bulunmamaktadır. Bu durum duygu üzerine yapılan çalışmalara da yansımış ve teoriler duygusal yaşamımızın psikolojik, gelişimsel, sosyal, kültürel ve birçok farklı yönüne odaklanmıştır (De Houwer ve Hermans, 2009; Frijda, 1988). Bu durum ise duygu kavramı üzerine yapılan tanımlarda farklılıkların ortaya çıkmasına neden olmuştur.

Keltner ve Gross (1999) duyguyu “Günlük yaşantımızda karşılaştığımız belirli fiziksel, sosyal zorluklara ve fırsatlara karşılık olarak ortaya çıkan epizodik, nispeten kısa vadeli, biyolojik temelli algı, deneyim, fizyoloji, eylem ve iletişim kalıpları” olarak tanımlamıştır. Duygu kavramı üzerine yapılmış diğer tanımlardan bazıları ise şöyledir: birey için önemli olan olaylara verilen tepkilerdir (Frijda, 1988); fizyolojik ve bilişsel unsurları içeren ve davranışlara etki eden hislerdir (Feldman, 2015).

Duygu fenomeninin daha iyi anlaşılabilmesi için tanımının yanı sıra sıklıkla yerine kullanılan duygu durum kavramı ile arasındaki farkın da anlaşılması gerekmektedir. Bu sözcükler sık sık birbirinin yerine kullanılsa da, ifade ettikleri yapılar yakından ilişkili olsa dahi farklı kavramlardır (Beedie, Terry ve Lane, 2005; Bowman ve Hemenover, 2018). Bu iki kavramın ayrımının yapılması daha iyi anlaşılmasının yanı sıra terapötik perspektif için de önemlidir. Eğer anksiyete duygusu, anksiyöz duygu durumdan farklı ise bu farklılık iki durumun da farklı sebepleri ve sonuçlarının olabilme

ihtimalini doğurur. Bu nedenle bu iki durum için daha farklı ve hassas terapötik yaklaşımlar belirlenebilir (Beedie ve diğerleri, 2005).

Duygu ve duygu durumun her ikisi de bir his durumu olsa dahi önemli açılardan farklılardır (Bowman ve Hemenover, 2018). Duygular, kısa süren, yoğun, bir olaya karşılık olarak ortaya çıkan ve adaptif davranışları motive eden bir kavramdır (Ekman ve Davidson, 1994). Duygular bunlara ek olarak belirli yüz ifadelerini meydana getirir ve ortaya çıkan duyguya özgü fizyolojik süreçleri ve sinir devrelerini içerir (Izard, Woodburn, Finlon, Krauthamer-Ewing, Grossman ve Seidenfeld, 2011).

Duygu durumun yapısı da birçok farklı teorisyen tarafından tanımlanmıştır: uzun süreli, sürekli ve etkili bir duygusal süreç (Noyes ve Kolb, 1963); genellikle kalıcı ve bilincin arkasında kalan bir yapı (Redlich ve Freedman, 1966); duygudan daha uzun süren ve kişinin kendisini o duygu duruma iten nesnenin ne olduğunu bilmediği his hali (Ewalt, Strecker ve Ebaugh, 1957); uzun süreler sürme eğiliminde olan, net sebepleri ve nesne odakları olmadığında daha zayıf olan bir kavramdır (Ekman ve Davidson, 1994).

Duygular, ilişkisel nesnelere içerir ve sürmekte olan insan-çevre ilişkisinin doğasını yansıtan tepkilerdir: herhangi bir şeyden korkarız, heyecanlanırız ya da öğrenebiliriz. Yaşamımızın genel durumu ile ilişkili olan ve biliş etkisi altına alarak duygu durum ile uyumlu anılar ve kararlar aldırarak duygu durum kavramı için ise nesne ilişkisine ihtiyaç duyulmamaktadır (Forgas, 2008). Bu sebeplerden dolayı günlük hayatımızda daha çok duygularımızı değil, duygu durumumuzu hissederiz (Watson, 2000).

1.1.2. Duygu Teorileri ve Tarihçesi

Antik çağda duygular rasyonel eylemlere engel teşkil eden bir kavramdı. Sokrates öncesi filozoflar duygulardan kaçınılması gerektiği yönünde tavsiyelerde bulunmuşlardı. Aristo (MÖ. 4. yy)'ya göre duygulardan tamamen arınılmamalı fakat duyguları doğru ölçüde tutmak arzu edilen bir erdemdir (Lanz, 1971; Akt. Scherke, 2015). Stoacı filozoflar arasında da

duygular arınılması gereken makul olmayan dürtüler olarak görülmüştür. Zenon (MÖ. 3./4. yy.)'a göre hatalı yargıların başlangıç noktası duygulardır. Orta çağda ise duygunun bilinçli olarak alınan kararları ne kadar etkileyebileceği ele alınıyordu. Thomas Aquinas (1225-1274) duygunun fiziksel boyutları üzerinde durmaktadır. Duyguların ne iyi ne de kötü olduğunu, ayrıca duyguların kontrol edildiği takdirde bir erdem, kontrol edilmediği takdirde ise kişiyi günaha sürükleyeceğini söylemiştir (Scherke, 2015).

19. yy'a kadar filozoflar duygu kavramını ele aldılar. Fakat 19. yy.'a geldiğinde bilimsel sistemde gerçekleşen farklılaşma ile birlikte psikoloji felsefeden ayrıldı ve duygu kavramı yeni, gelişmekte olan bir alan tarafından sistematik bir şekilde ele alınmaya başladı (Scherke, 2015).

19. yüzyılın sonlarında ileri sürülen James-Lange teorisi duygular üzerinde fizyolojik olayların etkisini vurgulamaktaydı. Bu teoriye göre duygularımızı belirleyen fizyolojik süreçlerdir. Kişilerin olaylara verdiği davranışsal tepkiler ise fizyolojik süreçler sonrasında ortaya çıkan duygulara verilmiş tepkilerdir. James-Lange teorisine göre bir duygunun bilinçli olarak deneyimlenmesinden önce vücutta bir takım fizyolojik değişiklikler meydana gelmektedir. Ayrıca duyguların bedensel nedenlere sahip olmasından dolayı diğer zihinsel durumlardan farklı olduğunu ve her duygu için vücutta farklı bedensel tepkilerin meydana geldiğini söylemektedir (LeDoux, 1998).

James-Lange teorisinin ardından 1920'li yıllarda Walter Cannon (1871–1945) ve Philip Bard (1898–1977) tarafından Cannon-Bard teorisi ortaya atıldı. Bu teoriye göre sempatik sinir sisteminin tepkileri tutarlı sayıldığı için yalnızca genel heyecan koşulları bilişsel değerlendirmeye tabi tutulabilir. Cannon-Bard teorisine göre bilinçli duygusal algı ile fizyolojik heyecan paralel olarak meydana gelir. Algılanan duygusal durum sadece vücutta meydana gelen değişikliklerin sonucunda oluşmamaktır. James-Lange teorisinin aksine bu teoride vurgulanan bir diğer şey ise vücutta meydana gelen bedensel reaksiyonlar duygunun doğasını belirlemekten ziyade algılanan duygunun yoğunluğu ve aciliyetini belirlemektedir (Scherke, 2015).

Davranışçılar, fizik, kimya ve tıp gibi alanlarda yapılan laboratuvar çalışmaları sonucunda elde edilen ilerlemelerin sebebini laboratuvar ortamında yapılan, izole ve formüle edilmiş yöntemlerden kaynaklandığını düşündüler ve soyut kavramla üzerine çalışmayı bırakmaya karar verdiler. Psikoloji alanında anlamlı ilerlemelerin kaydedilememesi sonucunda duyum, algı, imge, arzu, amaç, düşünce ve duygu gibi kavramları başlangıçta tanımladıkları haliyle bıraktılar ve psikoloji alanında daha çok somut ve gözlemleyebilecekleri problemler üzerine çalışmaya, kendi formülasyonlarını geliştirmeye başladılar (Watson ve McDougall, 1929). Davranışçıların duygu kavramı üzerine çalışmayı bırakmasından sonra bilişsel yaklaşımın psikoloji alanında gelişmesi ile birlikte duygu kavramı tekrar çalışılmaya başlandı (Scherke, 2015).

1960'lı yılların başlarında Stanle Schachter (1922-1997) ve Jerome Singer (1934-2010) James ve Cannon'ın duygu üzerine olan yaklaşımlarına yeni bir çözüm getirdiler (LeDoux, 1998). Bu teoriye göre kişinin bulunduğu bağlam içerisinde yaşadığı fizyolojik tepkiler (avuç içlerinin terlemesi, kalp atışının hızlanması, kasların gerginleşmesi) beyine bir uyarılma durumu içerisinde olduğumuzu belirtmektedir. Fakat fizyolojik tepkiler birçok duygu durumunda benzer olduğu için beyin ne tür bir durumda olduğumuzu tanımlayamayacaktır. Bu durumda kişinin çevreden elde ettiği fiziksel, sosyal bağlam hakkındaki bilgiler ve bu tür bağlamlarda ne tür duyguların yaşandığına dair bilgileri sonucunda vücutta meydana gelen fizyolojik tepkilere anlam vererek, duygularımız açığa çıkmaktadır. Kısacası duygusal olarak anlamsız olan fizyolojik tepkilerin dışsal ve içsel nedenlerinin ne olabileceği hakkında bilişsel çıkarımlar yaparak, duygularımızı açığa çıkartıyoruz (Schachter ve Singer, 1962).

Schachter ve Singer teorisinde fizyolojik tepkilere anlam veren ve duygunun oluşmasını sağlayan şey bilişsel süreçlerdir. Fakat bunların öncesinde bizim nasıl bir durumda olduğumuzu ve fizyolojik tepkilerin başlamasına neden olan mekanizmanın ne olduğu konusunda eksikleri vardı. Buradaki eksikliği Magna Arnold (1903-2002) 1960'larda doldurdu. Arnold'a

göre duygusal süreci başlatan mekanizmanın bilişsel değerlendirme olduğunu söyledi. Kişi bilişsel değerlendirme sürecinde içerisinde bulunduğu durumun potansiyel zarar ve yararlarını değerlendiriyor ve bu değerlendirme sonucunda belirli bir duygunun hissedilmesine yönelik bir eğilim oluşuyor. Fizyolojik ve duygusal durumun ortaya çıkmasından önce gerçekleşen bilişsel değerlendirme bilinçsiz olarak gerçekleşiyor olsa dahi, bilişsel değerlendirmenin etkileri bilinçte duygu olarak kaydedilmektedir (LeDoux, 1998; Scherke, 2015). Bu teoriye göre içerisinde bulunan bağlamın değerlendirilmesi sonucunda ortaya çıkan eylem eğilimine bağlı olarak deneyimlenen duygu ortaya çıkmaktadır. Duygunun ortaya çıkması için eylemin gerçekleşmesinden ziyade bilişsel değerlendirmeye karşılık cevap olarak gerçekleşecek eyleme olan eğilim yeterlidir. Her bir duygunun oluşumunda farklı bilişsel değerlendirmeler ve değerlendirme sonucunda farklı eylemlere eğilim olduğu için farklı duygular ortaya çıkmaktadır. Arnold'a göre birey bu değerlendirme sürecinden sonra deneyimlediği duygudan yola çıkarak, duygunun oluşma sürecinden önce gerçekleşen bilinçsiz değerlendirme süreci hakkında fikir sahibi olabilir ve duyguya neden olan değerlendirme süreci hakkında açıklamada bulunabilir (LeDoux, 1998).

1.1.3. Duygunun Temel Özellikleri

Duygunun ilk temel özelliği, ortaya çıktığı zaman ve bağlam ile ilgili olmasıdır. Duygular, mevcut durumda aktif olarak bulunan bir uyarının belirli bir türüyle alakalı olan bir durum değerlendirildiğinde ortaya çıkmaktadır (Lazarus, 1991; Scherer, Schorr ve Johnstone, 2001). Bu değerlendirmelerin altında yatan amaçlar kalıcı veya geçici olabildiği gibi bilinçli ve karmaşık, bilinçsiz ve basit de olabilirler. Ayrıca bu hedefler yaygın bir şekilde paylaşılabilen veya oldukça duruma özgü olabilir. Burada belirlenen amaç ne olursa olsun, duyguları ortaya çıkaran mekanizma, içerisinde bulunulan duruma verilen anlamdır. Mevcut durumda veya içerisinde bulunulan durumun birey için anlamı zamanla değişebildiği için, bireyin içerisinde yaşadığı duygu da bu değişimlere paralel olarak değişiklik gösterecektir (Gross, 2014).

Duyguların bir diğere temel özelliği ise çok yönlü bir yapıya sahip olmasıdır. Duygular yaşanan öznel deneyimlerde, davranışlarda, fizyolojide değişimlere neden olan, insan bedeni ve psikolojik yapısını etkileyen bütüncül bir olgudur. Duygunun sübjektif yönü, birçok duygu örneği için merkezi bir yapıda olduğu için duygu ve his kavramları sıklıkla birbiri yerine kullanılmaktadır. Ancak duygular sadece bir şeyler hissetmemizi değil, ayrıca eylemde bulunmamıza da neden olur. Duyguların bireyi eyleme tetikleyen yapısı, bireyin yüz ifadesinde, vücut duruşunda yaşanan değişikliklerin yanı sıra, duruma bağlı olarak vurma ve koşma gibi duruma özgü davranışları da tetiklemektedir (Mauss, Levenson, McCarter, Wilhelm ve Gross, 2005; Frijda, 1986; Gross, 2014).

Yaşantısal deneyimler ve davranışlarda meydana gelen değişiklikler, hem yaşanan duygu ile ilişkili davranışları, hem de genellikle sergilenen duygusal tepki ile ilişkili olan motor aktivitelerin bir sonucu olarak ve bunları takiben meydana gelen otonomik ve nöroendokrin yanıtlarla ilişkilidir. İşlevsel duygu ifadeleri bahsedildiği üzere, duyguları içeren çok yönlü tepkiler, duyguların oluşmasına neden olan amaçlara ulaşmak için genel olarak yararlıdır (Lang ve Bradley, 2010; Levenson, 1999).

Bunlara ek olarak, duygular bireyin yaşantısında karar alma süreçlerini, belleğini ve kişilerarası ilişkilerini farklı düzeylerde ve işlevlerde etkileme özelliğine de sahiptir (Gross ve Thompson, 2007).

1.1.4. Duygu Regülasyonu

Duygular genel olarak insan hayatı için yardımcı bir olgudur. Bireyin dikkatini çevrenin temel özelliklerine yönlendirebilir, karar vermesini kolaylaştırabilir, davranışsal tepkilerine hazırlanmasını sağlayabilir, sosyal etkileşimlerini rahatlatılabilir ve epizodik belleğini arttırabilir. Ancak duygular, belirli durumlarda yanlış türde, yoğunlukta veya uzunlukta yaşanır, bunca yardımının yanı sıra bireyin için zararlı da olabilir (Gross, 2014).

Gündelik hayatta birey sürekli olarak duygu süreçlerine etki eden iç ve dış kaynaklı uyaranlara maruz kalmaktadır. Bireyin duygularını tetikleyen bu

tür uyaranlara maruz kalması, kişinin neredeyse günün her anında bir çeşit duygu regülasyonu sürecinin içerisine girmesine neden olmaktadır (Davidson, 1998). Ayrıca duygu regülasyonu hayatımızın farklı birçok alanına da etkilemektedir. Zihinsel ve fiziksel sağlık, ilişki memnuniyeti, iş performansı gibi birçok alanda etkisini göstermektedir. Bu sebeplerden dolayı, duygu regülasyonunun insan hayatı üzerindeki etkisi hakkında daha fazla şey öğrenmek önemlidir (Gross ve Munoz, 1995; Sapolsky, 2007; Murray, 2005; Diefendorff, Hall, Lord ve Streat, 2000; Koole, 2009).

Duygu regülasyonu esnasında, birey olumlu ve olumsuz duygularını artırabilir, sürdürebilir veya azaltabilir. Bu yüzden duygu regülasyonu çoğu zaman olaylara veya uyaranlara verilerin duygusal tepkilerdeki değişiklikleri içermektedir. Bu değişimler, bireyin içerisinde bulunduğu duyguları, duygularını nasıl deneyimlediği ve ifade ettiği gibi farklı alanlarda etki gösterebilir. Özellikle duygu regülasyonu ile elde edilen duygusal değişiklikler, bireyi istediği duygusal duruma yaklaştırabilir veya başarısız olabilir. Bazı durumlarda görülmektedir ki, bireyin kullandığı duygu regülasyonu biçimi, kişiyi kaçınmak istediği duygusal durumun içerisine sokmaktadır. Bu sebeplerden ötürü birey kronik olarak duygularını kontrol edemediği takdirde psikolojik işlevi bozulabilir. Duygu regülasyonu alanında meydana gelecek kronik eksiklikler psikopatolojinin tüm biçimlerine sebep olabilir (Gross, 1999; Wegner, Erber ve Zanakos, 1993; Koole, 2009; Bradley 2000; Kring ve Werned, 2004).

Duygu regülasyonu genel olarak ele alacak olursak, Gross (1998) duygu regülasyonu kavramını “bireyin hangi duygulara ne durumlarda sahip olduğu ve deneyimlediği, bu duyguları nasıl yaşadığı ve ifade ettiği” şeklinde tanımlamıştır. Bu tanımdan yola çıkarak bakıldığında, duygu regülasyonu olgusu, duyguların diğer süreçleri nasıl düzenlediği üzerine değil, duyguların birey tarafından nasıl düzenlendiği ile ilişkili bir kavramdır. Duygu regülasyonuna bu açıdan bakıldığında birçok aktivite duygularımızı düzenlememize yardımcı olabilir (Gross, 2014).

1.1.5. Duygu Regülasyonun Temel Özellikleri

Duygu regülasyonun ilk özelliği, yaşanılan veya içerisinde bulunulan durum karşısında verilecek duygusal tepkiyi düzenlemesi ve değiştirmesidir (Gross, Sheppes ve Urry, 2011). Burada uyarıcı duruma karşı verilecek duygunun belirlenmesinde kişinin kendi içsel durumunu düzenlemesi kadar karşısında başka bir birey daha var ise, o bireyin duygularını düzenlemesi de, kişinin duygusal tepkisini düzenlemesinde yardımcı olabilir. Örneğin, ikili bir ilişkide stres veren bir yaşantı içerisindeki birey, ilk olarak kendini belirli düzeyde sakinleştirdikten sonra, karşısındaki kişiyi de sakinleştirdiğinde, bireyin daha çok sakinleşebilmesi mümkündür. Buradan anlaşıldığı üzere içsel süreçlerin düzenlenmesinin yanı sıra dışsal faktörlerin düzenlenmesi de kişinin olaylara verdiği duygusal tepkileri düzenlemesinde yardımcı olmaktadır (Gross,1998; Cole, Martin ve Dennis, 2004; Gross, 2014).

Duygu regülasyonun bir diğer özelliği ise, duygusal tepkilerimizi düzenlemekte kullandığımız birçok kaynak ve süreci birleştirmesidir. Duygularımızı regüle etmek için birçok farklı metot kullanılmaktadır. Bu kullandığımız stratejilerin açık ve örtük bir şekilde kullanılması, kullanılan sürece göre değişmektedir. Ancak pek çok duygu regülasyonu biçimi açık ve bilinçli şekilde yapılmaktadır (Gross,2014).

Açık ve bilinçli bir şekilde işlenen süreçlerin aksine duygu regülasyonu esnasında örtük ve bilinçli farkındalık olmadan kullanılan süreçler de mevcuttur. Açık ve örtük süreçler kategorik olarak birbirinden ayırt edilmiştir. Ancak açık, bilinçli, kontrollü bir duygu regülasyonu stratejisinden örtük, bilinçsiz ve otomatik bir şekilde gerçekleşen duygu regülasyonuna kadar değişen ve süreklilik gösteren duygu regülasyonu biçimlerinin olabileceğini düşünmek daha yararlı olacaktır (Master, 1991; Gyurak, Gross ve Etkin, 2011; Gross, 2014).

Ayrıca duygu regülasyonu, verilen duygusal tepkilerin dinamikleri üzerinde etkiye sahiptir (Thompson, 1990). Duygu regülasyonu, olaylar karşısında deneyimlediğimiz duyguların, deneyimlenme biçimleri ile birlikte davranışsal ve fizyolojik alanlarında yaşanılan gecikmeleri, yükseliş

sürelerini, yoğunluğunu dengelememizde yardımcı olmaktadır. Birey hedeflerine bağlı olarak, duygu regülasyonu aracılığı ile sergiledikleri duygusal tepkilerin yoğunluğunu, süresini, gecikme süresini, yükselme süresini dengeleyebilir, arttırabilir veya azaltabilir. Duygu regülasyonu ayrıca yaşanan duygusal deneyim ve fizyolojik tepkilerde değişim meydana getirirken, duygu regülasyonu sonucunda yüz ifadesinde bir değişikliğin meydana gelmemesi gibi durumlarda hedeflenen duygunun ortaya çıkma ve uyum derecesini değiştirebilir (Gross,1998; Dan-Glauser ve Gross, 2014).

Duygu regülasyonunu bu üç temel özelliği, duygu regülasyonu sırasında regülasyon hedefinin etkinleştirilmesi, düzenlemede kullanılan süreçlerin birleştirilmesi ve verilecek duygusal tepkinin dengelenmesi, arttırılması veya azaltılması gibi birçok farklı duygu regülasyon türünün ortak özelliği konumundadır (Gross,2014).

1.1.6. Duygu Regülasyonun İşlevleri

Genel olarak bireyin duygu regülasyonunda sergilediği çaba, yaşadığı hazzı arttırmak ve olumsuz duyguları deneyimlemekten kaçınmaktır. Olumsuz duygu durumlar içerisinde olan birey fazla zihinsel ve fiziksel kaynağını harekete geçirdiği için, duygu regülasyonu süreci ile bu tür duyguları önleyip, yaşadığı hazzı arttırmayı amaçlamaktadır (Larsen, 2000; Sapolsky, 2007). Bireyin bu şekilde ihtiyaçlarına yönelik bir şekilde duygularını regüle etmesi, kişinin haz içeren durumlara daha hızlı geri dönmesini ve kaynaklarını korumasını sağlamaktadır. Bireyin haz merkezli olan hedonik ihtiyaçları muhtemel olarak bilinçli bir şekilde işlem gördüğü için, kişi bilinçli olarak duygu regülasyonu için hedef koymasa bile hedonik ihtiyaçlarına hizmet edebilir. Bireyin duygu regülasyonu sırasında hedonik ihtiyaçlarına yönelik isteklerini derhal yerine getirmeye yönelmesi, kişinin kaynaklarını kullanması ve iyi hissetmesi açısından etkileyici bir nitelik taşıyabilir (Panksepp, 1998; Berridge ve Winkielma, 2003; Neumann, Förster ve Strack, 2003; Tice, Bratslavsky ve Baumeister, 2001).

Her ne kadar hedonik ihtiyaçlar önemli olsa dahi, bunlar duygu regülasyonu süreçlerinin hepsini kapsamaz (Erber ve Erber, 2000). Örneğin sosyal aktivitelerde bireylerin sakin ve zihinsel olarak dağılmamış kalmaları gerekmektedir, bu tür durumlarda birey hem negatif hem de pozitif duygularını azaltarak duygularını regüle etme yoluna gidebilir (Erber, Wegner ve Therriault, 1996). Bu nedenden ötürü belirli koşullarda birey hedonik olarak rahatsız edici duygusal durumlarda bağlam ile daha çok örtüştüğünden dolayı kalmak isteyebilir, bu yüzden birey bu tür duygu durumlarında kalmak veya bu duygusal durumlara ulaşmak için duygusal regülasyon süreçlerini bu yönde kalacak şekilde motive eder. Bu bilgilerin çerçevesinde bakıldığında hedonik talep merkezli duygusal regülasyon süreçlerinin yanı sıra, duygusal regülasyon süreçlerini bireyin spesifik normlara, hedeflere, durumlara ve daha öncelikli durumlara uyum sağlaması için kullanılabilir. Bu yüzden duygu regülasyonunun hedeflere yönelik hizmet edebilmesi de duygu regülasyonunun önemli bir işlevidir (Achtzinger, Gollwitzer ve Sheeran, 2008; Tamir, Chiu ve Gross, 2007; Koole, 2009).

Duygusal regülasyonun bazı işlevleri ise bir amaçtan daha fazlasına hizmet edebilir. Özellikle duygusal regülasyon bireyin çoklu amaçlarında denge bulmasını sağlayabilir ve kişilik süreçleri arasında entegrasyonu sağlayabilir (Koole ve Kuhl, 2007; Rothermund, Voss ve Wentura, 2008; Baumann, Kaschel ve Kuhl, 2005; Kuhl 2000). İnsan kişiliği bireysel etmenlerin yanı sıra, davranışsal boyuta indirgenemeyecek birçok etkileşimden meydana gelmektedir. Bundan dolayı bütün insanların duygusal regülasyon süreçleri farklı psikolojik amaçlara hizmet edebilir. Bireyin kendi kişiliğini merkez alan duygusal regülasyon biçimleri iki önemli işleve sahiptir. Bu işlevlerden ilki, bireyin belirli duygu durum hallerinde sıkışıp kalmasını engelleyerek, daha esnek bir duygusal yapı kazanmasını sağlamasıdır. İkinci ana işlevi ise, duygu regülasyonu süreçleri ile bireyin bütün kişilik süreçleri arasında tutarlığı ve uzun vadede istikrarlı kalmasını sağlar (Nowak, Vallacher, Tesser ve Borkowski, 2000; Kuhl, 2000, Rothermund, vd., 2008; Baumann, vd., 2005).

Daha önce bahsedildiği üzere duygu regülasyonu, hedonik taleplerin karşılanması, bireyin amaç ve görevlerini yerine getirmesi ve kişilik işlevlerini içeren birçok sürecin düzgün bir şekilde çalışmasını sağlamak gibi işlevlere sahiptir. Birey yaşadığı çoğu durumda bu işlevleri bir arada gerçekleştirebilir. Örneğin, duygusal olarak bir sıkıntı içerisinde iken olumlu duygularını arttırmak için hedonik ihtiyaçlarına yönelik bir regülasyona, sosyal normlara uyum sağlamak için duygusal olarak daha uygun duruma, kişilik yapısının esnekliğini korumak için duygu süreçlerini daha esnek bir hale getirmek için duygu regülasyonu süreçlerini kullanabilir. Bunun aksine bu farklı duygu regülasyonu süreçleri birbiri ile çakışabilir. Hem hedef hem de birey odaklı duygu regülasyonu, bireyin olumsuz duygular yaşadığı durumlarda tolerans göstermesini gerektirebilir ve bu nedenle hedonik ihtiyaç odaklı duygu regülasyonu ile çelişebilir. Dahası, hedefe yönelik duygu regülasyonu, odak olarak daha dar bir amaca sahip olduğu için, birey odaklı duygu regülasyonu süreçleri ile çelişebilir. Böyle bir durum gerçekleştiğinde, birey odaklı duygu regülasyonu süreçleri, bireysel dengeyi sağlamaya çalışacak ve hedef odaklı duygu regülasyonu süreci ile çatışma haline girecektir (Thayer ve Lane, 2007; Koole, 2009).

Hedonik ihtiyaç, hedef ve birey odaklı süreçler arasındaki çatışmaların nasıl çözüldüğü büyük ölçüde bilinmemektedir. Muhtemel olarak birey bu çatışmaları çözmek için bu süreçler arasında geçişler yapmaktadır. Hedonik ihtiyaç odaklı duygu regülasyonu daha çok insanların akut bir şekilde sıkıntı yaşadıkları zamanlarda önemli hale gelebilirken, sosyal bağlama uygun duygusal tepkiler verilmesi gereken durumlarda hedefe yönelik süreçler devreye girmektedir. Birey odaklı süreçler ise bireyin uzun vadede iyi hissetmeyi sağlamayı amaçladığı durumlarda önem kazanmaktadır. Ancak her bir sürecin kullanımında bireysel farklılıkların bulunması mümkündür (Koole, 2009).

1.1.7. Duygu Regülasyonun Amaçları

Duygularımızı kontrol etmeye çalıştığımız zamanları düşündüğümüzde, ilk olarak aklımıza olumsuz duygular içerisinde

olduğumuz ve bu olumsuz duyguları azaltmaya çalıştığımız anlar gelecektir. Bu anlara örnek verecek olursak özellikle kaygı, üzüntü ve öfke duygularının hakim olduğu yaşantılar söylenebilir. Ancak bunların yanı sıra birey keyif veren durumlarda deneyimlediği olumlu duyguların yoğunluğunu ve süresini arttırmaya yönelik duygularını da regüle etmektedir. Bu açıdan duygusal regülasyona bakıldığında hedonik isteklerimize hizmet eden bir araç olarak kullanıldığı ve kişinin bu süreç sonucunda daha iyi hissetmeyi amaçladığı görülmektedir (Gross, Richards ve John, 2006; Quoidbach, Berry, Hansenne ve Mikolajczak; 2010; Larsen; 2000).

Fakat duygu regülasyonu kavramına bakıldığında hedonik amaçların ötesinde amaçlara da sahip olduğu görülmektedir. Birey belirli koşullar altında olumsuz duygularda kalmayı veya olumlu duyguları azaltmayı tercih edebilir. Olumsuz duyguların arttırılmasına yönelik gerçekleştirilen duygu regülasyonlarında amaçlar, odağı veya analitik bir düşünce yapısını arttırmak, daha empatik bir duruş sergilemek veya başkaları üzerinde etki oluşturmak olabilir. Olumlu duyguların regüle edildiği bir durumdaki amaçlar ise gerçekçi düşünce yapısının sürdürülmesi, sosyal bağlama uygun kalmak veya başkalarından duygularını gizlemek şeklinde olabilir (Parrott, 1993; Gross, 2014).

Duygu regülasyonun amaçlarına dair bu daha geniş perspektiften bakış, bireyin duygularını düzenlerken neleri amaçladığına yönelik bu süreci kullandığını ortaya koymaktadır. Genel olarak birey olumlu duygularını arttırma veya olumsuz duygularını azaltma amacı ile duygu regülasyonunu kullanıyor olsa bile, farklı zamanlarda ve durumlarda birey duygularının düzenlenmesini veya değiştirilmesini farklı amaçları doğrultusunda gerçekleştirecektir. Bu amaçlar kimi zaman daha çok bireyin öznel hedeflerini içerirken, kimi zaman daha geniş kültürel zorunluluklarla ilgili olabilir. Bu tür durumların içerisinde iken birey belirli duyguları hissetmek veya duygusal tepkileri sergilemek amacı ile duygu regülasyonunu kullanmaya çalışacaktır (Tamir, 2009; Mesquita, De Leersnyder ve Albert 2014; Gross, 2014; Szcurek, Monin ve Gross, 2012; Tsai, 2007).

1.1.8. Duygu Regülasyonu Stratejileri

Birey duygu regülasyonu sürecinde amaçlarına ulaşmak için farklı stratejiler izleyebilir. Duygularını düzenlemek için tek bir eylemin yanı sıra birçok farklı eylem gerçekleştirebilir. Ancak genel olarak kategorize edildiğinde bireyin duygularını düzenlemek için kullandığı stratejiler beş ana başlık altında toplanabilir (Gross, 2014).

Bu stratejiler arasında en çok geleceğe dair olanı durum seçimi stratejisidir. Bu tür duygu regülasyonu stratejisi, kişinin olumlu ve olumsuz duygularını arttırmaya veya azaltmaya yönelik hedeflerine bağlı olarak, amacını gerçekleştirebilme ihtimalinin daha fazla olduğu eylemleri yapmayı planlamasını içerir. Kaygı veren bir durumda kendimizi rahat hissedeceğimiz bir eylemde bulunmak veya üzgün olduğumuzda üzüntümüzü paylaşabileceğimiz bir arkadaş aramak bu stratejiye örnek verilebilir. Ancak durum seçimi stratejisinde, bireyin içsel düzenlemeler sonucunda farklı durumda nasıl hissedeceğini söylemek zordur. Bunun yanı sıra, durum seçimi dış faktörleri düzenleme şeklinde ilerliyor ve seçilen durum başka bir bireyi içeriyor ise diğer bireyin seçilen durum içerisinde nasıl hissedeceğine dair bir çıkarım yapabilmek daha zordur (Gross, 2014).

Bir diğer strateji ise durum değişikliği stratejisidir. Durum değişikliği stratejisinde birey duygusal yaşantısını değiştirmek için doğrudan içerisinde bulunduğu durumu değiştirmektedir. Durum seçimi ile durum değişikliği birbiri ile karıştırılabilir. Ancak durum seçiminde birey duygusal tepkisini değiştirmek için ileri bir zaman dilimine dair plan yaparken, durum değişikliğinde birey o an içerisinde farklı bir eylem içerisine girerek duygusal tepkilerini değiştirmeye gitmektedir. Buna ek olarak burada bahsedilen durum değişikliğinden kasıt, fiziksel bir değişikliği içermektedir. Bireyin içsel kaynaklarına odaklanan bilişsel değişim daha farklı stratejileri içermektedir (Gross, 2014).

Dikkati dağıtma stratejisi, bireyin duygusal tepkilerini değiştirmek için dikkatini belirli bir duruma yönlendirmesini içermektedir. Dikkat dağıtmak, bireyin gelişimsel süreçte ortaya çıkarttığı ilk duygu regülasyonu

süreçlerinden biridir ve özellikle içerisinde bulunulan durum değiştirilemediğinde kullanılmaktadır. Dikkat dağıtma stratejisinin en yaygın biçimlerinden biri, dikkatini içerisinde bulunulan durumun diğer yönlerine odaklamak veya dikkatini durumdan tamamen uzaklaştırmayı içermektedir. Bu stratejide, birey dış faktörleri değiştiremediği durumlarda, iç kaynaklarındaki değişimlere odaklanabilir, istenilen bir duyguyu sürdürmek veya sağlamak için o duyguyu yaşadığımız anılarımızı hatırlamamız gibi. Bu şekilde birey içsel süreçlerinde farklı bir şeye odaklanarak, dikkatini farklı bir kaynağa yönlendirir ve duygularında değişime gitmeye çalışır (Rothbart, Ziaie ve O'Boyle, 1992; Gross, 2014; Thiruchselvam, Hajcak ve Gross, 2012).

Bilişsel değişim stratejisi, bireyin durumun duygusal anlamına dair yaptığı değerlendirme, duruma ilişkin düşüncesini değiştirmesini veya içerisinde bulunduğu duruma ilişkin oluşturduğu yargıları yönetebilmesini içerir. Bazı durumlarda bilişsel değişim dışsal durumlar için kullanılırken, bazı durumlarda ise bireyin içsel durumları için kullanılmaktadır. En iyi bilişsel değişim stratejilerinden biri yeniden değerlendirmedir. Yeniden değerlendirmede birey genellikle olumsuz duyguları azaltmayı hedefler ancak, bu süreç olumlu ve olumsuz duyguları arttırmak veya azaltmak için de kullanılabilir (Gross, 2014; Samson ve Gross, 2012).

Son duygu regülasyonu stratejisi ise tepki hafifletmedir. Bu strateji duygu üretim sürecinin geç aşamasında ve duygusal tepki verildikten sonra meydana gelmektedir. Duygu hafifletme süreci ile birey duygusal tepkinin deneyimsel, davranışsal ve fizyolojik bileşenlerini hedef almaktadır. Fiziksel egzersizler ve nefes egzersizleri gibi teknikleri birey olumsuz duyguların deneyimsel ve fizyolojik yönlerini azaltmak için kullanabilir. Ayrıca birey alkol, sigara, uyuşturucu ve hatta gıda tüketimi yollarıyla da duygusal deneyimini değişimleyebilir. Bir diğer tepki hafifletme yöntemi ise bireyin duygusunu ifade eden davranışlarını düzenlemesidir. Bu yöntemde birey devam etmekte olan olumsuz ya da olumlu duygularının ifade biçimlerini baskılayarak duygusal tepkilerini hafifletmeye çalışmaktadır (Gross, 2014).

Bu stratejilerin altında izlenen yöntemlerin adaptif ve maladaptif olması bireyin psikolojik sağlığı için önemlidir. Bireyin duygusal durumdan veya durumdan kaçınması, kendini eleştirmesi, duygusal ifadesini gizlemesi, duygusal deneyimini bastırılması, endişe etmesi ve ruminasyonda bulunması gibi maladaptif davranışlar bireyin psikolojik sağlığı için olumsuz yönde etkili olmaktadır (Aldao ve Nolen-Hoeksema, 2012). Bu tür yöntemlerin izlenmesi duygu uyandıran uyaranlar karşısında sempatik aktivasyonların artmasına veya yükselmesine (Gross, 1998), bireyin karakteristik yapısında esnekliğin azalmasına (Hofmann, Moscovitch, Litz, Kim, Davis ve Pizzagalli, 2005), hafıza zorlukları yaşamasına (Richards, Butler ve Gross, 2003), araçsal ve sosyal desteğin azalmasına (Nolen-Hoeksema, Wisco ve Lyubormirsky, 2008), depresyon, anksiyete, yeme bozuklukları ve sınır durum kişilik bozuklukları gibi psikolojik rahatsızlıkların meydana gelmesine neden olabilir (Nolen-Hoeksema ve diğerleri, 2008; Werner, Goldin, Ball, Heimberg ve Gross, 2011; Evers, Stok ve de Ridder, 2010; Dixon-Gordon, Chapman, Lovasz ve Walters, 2011).

Maladaptif yöntemlerin aksine kabul etme, problem çözme, yeniden bilişsel değerlendirme gibi adaptif yöntemler bireyin duygusal deneyimlerini kontrol etmesinde yararlı sonuçlar sağlamaktadır (Aldao ve Nolen-Hoeksema, 2012; Gross, 1998). Adaptif yöntemler bireyin acı tolerans artmasına (Hayes, Bissett, Korn, Zettle, Rosenfarb, Cooper ve Grundt, 1999), yaşantısal deneyimlerinin negatif etkilerinin azalmasına (Goldin, McRae, Rame ve Gross, 2007), kişilerarası ilişkilerindeki işlevselliğinin artmasına (Richards ve Gross, 2000) yarar sağlamanın yanı sıra adaptif yöntemlerin kullanımı ile patolojik semptomlar ile arasındaki ilişkinin zayıf olduğu bilinmektedir (Aldao, Nolen-Hoeksema ve Schweizer, 2010). Buradan anlaşıldığı üzere, adaptif ve maladaptif düzenleme stratejilerinin patolojik semptomlar ile farklı yönlerden ilişkisi bulunmaktadır. Bu yüzden bireyin duygu regülasyonu sürecinde izlediği stratejinin bireyin psikolojik sağlığı açısından önemi büyüktür (Aldao ve Nolen-Hoeksema, 2012).

1.2. BAŞA ÇIKMA STRATEJİLERİ

1.2.1. Stres

Stresli yaşam olayları neredeyse her gün herkesi etkilemektedir. İnsanların bu stresli durumlar ile başa çıkma şekilleri durumları algılayış biçimleri ve algılama biçimlerine bağlı olarak verdiği tepkiler ile ilişkilidir. Stres veren yaşantıların bu denli öznel olması nedeniyle stresin tek bir tanımı yoktur (Monteiro, Balogun ve Ortaile, 2014).

Stresin ilk tanımlarından biri Hans Selye tarafından yapılmış ve Selye stresi “vücudun herhangi bir duruma verdiği spesifik olmayan tepki” olarak tanımlamıştır (Tan ve Yip, 2018). Stres olgusu üzerine bir diğer tanım ise Lazarus ve Folkman (1984) tarafından “birey ve çevresi arasındaki süreç” şeklinde yapılmıştır.

Üniversite hayatına geçiş birey için stresli bir dönemin başlangıcı olabilir. Bu dönemdeki rol değişimi, kimlik yapısındaki değişiklikler ve diğer stresörlerin varlığı üniversite öğrencilerinin strese eğilimli olmasına neden olur (D’Zurilla ve Sheddy, 1991; Lakshmi, 2009; Robert, Harrington ve Stroch, 2006). Öğrenciler üniversiteye gitmek için evlerinden uzaklaşmakla birlikte birçok kişilerarası ve çevresel değişikliği yönetmeye çalışırken, bir yandan da akademik olarak başarılı olmaya çalışmaktadırlar (Dusselier, Dunn, Wang, Shelley ve Whalen, 2005; Ross, Niebling ve Heckert, 1999). Stresörler üniversite yaşantısının ilerlemesi ile birlikte değişikliğe uğrayarak üniversite hayatı boyunca devam eder (Ross vd., 1999). Üniversite öğrencileri üniversite hayatına uyum, yakın aile üyeleri veya arkadaşlarının kaybı, oda arkadaşları ile yaşanan zorluklar, hamilelik, cinsel ilişki ve ilişki sorunları, yoksulluk, sosyal tecrit, okulda artan iş yükü ve diğer stresli yaşam olayları gibi yaşam stresleriyle karşılaşmaktadırlar (Lakshmi, 2009; Towbes ve Cohen, 1996). Tüm bu görevlerden dolayı bireyin yeni rolleri benimsemesi ve eksilerine göre ayarlamalar yapması gerekmektedir (Monteiro ve diğerleri, 2014).

Başarılı bir şekilde başa çıkılan stres yaşantılarından sonra birey diğer olaylara karşı da bakış açısını değiştirir ve olumsuz etki oluşturan stresin üstesinden gelmek için kendisine yeni motivasyon biçimleri ve kaynaklar sağlar. Aynı zamanda stres duygusal olarak deneyimlerle birlikte yaşanır. Bu yüzden, bireyin stres altında iken gösterdiği tepki biçimleri, duygu regülasyonu sürecinin yönlerinin yansıtır. Birey karşılaştığı bir durumun duygusal etkisi hakkında bir değerlendirmede bulunur ve bu değerlendirmeye göre ne şekilde başa çıkacağı hakkında karar verir. Bu sürecin gerçekleşmesi için bireyin uygun davranışsal veya duygusal tepkileri benimsemesi gerekmektedir (Jang ve William, 2002; Folkman ve Moskowitz, 2000; Fredrickson, 2001).

Bunların yanı sıra stres oluşturan yaşantılar sırasında deneyimlenen hatalar, engeller ve başarısızlıklar gelecekteki karşılaşılabilecek olası olumsuz olaylar ile başa çıkabilme hususunda yeni kaynaklar öğrenmek ve oluşturmak için potansiyel fırsatlar meydana getirmektedir (Aldwin, Sutton ve Lachman, 1996). Ayrıca kronik stres de potansiyel olarak birey için olumlu etkiye yol açabilir. Bireyin strese uyum sağlaması ile baş etme süreci kolaylaştırabilir (Folkman ve Moskowitz, 2000).

Fizyolojik bakış açısına göre akut ve kronik stresörler hastalık ve rahatsızlıklara karşı bağışıklık sistemini tehlikeye sokabilir veya güçlendirebilir. Bu yüzden daha önce yaşanan stresin gelecekte karşılaşılabilecek olası diğer stresörlere karşı verilecek olumsuz tepkilerden bireyin korunmasına olanak sağlayabilir (Cohen, Kearney, Zegans, Kemeny, Neuhaus ve Stites, 1999; Bartolomucci, Palanza, Sacerdote, Panerai, Sgoifo, Dantzer ve Parmigiani, 2005).

1.2.2. Stres Teorileri

Selye'nin Genel Adaptasyon Sendromu (GAS) stresli durumlarda vücudun verdiği reaksiyonu üç aşamalı bir şekilde açıklamıştır: alarm aşaması, direnç aşaması ve tükenme aşaması. Alarm aşamasında, vücudu stres etkeni ile başa çıkmaya hazırlamak için vücudun fiziksel hasara karşı olan

direnci azaltır. Bu, kan basıncının artmasına, kan şekerinin yükselmesine, kas gerginliğinin artmasına ve solunumun daha hızlı ve daha deri bir şekilde gerçekleşmesine neden olur. Stres veren durum bu aşamadan sonra ortadan kalkıyor ise vücut homeostaza geri döner. Bu durumun aksine stres etkeni hala mevcut ise vücut daha yüksek seviyede stres hormonu üretmeye başlar (Direnç aşaması). Bu vücudun stres ile daha yoğun bir biçimde tıpkı alarm aşamasında olduğu gibi baş etmesini sağlar. Fazla hormon salınımı vücut stres durumundan kurtulana kadar devam eder. Böyle bir durum ortaya çıktığında tükenme aşaması başlar. Bu aşamada fiziksel bozukluklara, hastalıklara ve psikolojik baskıya direnç en düşük seviyededir. Sonuç olarak başa çıkma kaynaklarını bulma becerisi azalır (Selye, 1974).

Lazarus ve Folkman ise Bilişsel Stres Teorisini geliştirmiştir. Bu teoriye göre stres yalnızca kişinin bulunduğu durumu öznel olarak olumsuz değerlendirmesi sonucunda meydana gelmektedir. Bireyin içerisinde bulunduğu durumu bir tehdit, kayıp ve ona zarar verecek bir durum olarak değerlendirmesi halinde veya stres veren durum ile baş etmek için ortaya koyduğu başa çıkma stratejisinin yetersiz kalması gibi durumlarda kişi stres yaşayacaktır (Lazarus ve Folkman, 1984).

Lazarus ve Folkman'ın teorisinde stres bireyin karşılaştığı uyaranın gerici bir uyarı olmadığı durumda bile, kişinin uyarıyı stres faktörü olarak algılanması sonucu ortaya çıkabilecek bir olgu olarak da ele alınmaktadır. Bu bağlamda, bu teori stresi sınav, hayati ameliyatlar veya bireyin ihtiyaç ve dürtülerine bağlı olarak yaşadığı iç çatışmalar şeklinde tanımlayan diğer modellere göre farklılık göstermektedir çünkü Lazarus ve Folkman teorilerinde stresin birey ve çevre arasındaki ilişkiden kaynaklı olduğunu söylemişlerdir (Folkman, 1984).

Bu teoriye göre stres durumu üç aşamalı bir süreçte meydana gelmektedir. Bu süreçlerden ilkinde kişi kendini tehdit altında algılamaktadır. İkinci süreçte ise birey içerisinde bulunduğu duruma karşı potansiyel bir tepki düşünür ve son aşamada ise kişi stres verici durumla başa çıkmak için verdiği yanıtları uygulamaya başladığı başa çıkma sürecine geçer (Lazarus ve

Folkman, 1984). Bu üç aşamalı stres modelinde, birey durumu tehdit olarak algılandıktan sonra modelin ikinci aşamasında birincil değerlendirme sürecinde tehdit olarak algıladığı durum ile nasıl baş edebileceği üzerine bir değerlendirme yapar. Bu değerlendirme sırasında bireyler kendilerinin psikolojik, sosyal ve fiziksel başa çıkma kaynaklarını gözden geçirir ve stres verici durum ile başa çıkmak için yeterli kaynağa sahip olup olmadıklarına karar verirler. Bu karar verme sürecinde bireyin stres faktörünü kontrol altına alma konusundaki inancı önemli yer tutmaktadır (Folkman, 1984). Eğer ikinci aşamada bireyin stresle başa çıkma konusunda kendi içerisinde yaptığı değerlendirme sonucunda kendinde bir yetersizlik olduğunu düşünürse, bu durum kişinin kendisini endişeli, kaygılı veya depresif hissetmesine yol açabilir. Bu durum Lazarus ve Folkman'ın oluşturduğu modeldeki üçüncü aşama olan başa çıkma aşamasını etkiler. Son aşamada bireyin başa çıkma yöntemleri ile amaçladığı, stresin oluşturduğu fiziksel, duygusal ve psikolojik sonuçlarını azalmaktır (Zamble ve Porporino, 1990; Snyder ve Dinoff, 1999).

Modelin son aşaması olan stres faktörü ile başa çıkma stratejilerinin kullanılmasından sonra birey durumun değişip değişmediğini veya farklı bir şekilde algılayıp algılamadığını değerlendirecektir. Stres deneyimi yaşatan bu durum hakkındaki değerlendirme bu sefer daha az olumsuz duygulara yol açacak ve kişi bu değerlendirme sayesinde stres veren durum ile baş etme konusunda gelişme gösterecektir (Folkman ve Lazarus 1988; Lazarus 1991).

1.2.3. Başa Çıkma Stratejileri

1.2.3.1. Stresle Başa Çıkma

İnsan da tıpkı tüm canlı sistemler gibi çevresi ile tatmin edici bir ilişki içerisinde bulunmayı ve bunu sürdürmeyi ister. Fizyolojik olarak yaşam vücut sıcaklığını, su alımını, yeterli miktarda yiyecek tüketimini, oksijen alımını ve aktivite ile dinlenme süresi arasındaki dengenin sağlanmasıyla ilgilidir. Bu şartlar yerine getirildiğinde insan hayatta kalabilir. Ancak bunun ötesinde insanın yaşam kalitesi hem psikososyal hem de fiziksel olarak çeşitli durumlara uyum sağlama ve bunlarla başa çıkma yeteneğine bağlıdır. Bireyin

hayatında bunu gerçekleştirememesi davranış bozukluğunun yanında zayıf psikolojik ve fiziksel sağlığa neden olabilir (Cox, 1987).

Mevcut literatürde başa çıkma olgusu üzerine birçok tanım bulunmaktadır. Skinner ve Zimmer-Gembeck (2016)'e göre başa çıkma yolları “bireylerin strese karşı sergiledikleri davranışsal, duygusal ve bilişsel eylemler” şeklinde tanımlanmıştır. Lazarus ve Folkman (1984) ise başa çıkma olgusunu “kişinin bulunduğu durumu yönetmek için kaynaklarının yetersiz kaldığı yaşantılarda belirli içsel veya dışsal talepleri yönetmek adına sergilediği bilişsel ve davranışsal çabalar” olarak tanımlamışlardır.

Başa çıkma ve duygu regülasyonu terimleri benzer kavramlar olmasına rağmen, aralarında birtakım farklılıklar bulunmaktadır. Başa çıkma stratejileri “bireylerin stres veren durumlar karşısında, stresör ile başa çıkmasını sağlayan düşünceler ve eylemler” anlamına gelmektedir. Dolayısıyla başa çıkma, aşırı veya stresli içsel ve çevresel uyaranlara karşı en iyi biçimde tepki verme (stresörün etkisini azaltma, minimize etme, tolere etme veya kontrol etme) çabalarını ifade etmektedir (Stone, Helder ve Schneider, 1988; Pascual, Conejero ve Etxebarria, 2016). Öte yandan duygu regülasyonu olumsuz duyguları olduğu kadar olumlu duyguları da yönetmeyi içerir. Duygu regülasyonu, “duyguları önlemeye, değiştirmeye, dönüştürmeye, küçültmeye, engellemeye veya yoğunlaştırmaya” hizmet eder. Benzer şekilde, duygu regülasyonu aracılığı ile birey hedefine yönelik olarak bir duyguyu yumuşatabilir, yoğunlaştırabilir veya duygusunu sürdürme eğilimine gidebilir. Buradan anlaşıldığı üzere duygu regülasyonu, bireyin duygularını yönlendirmek adına gösterdiği birtakım çabaları içeren bir süreçtir (Cole, Michel ve O'Donnell, 1994; Thompson, 1994; Campos, Humme, Kermoian ve Campos, 1994; Gross ve Thompson, 2007; Koole, 2009; Pascual, vd., 2016). Hem başa çıkma hem de duygu regülasyonu stres veren durumlara uyum sağlamayı amaçlasa dahi, kişi duygu regülasyonun az ve belki de bilinçsiz bir seviyede işlediğini düşünüyorken, başa çıkma stresli durumlara yanıt niteliğinde olan, bilişsel, davranışsal, fiziksel reaksiyonları ve

çevre düzenlemeye dair bilerek yapılan çabaları içermektedir (Compas, Connor-Smith, Saltzman, Thomsen ve Wadsworth, 2001).

1.2.3.2. Stresle Başa Çıkma Stratejileri

Başa çıkma stratejilerinin ana amacı stres veren durumlara karşı bireyin psikolojik olarak adaptasyonunu sağlamaktır. Ayrıca Lazarus ve Folkman'ın yapmış olduğu başa çıkma tanımı bir dizi sonucu da içermektedir. Bu sonuçlar şunlardır; başa çıkma eylemleri etkilerine göre değil, başa çıkma stratejisinin özelliklerine göre sınıflandırılmalıdır; başa çıkma süreçleri davranışsal olduğu kadar bilişsel boyuta da sahiptir; başa çıkma stratejileri genel olarak farklı eylem dizileridir fakat stresle başa çıkma esnasında farklı stratejilere eş zamanlı veya bir dizi halinde kullanılarak başa çıkma karakterize edilir; başa çıkma stratejileri, stres veren durumun farklı noktalarına etki etmeleri ile ayırt edilebilir (Lazarus ve Folkman, 1984).

Lazarus ve Folkman ilk başlarda iki tip baş çıkma şekli tanımladılar: duygu odaklı başa çıkma stratejileri ve problem odaklı başa çıkma stratejileri (Folkman ve Lazarus, 1980). Duygu odaklı başa çıkma stratejileri, duygusal sıkıntıyı azaltmayı veya yönetmeyi amaçlayan bilişsel ve davranışsal çabaların tümünü tanımlayan öğeleri içermektedir. Problem odaklı baş etme ise bilişsel ve davranışsal problem çözme çabalarını içerir (Folkman ve Lazarus, 1980).

Duygu odaklı başa çıkma stratejileri genel olarak gerçeği inkar etme ve stres veren durum hakkında endişelenmiyormuş gibi davranmayı içerdiği için, bu metotları kullanmak çaresizlik ve karamsarlık duygularının sürdürülmesine sebep olur. Bunların aksine, problem odaklı başa çıkma stratejileri, stres veren durumun anlaşılmasını, alternatif çözümler üretme çabasını, üretilen çözümün artılarının ve eksilerinin düşünülmesinden sonra eyleme geçmeyi içerdiği için bireyin umudunu ve iyimser şekilde düşünmesine olanak sağlamaktadır (Folkman ve Lazarus, 1980).

Baş çıkma stratejileri arasındaki bu farklılıklardan dolayı, duygu odaklı başa çıkma stratejileri temelinde başkalarını ve kendini suçlamayı,

duygu ve imgeye odaklanmayı, olanların bütün sorumlusunun bireyin kendisinin olduğu düşüncesini, kaçınma veya kaçma davranışlarını içermektedir. Bu yüzden duygu odaklı başa çıkma stratejileri duygusal açıdan yoğun, sosyal ve davranışsal açıdan işlev bozuklukları barındırdığı için psikolojik sorunlara yol açabilir (Windle ve Windle, 1996).

Duygu odaklı başa çıkma stratejisinde izlenen yolların aksine problem odaklı başa çıkma stratejilerinin izlediği metotlar (stres veren durum hakkında bilgi edinme, planlama, sosyal destek arama ve stresi meydana getiren nedenleri azaltma veya ortadan kaldırma) sosyal açıdan daha etkili, davranışsal ve stres veren durumun çözümü için daha işlevsel olduklarından bireyin psikolojik sağlığını olumlu yönde etkiler ve strese karşı daha iyi bir savunma biçimi oluşturur (Holahan ve Moos, 1987). Dolayısıyla stres içeren deneyimler karşısında problem odaklı başa çıkma stratejileri daha aktif bir yol izlemek iken, duygu odaklı başa çıkma stratejileri daha pasif metotları içermektedir (Folkman, 1984).

Başta çıkma çabaları bireyin stres veren durumu değerlendirme şekline cevap olarak verilmektedir. Bu yüzden stres deneyimi devam ettiği sürece değerlendirme biçimi ve baş etme stratejileri birbirini etkilemektedir. Bireyin yaşadığı olayı zarar, kayıp, tehdit ve zorluğuna yönelik yapacağı yeniden değerlendirmeler, ilişkinin kendisini değiştirme amaçlı olan problem odaklı başa çıkma stratejilerine veya duygusal sıkıntıyı azaltmaya yönelik olan duygusal başa çıkma stratejilerine başvurmasına sebep olacaktır. Başvurduğu başa vurma stratejisine göre birey ve çevre arasındaki ilişki değişime uğrayacaktır. Bu değişim ise bireyin stres veren durum üzerine benzerlerini arttıran yeni değerlendirmelere yol açacak ve bu yenilenen değerlendirmeler sonucu başa çıkma stratejileri değişmeye devam edecektir. Bu dinamik ilişki stres veren faktör ortadan kalkana kadar kendisini tekrar etmeyi sürdürecektir (Folkman ve Lazarus, 1980).

Birey stres veren durumun ortadan kalkmasına yönelik birkaç farklı imkan veya yol olduğunu düşündüğünde, duygu odaklı başa çıkma stratejilerine kullanmayı tercih edecektir. Öte yandan, eğer stres veren

durumun bir eylem ile iyileştirilme potansiyeline sahip olduğu düşünülürse, birey stresörü ortadan kaldırmak için problem odaklı başa çıkma stratejilerine başvuracaktır (Folkman ve Lazarus, 1980).

Problem odaklı başa çıkma stratejileri, duygusal odaklı başa çıkma stratejilerine göre daha çok kullanılmak istenir. Fakat bazı durumlarda, özellikle stres veren durumun değiştirilebilmesi için herhangi bir şeyin yapılamayacağı koşullarda, problem odaklı başa çıkma stratejileri yetersiz ve etkisiz kalır. Bunun gibi değiştirilemeyen stres kaynaklarıyla karşılaşıldığı durumlarda bireyin duygu odaklı başa çıkma stratejilerine başvurması daha iyi bir seçimdir (Lazarus, 1993).

Bireyin stres veren durum ile mücadelesinde izlediği metotların belirlenmesinde bireysel farklılıklar, sosyal destekler, kişisel kaynaklar ve sosyal beceriler gibi değişkenler önemli yer tutmaktadır. Bu değişkenlerden dolayı izlenilecek başa çıkma stratejisinin etkili olabilmesi için izlenen strateji ve bireyin uyum içerisinde olması gerekmektedir (Lazarus ve Folkman, 1984).

Daha sonrasında sekiz farklı başa çıkma stratejisi de faktör analizleri aracılığı ile tanımlandı; yüzleşme, uzaklaştırma, kendini kontrol etme, sosyal destek arama, sorumluluk alma, kaçmak veya kaçınmak, planlama, olumlu bir biçimde yeniden değerlendirme (Folkman, Lazarus, Dunke-Schetter, DeLongis ve Gruen, 1986). Ancak başa çıkma stratejileri üzerinde yapılan bu yeni sınıflandırmalar iki ana başa çıkma stratejisi olan problem odaklı ve duygu odaklı başa çıkma stratejileri ile zayıf bir ilişki içerisinde (Krohne, 2002).

1.2.3.3. Başa Çıkma Stratejileri ve Duygu Regülasyonu

Stres veren durum, bireyin stresör ile başa çıkma kabiliyetlerini aşacak seviyeye geldiğinde, birey stresöre sağlıklı tepkiler verebilir. Bu verilen sağlıklı tepkiler kişiden kişiye bireysel farklılıklardan dolayı değişkenlik gösterir (DeBord, 1996; Garcia, 2010). Stres durumu duyguların değerlendirilmesi ve yönetimi de dahil olmak üzere birçok başa çıkma

stratejisini harekete geçirir. Duygu regülasyonu süreçleri, bireyin duygusal deneyimlerini bilinçli veya bilinçsiz olarak düzenleyebildiği bir süreç olduğu için stres anında yaşanan duygusal yoğunluğu kontrol edebilme veya yaşanan duyguları filtreleyebilme bireyin strese uyum gösterme sürecinde kişiye ek olanaklar sağlar. Dolayısıyla duygu regülasyonu, başa çıkma stratejileri üzerinde etken rol oynuyor olabilir (Gross, 1999; Gross; 2008; Gross ve Barrett, 2011; Monteiro ve diğerleri 2014).

Duygu regülasyonu ile başa çıkma stratejileri arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Bu ilişkinin varlığı daha önceki araştırmalarda duygusal regülasyonun stresli durumları algılama ve ona verilen yanıtlar üzerinde bilinçsiz bir şekilde rol oynadığı yönündeki bilgiler ile tutarlılık sergilemektedir (Compas ve diğerleri, 2001).

Ancak duygu regülasyon ile başa çıkma stratejileri arasındaki ilişki karmaşık bir yapıya sahiptir. Çünkü duygu regülasyonunda yaşanan sıkıntılar beklenildiği gibi sadece sağlıklı başa çıkma stratejileri ile ilgili değildir. Duygu regülasyonu alanında yaşanan zorlukların problem odaklı başa çıkma stratejilerini ortaya koyma ve koymama durumu ile ilişkili olacağı beklenirken, duygusal tepkilerin kabul edilmemesi durumu problem odaklı başa çıkma stratejilerini ortaya koyma ve koymama, duygu odaklı başa çıkma stratejilerini kullanma gibi alanlar ile ilişkisi yüksek çıkmıştır (Monteiro ve diğerleri 2014).

Duygu regülasyonundaki zorluklar ve başa çıkma stratejileri arasındaki bir diğer ilişki ise duygu regülasyonunda yaşanan zorlukların artmasının duygu ve problem odaklı başa çıkma stratejilerini ortaya koymama davranışını arttırması ile ilgilidir. Hedefe yönelik davranışlarda yer alan zorluklar, bireyde keşke içeren şekillerde düşünme biçiminin, sosyal geri çekilmeye, özeleştirinin ve duygularını ifade etme durumunun artmasına neden olmaktadır. Diğer duygu regülasyonu zorluklarının (dürtü kontrol zorlukları, duygusal farkındalık eksikliği, duygu regülasyonunda sınırlılık, duygusal açıklık eksikliği) varlığı ise problemden kaçınmayı, keşke içeren şekillerde düşünmeyi, özeleştiriri ve sosyal geri çekilme stratejilerinin kullanılmasını

arttırmaktadır. Ayrıca aynı dört duygu regülasyonu zorluğu, problem çözümü, bilişsel yeniden yapılanma gibi başa çıkma stratejilerinin kullanımını azaltmaktadır (Monteiro ve diğerleri 2014).

Eğer birey stres veren durum ile ilgili duyguları hakkında emin ise, bu kişinin duygu odaklı başa çıkma stratejilerinden elde edeceği kazançların az olacağı düşünülmektedir. Bu şekilde duygularına açık olan bireyler, duygularını aktif olarak işlemeye devam ederler ise, stres veren problemin çözümü aşamasına geçememektedirler. Dolayısıyla duygularını sürekli olarak ifade etmeleri ve duygularına karşı hassasiyet içinde olmaları, ruminasyona sebep olabilir. Duygu odaklı başa çıkma stratejilerinin sosyal yönleri olduğu için, bireyin duygularını ifade etmesinde aşırıya kaçması, kişiye aşırı derece duygusal bir yüklenme olmasına ve problem veren durumun reddini içeren düşüncelerin oluşmasına neden olabilir (Salovey, Bedell, Detweiler ve Mayer, 1999; Nolen-Hoeksema ve Morrow, 1991; Coyne, Aldwin ve Lazarus, 1981; Baker ve Berenbaum, 2007).

Stres veren durum karşısında kendisini daha iyi hissedebilmesi için bir şey yapamayacağı gibi düşüncelere sahip düşük duygu regülasyonu becerisine sahip bireylerin, sosyal destek arama gibi başa çıkma stratejilerine başvurarak olumsuz duygulara karşı daha tutarlı ve uzun vadede mücadele etme becerileri kazanmaları mümkün olabilir (Boekaerts, 2002).

Stres veren durumu çözmeye odaklı başa çıkma stratejileri izleyen bireylerin stresörün oluşturduğu yoğun stres ve olumsuz duygulardan rahatsız olmadıkları düşünülmektedir. Çünkü bu bireyler stres veren durumlar karşısında hafif düzeyde pozitif duygular, sosyal destek ve olumsuz duygu yaşadıkları zamanlarda kendilerinin iyi hissedebilmelerini sağlayabilecek duygu regülasyonu becerilerine sahiptirler. Bu yüzden birey stres veren durumu çözmek adına bir şey yapabileceği bilincinde olduğu için stresörden daha az etkilenmektedir. Duygu regülasyonu becerisindeki aşırı yükseklik, yaşanan stresin yoğunluğu üzerinde tamamen etkili olmasa dahi, duygu regülasyonu becerisindeki yüksekliğin, bireyin stresörü ortadan kaldırmaya

veya stres veren durumu çözmeye yönelik başa çıkma stratejilerini kullanması ile ilişkili olduğu görülmüştür (Boekaerts, 2002).

1.3. MÜZİK

Müzik her kültürün bir parçası ve insanların günlük yaşantısında önemli bir yer teşkil etmektedir. Yapılan bir araştırmaya göre boş zamanlarda müzik dinlemek, televizyon izlemek, film izlemek ya da kitap okumak gibi çoğu aktivitelerden daha çok yapılmaktadır (Rentfrow ve Gosling, 2003). Müziğin insan hayatındaki yeri sadece günümüze değil, tarihin eski dönemlerine kadar gitmektedir. Eski zamanlardan beri müziğin insanlar üzerinden birtakım duyguları uyandırdığı, bu yüzden birey için önemli olduğu söylenebilir. Aristoteles farklı müzik türlerinin, bireyde farklı duyguları uyandırdığına yönelik açıklamalarda bulunmuştur. Anlaşılacağı üzere Antik Yunan'dan itibaren müziğin insan hayatı üzerindeki etkisi üzerine teoriler ortaya konmaktadır (Budd, 1985; Davies, 1994; Robinson, 2005).

Müzik üzerine yapılan ampirik kanıtlar göstermiştir ki, müzik bireyin duygu süreçleri üzerinde etkiye sahiptir (Juslin, 2005). Ancak, insanın içsel süreçleri sadece duygusal süreçleri değil, aynı zamanda bilişsel süreçleri de içerdiği için, müzik bilişsel unsurları da barındırıyor olabilir (Shevy, 2008). Meyer (1956), müzik dinlerken deneyimlediğimiz duygular için bilişsel süreçleri temel alan bir açıklamada bulundu ve müziğin "extramusical" anlamlar taşıyabileceğini söyledi. Bu kavrama göre müzik, müzik öğeleri dışındaki dış dünyaya atıfta bulunan düşüncelere ve anlamlara sahip olabilir. Müziğin bu özelliği sayesinde birey için müzikle alakalı olmayan farklı öğeler ile ilişkili mesajlar veya anlamlar taşıyabileceğini söyledi.

Cook (1998) müziğin ve müzik türlerinin, karmaşık birtakım sosyal veya birey için tutum içeren mesajları pratik bir şekilde aktarmak için eşsiz bir araç olduğunu söylemiştir. Müzik tarzında kullanılan bir veya iki nota belirli bir sosyal ve demografik gruba atıfta bulunmak veya sosyal, kültürel bir değeri, satılmak istenen ürün ile eşleştirmek için yeterli olabilir. Özellikle ticari amaçlı yapılan müziklerde bu durum görülmektedir. Ticari reklam

müziklerinde genel olarak müziğin içeriğinden çok, üretilen müziğin tüketici tarafından ürün ile eşleşmesini sağlamayı amaçlayan bir müzik üretim mantığı vardır (Shevy,2008).

Müziğin ve müzik türlerinin bu şekilde dışsal anlamlar iletilme özelliğine sahip olması, müzik türlerinin belirli kavramlar ile ilişkilendirilmesi yoluyla bu kavramların sosyal ve kültürel gruplar arasında geniş kitlelere yayılabilmesi mümkündür. Bu durum özellikle, müzik endüstrisinde, her biri kendine özgü bir kültüre sahip, birbirinden rahatça ayırt edilebilen türlerin aracılığı ile sağlanabilir (Gerbner, Gross, Morgan, Signorielli ve Shanahan, 2002; Peterson ve DiMaggio, 1975; Shevy, 2008).

Bir diğer yandan dışsal kavramların popüler müzik türleri ile öğrenilebilmesi, bireysel dinleyicilerin kültürel olarak paylaşılan müzik türü şemaları oluşturmasını sağlayabilir. İnsanlar müzik dinleyerek veya müzik videoları izleyerek bilgiler edinirler, bu bilgiler epizodik hafızada bulunurken, aynı zamanda çeşitli bağlar kurarak semantik hafızada da yer edinebilir (Hawkins ve Daly, 1988; Shevy, 2008). Öğrenilen bir bilgi eğer başka bilgiler ile bağlar içeriyorsa, o bağda bulunan bir bilginin aktive edilmesi ağda bulunan diğer bilgilerin de hatırlanmasına neden olacaktır. Dinlenen müziğin bu şekilde farklı bilgiler veya anlamlar ile bağ kurması sonucunda, birey müzik dinlerken müzikle bağlantı kurduğu diğer bilgileri de aktive edebilir ve işlemleyebilir (Roskos-Ewoldsen, Roskos- Ewoldsen ve Carpentier, 2002).

Shevy (2008) tarafından yapılan çalışmada katılımcılara “country” ve “hip-hop” müzikler dinletilmiştir. İlk aşamada “hip-hop” ve “country” müzik arasındaki konsept farklılıkları test edildi. İkinci aşamada “hip-hop” ve “country” müzik türlerinin aynı konseptler üzerinde bireylerin algısına olan etkisi kontrol edildi. Yapılan çalışmanın sonucuna göre anlamlı farklılıklar sadece müzik türlerini tanımlayan konseptler arasında değil, güvenilirlik, samimiyet ve politik ideoloji gibi iletişim araştırmalarında ve iknada önemli rol oynayan konseptlerde de görülmüştür.

Bu açıdan bakıldığında müzik türlerinin sadece duygusal süreçlere hizmet etmediği, aynı zamanda iletişimde kullanıldığı, iletişimsel mesajlar ve bilişsel algılar da taşıyabildikleri görülmektedir. Dolayısıyla, birey gündelik hayatında genel olarak dinlediği müzik türleri aracılığı ile farklı bilgiler ve anlamlar öğreniyor ve bunları gündelik hayatında kullanıyor olabilir. Müzik aracılığı ile öğrendiği bu bağlamlar çerçevesinde bireyin gündelik yaşamındaki stresler ve duyguları ile baş etmeye çalışıyor olması da muhtemeldir. Bu yüzden bu çalışmada müzik türlerinin bireyin kullandığı stresle başa çıkma tarzları ve duygu regülasyonu süreçleri ile ilişkisi incelenecektir.

1.3.1. Müzik ve Duygu Regülasyonu Arasındaki İlişki

Müzik, bireyin duygularını ifade etmesinde ve yeni duygular üretmesinde güçlü bir yöntemdir. Yüz ifadeleri ve konuşma biçimlerinde olduğu gibi, temel düzeydeki duygular müzik aracılığı ile kolayca tanınabilir (Balkwill ve Thompson, 1999; Fritz, Jentschke, Gosselin, Sammler, Peretz, Turner, Friederici ve Koelsch, 2009). Müzik aracılığı ile aktarılmak istenilen duygular, müzikte işlenen konu ile tutarlılık göstermekte ve bu duyguların tanınması ve anlaşılması duygusal zekanın yüksekliği ile ilişkilidir (Thompson, 2009; Bigand, Vieillard, Madurell, Marozeau ve Dacquet, 2005; Resnicow, Salover ve Repp, 2004).

Genel olarak müziğin bireyin duygu durumunu regüle etmesinde işlevsel olduğu gösterilmiştir (Gallup ve Castelli, 1989). Müzik aracılığı ile birey tedirginliğini, gerginliği ve korkusunu azaltabileceği gibi daha enerjik hissedebilir ve bilişsel olarak farklı durumlara ilişkin farklı anlamlar geliştirebilir (Thayer, Newman ve McCain, 1994; Sloboda, Lamont ve Greasley, 2009).

Müzik, günlük aktivitelerimizin birçoğunda bulunduğu için duygularımızı düzenlemek için müziği kullanırken hangi faktörlerin ağırlıklı olduğu belirsizdir. North ve Hargreaver (1996) tarafından yapılan bir çalışmada, katılımcılara belirli durumlar altında ne tür müzik dinlemeyi tercih

edecekleri ve müzik dinleme eyleminin belirtilen durumda ne amaçla kullanıldığı sorulmuştur. Araştırmadan çıkan sonuca göre müziğin dinlendiği durumlara bağlı olarak müziğin farklı özellikleri daha çok veya daha az öneme sahip olacak şekilde eş zamanlı bir biçimde değiştiği görülmüştür. Buradan anlaşılacağı üzere müzik dinlemenin işlevi farklı durumlar altında değişiklik göstermektedir.

North ve Hargreaves (1996) tarafından yapılan çalışmanın bulguları, Cantor ve Zillman (1973) tarafından yapılan çalışmanın bulgularını destekler niteliktedir. Bu çalışmaya göre bireyin içerisinde bulunduğu duygu durum, kişinin müzik seçimi üzerinde etkilidir. Çalışmaya göre bireyin daha önce yaşadığı duygusal durum, daha sonrasında yaptığı müzik seçimini etkilemekte ve birey duygu regülasyonu amacı ile müzik dinlerken, duygusu ile uyumlu bir müzik dinlemeyi tercih etmektedir. Bu bulguların aksine Schaub (1981) tarafından yapılan bir çalışmada, zihinsel hastalığı olan bireylerin müzik seçim davranışlarına bakılmıştır. Çalışmanın sonuçlarına göre zihinsel hastalığı bulunan bireylerin dinlemek istedikleri müziklerin duygusal içeriklerinin, bazı durumlarda buldukları duygusal durum ile örtüşmediği ve karşıt bir duyguyu içerdiği görülmüştür (Aktaran Thoma, Ryf, Mohiyeddini, Ehlert ve Nater, 2012). Behne (1984), Schaub (1981) tarafından yapılan çalışmayı yineledi ve daha geniş bir şekilde ele aldı. Yaptığı çalışmanın sonucuna bakıldığında denekler içerisinde buldukları duygulardan rahatsız olduğu durumlarda, duyguları ile müziğin içeriğinde örtüşmeme görülmektedir (Akt. Thoma ve diğerleri, 2012). Gemris (1990) tarafından yapılan çalışmaya göre bireyin içerisinde bulunduğu duygu ile müziğin örtüşmediği durumların daha çok olumsuz duyguların deneyimlendiği zamanlarda olduğu görülmüştür. Buradan anlaşıldığı üzere birey olumsuz duygular deneyimlerken, hedonik ihtiyaçlarına yönelik bir şekilde olumsuz duygularının etkisini azaltmak istemekte ve müzik aracılığı ile duygularını regüle etmeye çalışmaktadır (Akt. Thoma ve diğerleri, 2012).

Bu çalışmaların yanı sıra yapılan bir başka çalışmada belirli duygu regülasyonu stratejilerinin belirli duygular ile eşleştirilen müzik parçalarının

seçilmesine neden olduğu görülmüştür. Çalışma daha önceki bulguları destekler nitelikte, duygu ile uyuşan müzik tercihinin yapıldığını ve duygu regülasyonu tarzlarının gündelik hayat durumlarında seçilen müzik parçaları üzerinde etkili olduğu bulunmuştur (Thoma ve diğerleri 2012).

1.3.2. Stresle Başa Çıkma ve Müzik Arasındaki İlişki

Müzik genç bireyler arasında yaygın ve önemli bir yer tutmakta ve çoğu genç birey çeşitli sebeplerden dolayı müzik dinlemektedir. Bu sebepler arasında müzik genç bireyler tarafından olumsuz duyguları azaltmaya yardımcı olacak bir araç olarak kullanılıyor olabilir (Trzcinski, 1994). Genç bireyler, müzik dinlemenin rahatlamalarına yardımcı olduğunu ve sık sık stresli oldukları zamanlarda rahatlamalarına yardımcı olacak müzik parçalarını dinlediklerini belirtmişlerdir (Knobloch ve Zillman, 2002).

Bazı klasik müzik seçimleri gibi rahatlatıcı müzik parçaları dinlemek, dinleyicinin daha olumlu duygular hissetmesine ve parasempatik sinir sisteminin aktivasyonunda artış sağladığı göstermektedir. Yapılan araştırmalarda katılımcıların dinlediklerini müziğin rahatlatıcı olduğuna inanıp inanmamaya dair algılarının gevşemeyi sağlamada önemli bir faktör olabileceğini bulundu (Labbe, Booth, Jimerson ve Kawamura, 2004; Burns, Labbe, Williams ve McCall, 1999; Burns, Labbe, Arke, Capeless, Cooksey, Steadman ve Gonzales, 2002).

Dinlendirici müziklerin aksine şiddetli şarkıların da bireyler üzerinde etkisi bulunmaktadır. Bireylerin şiddetli ve şiddetli olmayan müzikler dinletildikten sonra şiddet içeren düşüncelerinde ve agresif duygularında değişim gözlemlenmiştir. Şiddet içeren şarkılar, şiddet içermeyen şarkılara kıyasla daha fazla şiddet içeren düşünce ve düşmanlık duygularına yol açtığı görülmüştür (Anderson ve diğerleri, 2003).

Stres veren bir duruma maruz kalındıktan sonra klasik müzik veya kendisinin rahatlatacağını düşündüğü bir parçayı seçip dinleyen kişilerin stres düzeylerinde ve gevşemelerinde, sessizlik içerisinde oturan veya ağır metal müzik dinleyen kişilere göre belirgin bir farklılık gözlemlenmiştir. Klasik müzik

veya bireyin rahatlatacađını dűşündűđü bir műzik parçası seçmesi stres seviyesinde azalma sađladıđı görűlműştür. Stres veren durumdan sonra ağır metal műzik dinleyenlerin stres seviyelerinde bir azalma olmadıđı, tam aksine stres veren durumdan sonraki stres seviyelerinden daha yüksek stres düzeyine ulaştıkları görűlműştür (Labbe, Schmidt, Babin ve Pharr, 2007).

Műzik, duygu regűlasyonu ve baŗa çıkma stratejileri üzerine yapılan literatűr taramasında bu űç olgunun beraber alıŗıldıđı bir araŗtırmaya rastlanmamıŗtır. Bu araŗtırmanın amacı duygu regűlasyonu ve baŗa çıkma stratejileri arasındaki iliŗkinin ve dinlenen műzik türünün iliŗki üzerindeki etkisinin incelenmesidir.

İKİNCİ BÖLÜM

2. YÖNTEM

2.1. KATILIMCILAR

Bu çalışmanın örneklemini oluşturan üniversite öğrencilerinin %51,1'i (165 kişi) kadın, %48,9'u (158 kişi) erkektir. Katılımcıların yaş ortalaması 22,037 ve standart sapması 2,918 olarak elde edilmiştir.

2.2. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

2.2.1. Demografik Bilgi Formu

Bu form konuyla ilişkili olduğu düşünülen, önceki araştırmalarda göz önünde tutulan değişkenlerle ilgili yaş, cinsiyet, günlük müzik dinleme süresi, en çok dinlenen müzik türü vb. gibi sorulardan oluşmaktadır.

2.2.2. Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği – Kısa Formu

Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği Bjureberg ve arkadaşları (2016) tarafından geliştirilen beş boyutlu, 16 maddeli bir ölçektir. Ölçek; Açıklık, Amaçlar, Dürtü, Stratejiler, Kabul Etmeme boyutlarından oluşmaktadır. Ölçek (1-Neredeyse Hiç, 5-Neredeyse Her zaman) beşli likert tipinde bir ölçektir. Yiğit ve Yiğit (2017) tarafından, 316 lisans öğrencisiyle yapılan uyarlama çalışması ile ölçeğin beş faktör yapısının geçerli olduğu belirtilmiştir. Ölçekte ters madde bulunmamaktadır. Geçerlik ve güvenirlik çalışması sonucunda Cronbach α değeri Açıklık boyutu için 0,84, Amaçlar boyutu için 0,84, Dürtü boyutu için 0,87, Stratejiler boyutu için 0,87, Kabul Etmeme boyutu için 0,78 olarak bulunmuştur (Yiğit ve Yiğit, 2017). Özgün çalışmada ise Cronbach α değerlerinin 0,92 ile 0,95 arasında değiştiği ifade edilmiştir (Bjureberg ve ark., 2016).

2.2.3. Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği

Folkman ve Lazarus (1980) tarafından geliştirilen Stresle Başa Çıkma Yolları Envanteri, Şahin ve Durak (1995) tarafından kısaltıp, Türkçeye uyarlamasıyla Stresle Başa Çıkma Tarzlar Ölçeği elde edilmiştir. 5 alt boyutlu, 30 maddeli bir ölçektir (Şahin ve Durak, 1995). Ölçek İyimser Yaklaşım, Kendine Güvenli Yaklaşım, Çaresiz Yaklaşım, Boyun Eğici Yaklaşım, Sosyal Desteğe Başvurma boyutlarından oluşmakta ve (0- Hiçbir Zaman, 3- Her zaman) dördümlük likert tipinde bir ölçektir. Ölçekte iki ters madde bulunmaktadır. Şahin ve Durak (1995) tarafından uyarılma çalışması yapılmış ve beş faktörlü yapının geçerli olduğu bulunmuştur. Geçerlik ve güvenirlik çalışmaları sonucunda Cronbach α değerlerinin İyimser Yaklaşım boyutu için 0,49-0,68, Kendine Güvenli Yaklaşım boyutu için 0,62-0,80, Çaresiz Yaklaşım boyutu için 0,64-0,73, Boyun Eğici Yaklaşım boyutu için 0,47-0,72, Sosyal Desteğe Başvurma boyutu için 0,45-0,47 aralıklarında değiştiği bulunmuştur (Şahin ve Durak, 1995).

2.3. UYGULAMA

Araştırmacının bu çalışma kapsamında yaptığı literatür taraması sonucunda kararlaştırdığı demografik bilgi formu ile, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği-Kısa Formu, Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeğinden oluşan anket formu 323 üniversite öğrencisine ulaştırılmıştır. Katılımcıların maddeleri cevaplamasının yaklaşık 5-7,5 dakika sürdüğü gözlemlenmiştir.

2.4. BULGULAR

Katılımcılarla ilgili temel bilgilerin sorulduğu sosyodemografik formdan elde edilen veriler, cinsiyete, yaşa, ekonomik duruma, dinlenen müzik türüne, müzik dinleme süresi gibi değişkenlere göre düzenlenerek, bu gruplardaki kişi sayıları ve yüzdeleri elde edilmiştir.

Bu çalışmanın örneklemini %51,1'i (165 kişi) kadın, %48,9'u (158 kişi) erkek ve katılımcıların yaş ortalaması 22,037 ve standart sapması 2,918 olarak elde edilen üniversite öğrencilerden oluşmaktadır.

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Değişkenlere Göre Sayı ve Yüzde Dağılımı

Değişken	Kategori	n	%
Cinsiyet	Kadın	165	51,1
	Erkek	158	48,9
	Toplam	323	100
Maddi Durum	Kötü	30	9,3
	Orta	202	62,7
	İyi	90	28,0
	Toplam	322	100
Yaş	20 ve altı	105	32,5
	21-23 yaş	126	39,0
	24 ve üstü	92	28,5
	Toplam	323	100

Katılımcılardan % 51,1'i (165 kişi) kadın, %48,9'u (158 kişi) erkektir. Bazı maddeler boş bırakıldığı için yorumlamalarda geçerli yüzdeler kullanılmıştır. Katılımcıların % 9,3'ü (30 kişi) ekonomik durumunu kötü olarak belirtirken, % 62,7'si (202 kişi) orta, % 28'i (90 kişi) iyi olarak değerlendirmiştir. Katılımcıların yaş sorusuna yazdıkları cevaplar düzenlendiğinde, % 32,5'inin 20 yaş ve altında (105 kişi) olduğu, % 39'unun (126 kişi) 21-23 yaş aralığında olduğu, % 28,5'inin (92 kişi) 24 yaş ve üstünde olduğu görülmüştür (Tablo 1).

Tablo 2. Katılımcıların Müzik Dinlemeleriyle İlgili Değişkenlere Göre Sayı ve Yüzde Dağılımı

Değişken	Kategori	n	%
Müzik Dinleme Saati	0-1 Saat	105	32,5
	1-2 Saat	100	31,0
	2-3 Saat	61	18,9
	3 Saatten Fazla	57	17,6
	Toplam	323	100
Müzikle İlgilenmek (Amatör veya Profesyonel)	Evet	108	33,4
	Hayır	215	66,6
	Toplam	323	100
Müzik Türü	Arabesk	15	4,6
	Elektronik	14	4,3
	Klasik Müzik	34	10,5
	Pop Müzik	88	27,2
	Rap	39	12,1
	Rock/Metal	87	26,9
	Türk Halk ve Sanat Müziği	30	9,3
	Diğer	16	5,1
	Toplam	323	100

Katılımcıların %32,5'i (105 kişi) günde 0-1 saat, %31'i (100 kişi) 1-2 saat, %18,9'u (61 kişi) 2-3 saat, %17,6'sı (57 kişi) 3 saatten fazla müzik dinlemektedir. Örneklemin, %33,4'ü (108 kişi) müzikle amatöerce veya profesyonel olarak ilgilendiğini, %66,6'sı (215 kişi) ilgilenmediğini belirtmiştir.

Katılımcıların %4,6'sı (15 kişi) arabesk müzik, %4,3'ü (14 kişi) elektronik müzik, %10,5'i (34 kişi) klasik müzik, %12,1'i (39 kişi) rap müzik, %26,9'u (87 kişi) rock müzik, %9,3'ü (30 kişi) Türk Halk ve Sanat Müziği, %5'i diğer (blues, caz, country, folk ilahi vd.) müzik türlerini dinlediklerini belirtmişlerdir.

Tablo 3. Çalışmada Kullanılan Ölçekler ve Boyutları için İç Tutarlılık Katsayıları

Toplam Puan	k	Cronbach Alfa
Duygu Düzenleme Ölçeği	16	0,919
DDGÖ Açıklık Boyutu	2	0,839
DDGÖ Amaçlar Boyutu	3	0,810
DDGÖ Dürtü Boyutu	5	0,811
DDGÖ Stratejiler	3	0,785
DDGÖ Kabul Etmeme Boyutu	3	0,757
SBÇTÖ Sosyal Desteğe Başvurma Boyutu	4	0,740
SBÇTÖ İyimser Yaklaşım Boyutu	5	0,794
SBÇTÖ Çaresiz Yaklaşım Boyutu	8	0,633
SBÇTÖ Boyun Eğici Boyutu	6	0,555
SBÇTÖ Kendine Güvenli Boyutu	7	0,857

k: madde sayısı

Araştırmada kullanılan ölçekler ve altboyutları için yapılan güvenilirlik analizleri sonucunda, Cronbach α değerleri Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği-Kısa Formu (DDGÖ) toplam puanı için 0,919, DDGÖ Açıklık boyutu için 0,839, DDGÖ Amaç boyutu için 0,810, DDGÖ Dürtü boyutu için 0,811, DDGÖ Stratejiler boyutu için 0,785, DDGÖ Kabul Etmeme boyutu için 0,757 bulunmuştur. Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (SBÇTÖ) Sosyal Desteğe Başvurma boyutu için 0,740, SBÇTÖ İyimserlik boyutu için 0,794, SBÇTÖ Çaresizlik boyutu için 0,633, SBÇTÖ Boyun Eğici boyutu için 0,555, SBÇTÖ Kendine Güvenli boyutu için 0,857 bulunmuştur (Tablo 3).

Tablo 4. Çalışmada Kullanılan Ölçekler ve Boyutları için Tanımlayıcı İstatistikler

Toplam Puan	En Düşük Değer	En Yüksek Değer	Ortalama	Standart Sapma
DDGÖ	16	80	37,52	12,58
DDGÖ Açıklık	2	10	4,47	1,92
DDGÖ Amaçlar	3	15	9,09	3,04
DDGÖ Dürtü	5	25	10,98	4,46
DDGÖ Stratejiler	3	15	6,56	3,06
DDGÖ Kabul Etmeme	3	15	6,42	2,89
SBÇTÖ Sosyal Desteğe Başvurma	0	12	7,10	2,44
SBÇTÖ İyimser Yaklaşım	0	15	8,02	3,19
SBÇTÖ Çaresiz Yaklaşım	0	48	10,44	5,32
SBÇTÖ Boyun Eğici	0	18	5,74	2,66
SBÇTÖ Kendine Güvenli	0	22,30	12,94	4,16

Katılımcıların DDGÖ puan ortalaması 37,52, standart sapması 12,58 bulunmuş ve katılımcıların en düşük puanı 16, en yükseği 80 olarak gözlenmiştir. DDGÖ Açıklık toplam puan ortalaması 4,47, standart sapması 1,92 bulunmuş ve katılımcıların en düşük puanı 2, en yükseği 10 olarak gözlenmiştir. DDGÖ Amaçlar boyutu toplam puan ortalaması 9,09, standart sapması 3,04 bulunmuş ve katılımcıların en düşük puanı 3, en yükseği 15 olarak gözlenmiştir. DDGÖ Dürtü boyutu toplam puan ortalaması 10,98, standart sapması 4,46 bulunmuş ve katılımcıların en düşük puanı 5, en yükseği 25 olarak gözlenmiştir. DDGÖ Stratejiler boyutu toplam puan ortalaması 6,56, standart sapması 3,06 bulunmuş ve katılımcıların en düşük puanı 3, en yükseği 15 olarak gözlenmiştir. DDGÖ Kabul Etmeme boyutu toplam puan ortalaması 6,42, standart sapması 2,89 bulunmuş ve katılımcıların en düşük puanı 3, en yükseği 15 olarak gözlenmiştir. SBÇTÖ Sosyal Desteğe Başvurma boyutu toplam puan ortalaması 7,10, standart sapması 2,44 bulunmuş ve katılımcıların en düşük puanı 0, en yükseği 12 olarak gözlenmiştir. SBÇTÖ İyimser Yaklaşım

boyutu toplam puan ortalaması 8,02, standart sapması 3,19 bulunmuş ve katılımcıların en düşük puanı 0, en yüksekği 15 olarak gözlenmiştir. SBÇTÖ Çaresiz Yaklaşım boyutu toplam puan ortalaması 5,74, standart sapması 2,66 bulunmuş ve katılımcıların en düşük puanı 0, en yüksekği 18 olarak gözlenmiştir. SBÇTÖ Kendine Güven boyutu toplam puan ortalaması 12,94, standart sapması 4,16 bulunmuş ve katılımcıların en düşük puanı 0, en yüksekği 22,00 olarak gözlenmiştir.

Tablo 5. Ölçek Boyutları İçin Korelasyon Analizi Sonuçları

Değişken	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1. DDGÖ	-										
2. DDGÖ Formu Açıklık	0,668***	-									
3. DDGÖ Amaçlar	0,782***	0,454***	-								
4. DDGÖ Dürtü	0,910***	0,539***	0,627***	-							
5. DDGÖ Stratejiler	0,861***	0,493***	0,588***	0,733***	-						
6. DDGÖ Kabul Etmeme	0,771***	0,412**	0,457***	0,620***	0,609***	-					
7. SBÇTÖ Sosyal Desteğe Başvurma	-0,087	-0,068	0,062	-0,071	-0,135*	-0,147**	-				
8. SBÇTÖ İyimser Yaklaşım	-0,493***	-0,286***	-0,362***	-0,479***	-0,511***	-0,293***	0,095	-			
9. SBÇTÖ Çaresiz Yaklaşım	0,675***	0,457***	0,473***	0,611***	0,595***	0,561***	-0,064	-0,408***	-		
10. SBÇTÖ Boyun Eğici	0,228***	0,147**	0,131*	0,186***	0,238***	0,217***	-0,022	0,006	0,344***	-	
11. SBÇTÖ Kendine Güvenli	-0,463***	-0,304	-0,390***	-0,389***	-0,481***	-0,294***	0,093	0,697***	-0,368***	-0,171**	-

* p<0,05; ** p<0,01; *** p<0,001

DDGÖ toplam puanı ile DDGÖ Açıklık boyutu puanı arasında pozitif yönlü, anlamlı, kuvvetli bir ilişki ($r = 0,688$; $p < 0,001$), DDGÖ Amaçlar boyutu puanı ile arasında pozitif yönlü, anlamlı ve çok kuvvetli bir ilişki ($r = 0,782$; $p < 0,001$), DDGÖ Dürtü boyutu puanı ile arasında pozitif yönlü, anlamlı ve çok kuvvetli bir ilişki ($r = 0,910$; $p < 0,001$), DDGÖ Stratejiler boyutu puanı ile arasında pozitif yönlü, anlamlı, kuvvetli bir ilişki ($r = 0,861$; $p < 0,001$), DDGÖ Kabul Etmeme boyutu puanı ile arasında pozitif yönlü, anlamlı, kuvvetli bir ilişki ($r = 0,771$; $p < 0,001$), SBÇTÖ İyimser Yaklaşım boyutu puanı ile arasında negatif yönlü, anlamlı, orta bir ilişki ($r = -,493$; $p < 0,001$); SBÇTÖ Çaresiz Yaklaşım boyutu puanı ile arasında pozitif yönlü, anlamlı, kuvvetli bir ilişki ($r = 0,675$; $p < 0,001$), SBÇTÖ Boyun Eğici boyutu puanı ile arasında pozitif yönlü, anlamlı, zayıf bir ilişki ($r = 0,228$; $p < 0,001$), SBÇTÖ Kendine Güvenli boyutu puanı ile arasında negatif yönlü, anlamlı, orta bir ilişki ($r = -0,463$; $p < 0,001$) görülmektedir.

DDGÖ Açıklık boyutu puanı ile DDGÖ Amaçlar boyutu puanı arasında pozitif yönlü, anlamlı, orta bir ilişki ($r = 0,454$; $p < 0,001$); DDGÖ Dürtü boyutu puanı arasında pozitif yönlü, anlamlı, kuvvetli bir ilişki ($r = 0,539$; $p < 0,001$); DDGÖ Stratejiler boyutu puanı arasında pozitif yönlü, anlamlı, orta bir ilişki ($r = 0,493$; $p < 0,001$); DDGÖ Kabul Etmeme boyutu puanı arasında pozitif yönlü, anlamlı, orta bir ilişki ($r = 0,412$; $p < 0,001$); SBÇTÖ İyimser Yaklaşım boyutu puanı ile arasında negatif yönlü, anlamlı, zayıf bir ilişki ($r = 0,286$; $p < 0,001$); SBÇTÖ Çaresiz Yaklaşım boyutu puanı ile pozitif yönlü, anlamlı, orta bir ilişki ($r = 0,457$; $p < 0,001$); SBÇTÖ Boyun Eğici boyutu ile arasında pozitif yönlü, anlamlı, zayıf bir ilişki ($r = 0,147$; $p < 0,01$); SBÇTÖ Kendine Güvenli boyutu ile arasında anlamsız bir ilişki ($p > 0,05$); SBÇTÖ Desteğe Başvurma boyutu ile arasında ilişki yoktur.

DDGÖ Amaçlar boyutu puanı ile DDGÖ Dürtü boyutu puanı arasında pozitif yönlü, anlamlı, kuvvetli bir ilişki ($r = 0,627$; $p < 0,001$); DDGÖ Stratejiler boyutu puanı arasında pozitif yönlü, anlamlı, kuvvetli bir ilişki ($r = 0,588$; $p < 0,001$); DDGÖ Kabul Etmeme boyutu puanı ile arasında pozitif yönlü, anlamlı, orta bir ilişki ($r = 0,457$; $p < 0,001$); SBÇTÖ İyimser Yaklaşım

boyutu puanı ile arasında negatif yönlü, anlamlı, orta bir ilişki ($r = -0,362$; $p < 0,001$); SBÇTÖ Çaresiz Yaklaşım boyutu puanı ile arasında pozitif yönlü, anlamlı, orta bir ilişki ($r = 0,473$; $p < 0,001$); SBÇTÖ Boyun Eğici boyutu puanı ile arasında pozitif yönlü, anlamlı, zayıf bir ilişki ($r = 0,131$; $p < 0,5$); SBÇTÖ Kendine Güvenli boyutu puanı ile arasında negatif yönlü, anlamlı, orta bir ilişki ($r = -0,390$; $p < 0,001$); SBÇTÖ Sosyal Desteğe Başvurma boyutu puanı ile arasında ilişki yoktur.

DDGÖ Dürtü boyutu puanı ile DDGÖ Stratejiler boyutu puanı arasında pozitif yönlü, anlamlı, çok kuvvetli bir ilişki ($r = 0,733$; $p < 0,001$); DDGÖ Kabul Etmeme boyutu puanı arasında pozitif yönlü, anlamlı, kuvvetli bir ilişki ($r = 0,620$; $p < 0,001$); SBÇTÖ İyimser Yaklaşım boyutu puanı ile arasında negatif yönlü, anlamlı, orta bir ilişki ($r = -0,479$; $p < 0,001$); SBÇTÖ Çaresiz Yaklaşım boyutu puanı ile arasında pozitif yönlü, anlamlı, kuvvetli bir ilişki ($r = 0,611$; $p < 0,001$); SBÇTÖ Boyun Eğici boyutu puanı ile arasında pozitif yönlü, anlamlı, zayıf bir ilişki ($r = 0,186$; $p < 0,001$); SBÇTÖ Kendine Güvenli boyutu puanı ile arasında negatif yönlü, anlamlı, orta bir ilişki ($r = -0,389$; $p < 0,001$); SBÇTÖ Sosyal Desteğe Başvurma boyutu puanı ile arasında ilişki yoktur.

DDGÖ Stratejiler boyutu puanı ile DDGÖ Kabul Etmeme boyutu puanı arasında pozitif yönlü, anlamlı, kuvvetli bir ilişki ($r = 0,609$; $p < 0,001$); SBÇTÖ İyimser Yaklaşım boyutu puanı ile arasında negatif yönlü, anlamlı, kuvvetli bir ilişki ($r = -0,511$; $p < 0,001$); SBÇTÖ Çaresiz Yaklaşım boyutu puanı ile arasında pozitif yönlü, anlamlı, kuvvetli bir ilişki ($r = ,595$; $p < 0,001$); SBÇTÖ Boyun Eğici boyutu puanı ile arasında pozitif yönlü, anlamlı, zayıf bir ilişki ($r = 0,238$; $p < 0,001$); SBÇTÖ Kendine Güvenli boyutu puanı ile arasında negatif yönlü, anlamlı, orta bir ilişki ($r = -0,481$; $p < 0,001$); SBÇTÖ Sosyal Desteğe Başvurma boyutu puanı ile arasında negatif yönlü, anlamlı, zayıf bir ilişki ($r = -0,135$; $p < 0,05$) vardır.

DDGÖ Kabul Etmeme boyutu puanı ile SBÇTÖ İyimser Yaklaşım boyutu puanı ile arasında negatif yönlü, anlamlı, orta bir ilişki ($r = -0,293$; $p < 0,001$); SBÇTÖ Çaresiz Yaklaşım boyutu puanı ile arasında pozitif yönlü,

anlamlı, kuvvetli bir ilişki ($r = 0,561$; $p < 0,001$); SBÇTÖ Boyun Eğici boyutu puanı ile arasında pozitif yönlü, anlamlı, zayıf bir ilişki ($r = 0,217$; $p < 0,001$); SBÇTÖ Kendine Güvenli boyutu puanı ile arasında negatif yönlü, anlamlı, orta bir ilişki ($r = -0,294$; $p < 0,001$); SBÇTÖ Sosyal Desteğe Başvurma boyutu puanı ile arasında negatif yönlü, anlamlı, zayıf bir ilişki ($r = -0,147$; $p < 0,01$) vardır.

SBÇTÖ Sosyal Desteğe Başvurma boyutu puanı ile SBÇTÖ İyimser Yaklaşım boyutu puanı ile arasında ilişki yoktur; SBÇTÖ Çaresiz Yaklaşım boyutu puanı ile arasında ilişki yoktur; SBÇTÖ Boyun Eğici boyutu puanı ile arasında ilişki yoktur; SBÇTÖ Kendine Güvenli boyutu puanı ile arasında anlamsız bir ilişki yoktur.

SBÇTÖ İyimser Yaklaşım boyutu puanı ile SBÇTÖ Çaresiz Yaklaşım boyutu puanı ile arasında pozitif yönlü, anlamlı, orta bir ilişki ($r = 0,408$; $p < 0,001$); SBÇTÖ Kendine Güvenli boyutu puanı ile arasında pozitif yönlü, anlamlı, kuvvetli bir ilişki ($r = 0,697$; $p < 0,001$); SBÇTÖ Boyun Eğici boyutu puanı ile arasında anlamsız bir yoktur.

SBÇTÖ Çaresiz Yaklaşım boyutu puanı ile SBÇTÖ Boyun Eğici boyutu puanı ile arasında pozitif yönlü, anlamlı, orta bir ilişki ($r = 0,344$; $p < 0,001$); SBÇTÖ Kendine Güvenli boyutu puanı ile arasında pozitif yönlü, anlamlı, orta bir ilişki ($r = 0,368$; $p < 0,001$) vardır.

SBÇTÖ Boyun Eğici boyutu puanı ile SBÇTÖ Kendine Güvenli boyutu puanı ile arasında pozitif yönlü, anlamlı, zayıf bir ilişki ($r = 0,171$; $p < 0,01$) vardır.

Tablo 6. Pop Müzik Türünü Dinleyen Katılımcıların Başa Çıkma Tarzı Ölçeğinin Sosyal Destek Boyutu Toplam Puanının Duygu Düzenleme Güçlüğü Boyutları Tarafından Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları

Model	Değişken	B	B' nin Standart Hatası	β	t	p
Pop Müzik	Açıklık	-0,324	0,135	-0,285	-2,402	0,019
	Amaç	0,296	0,082	0,455	3,592	0,001
	Strateji	-0,212	0,088	-0,322	-2,408	0,018
	Sabit	7,187	0,663	-	10,837	0,000
R ² = 0,191 F _(3,84) = 6,629 p = 0,000						

Pop Müzik dinleyen katılımcıların DDGÖ boyutları puanlarının, SBÇTÖ Çaresiz Yaklaşım boyutu toplam puanı üzerindeki etkisini incelemek için tahmin edilen Çoklu Doğrusal Regresyon Modeline göre sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($t(85) = 2,088$; $p < 0,5$), Dürtü boyutu puanına ait eğim parametresinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($t(85) = 2,763$; $p < 0,01$), Strateji boyutu puanına ait eğim parametresinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($t(85) = 2,666$ $p < 0,01$) bulunmuştur. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını incelemek için yapılan F testi sonucunda modelin anlamlı olduğu ($F(2,85) = 7,110$; $p < 0,001$) ve belirlilik katsayısının 0,421 olduğu bulunmuştur. Bu sonuca göre pop müzik dinleyen lisans öğrencilerinin Çaresiz Yaklaşım boyutu toplam puanlarının %42,1'i Dürtü ve Strateji boyutları puanları tarafından açıklanmaktadır. Tüm bu sonuçlara göre, diğer boyutların puanları sabit tutulurken, Dürtü boyutu toplam puanındaki 1 birimlik artış, Çaresiz Yaklaşım boyutu toplam puanını 0,389 birimlik arttıracak; Strateji boyutu toplam puanındaki 1 birimlik artış, Çaresiz Yaklaşım toplam puanını 0,589 birimlik arttıracaktır.

Tablo 7. Pop Müzik Türünü Dinleyen Katılımcıların Başa Çıkma Tarzı Ölçeğinin İyimser Yaklaşım Boyutu Toplam Puanının Duygu Düzenleme Güçlüğü Boyutları Tarafından Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları

Model	Değişken	B	B' nin Standart Hatası	B	t	p
Pop Müzik	Strateji	-0,429	0,092	-0,448	-4,644	0,000
	Sabit	10,633	0,685	-	15,512	0,000
	R ² = 0,200 F _(1,86) = 21,566 p = 0,000					

Pop Müzik dinleyen katılımcıların DDGÖ boyutları puanlarının, SBÇTÖ İyimser Yaklaşım boyutu toplam puanı üzerindeki etkisini incelemek için tahmin edilen Çoklu Doğrusal Regresyon Modeline göre sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($t(86) = 15,512$; $p < 0,001$), strateji boyutu puanına ait eğim parametresinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($t(86) = -4,644$; $p < 0,001$) bulunmuştur. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını incelemek için yapılan F testi sonucunda modelin anlamlı olduğu ($F(1,86) = 21,566$; $p < 0,001$) ve belirlilik katsayısının 0,200 olduğu bulunmuştur. Bu sonuca göre pop müzik dinleyen lisans öğrencilerinin iyimser yaklaşım boyutu toplam puanlarının %20'si Strateji boyutu puanları tarafından açıklanmaktadır. Tüm bu sonuçlara göre, diğer boyutların puanları sabit tutulurken, Strateji boyutu toplam puanındaki 1 birimlik artış, İyimser Yaklaşım boyutu toplam puanını 0,429 birimlik azaltacaktır.

Tablo 8. Pop Müzik Türünü Dinleyen Katılımcıların Başa Çıkma Tarzı Ölçeğinin Çaresiz Yaklaşım Toplam Puanının Duygu Düzenleme Güçlüğü Boyutları Tarafından Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları

Model	Değişken	B	B' nin Standart Hatası	β	t	p
Pop Müzik	Dürtü	0,389	0,141	0,352	2,763	0,007
	Strateji	0,589	0,221	0,340	2,666	0,009
	Sabit	2,436	1,167	-	2,088	0,040
$R^2 = 0,421$ $F_{(2,85)} = 7,110$ $p = 0,000$						

Pop Müzik dinleyen katılımcıların DDGÖ boyutları puanlarının, SBÇTÖ Çaresiz Yaklaşım boyutu toplam puanı üzerindeki etkisini incelemek için tahmin edilen Çoklu Doğrusal Regresyon Modeline göre sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($t(85) = 2,088$; $p < 0,5$), Dürtü boyutu puanına ait eğim parametresinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($t(85) = 2,763$; $p < 0,01$), Strateji boyutu puanına ait eğim parametresinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($t(85) = 2,666$ $p < 0,01$) bulunmuştur. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını incelemek için yapılan F testi sonucunda modelin anlamlı olduğu ($F(2,85) = 7,110$; $p < 0,001$) ve belirlilik katsayısının 0,421 olduğu bulunmuştur. Bu sonuca göre pop müzik dinleyen lisans öğrencilerinin Çaresiz Yaklaşım boyutu toplam puanlarının %42,1'i Dürtü ve Strateji boyutları puanları tarafından açıklanmaktadır. Tüm bu sonuçlara göre, diğer boyutların puanları sabit tutulurken, Dürtü boyutu toplam puanındaki 1 birimlik artış, Çaresiz Yaklaşım boyutu toplam puanını 0,389 birimlik arttıracak; Strateji boyutu toplam puanındaki 1 birimlik artış, Çaresiz Yaklaşım toplam puanını 0,589 birimlik arttıracaktır.

Tablo 9. Pop Müzik Türünü Dinleyen Katılımcıların Başa Çıkma Tarzı Ölçeğinin Boyun Eğici Boyutu Toplam Puanının Duygu Düzenleme Güçlüğü Boyutları Tarafından Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları

Model	Değişken	B	B' nin Standart Hatası	β	t	p
Pop Müziği	Açıklık	0,496	0,152	0,331	3,253	0,002
	Sabit	3,882	0,710	-	5,466	0,000
	R ² = 0,110 F _(1,86) = 10,579 p = 0,002					

Pop Müzik dinleyen katılımcıların DDGÖ boyutları puanlarının, SBÇTÖ Çaresiz Yaklaşım boyutu toplam puanı üzerindeki etkisini incelemek için tahmin edilen Çoklu Doğrusal Regresyon Modeline göre sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($t(86) = 5,466$; $p < 0,001$), Açıklık boyutu puanına ait eğim parametresinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($t(86) = 3,253$; $p < 0,01$) bulunmuştur. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını incelemek için yapılan F testi sonucunda modelin anlamlı olduğu ($F(1,86) = 10,579$; $p < 0,01$) ve belirlilik katsayısının 0,110 olduğu bulunmuştur. Bu sonuca göre pop müzik dinleyen lisans öğrencilerinin Çaresiz Yaklaşım boyutu toplam puanlarının %11'i Açıklık boyutu puanları tarafından açıklanmaktadır. Tüm bu sonuçlara göre, diğer boyutların puanları sabit tutulurken, Açıklık boyutu toplam puanındaki 1 birimlik artış, Çaresiz Yaklaşım boyutu toplam puanını 0,496 birimlik arttıracaktır.

Tablo 10. Pop Müzik Türünü Dinleyen Katılımcıların Başa Çıkma Tarzı Ölçeğinin Kendine Güvenli Boyutu Toplam Puanının Duygu Düzenleme Güçlüğü Boyutları Tarafından Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları

Model	Değişken	B	B' nin Standart Hatası	β	t	p
Pop Müziği	Amaç	-0,576	0,143	-0,399	-4,034	0,000
	Sabit	17,814	1,383	-	12,878	0,000
	R ² = 0,159 F _(1,86) = 16,274 p = 0,000					

Pop Müzik dinleyen katılımcıların DDGÖ boyutları puanlarının, SBÇTÖ Kendine Güvenli boyutu toplam puanı üzerindeki etkisini incelemek için tahmin edilen Çoklu Doğrusal Regresyon Modeline göre sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($t(86) = 12,878$; $p < 0,001$), Amaç boyutu puanına ait eğim parametresinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($t(86) = -4,034$; $p < 0,001$) bulunmuştur. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını incelemek için yapılan F testi sonucunda modelin anlamlı olduğu ($F(1,86) = 16,274$; $p < 0,001$) ve belirlilik katsayısının 0,159 olduğu bulunmuştur. Bu sonuca göre pop müzik dinleyen lisans öğrencilerinin Kendine Güvenli boyutu toplam puanlarının %15,9'i Amaç boyutu puanları tarafından açıklanmaktadır. Tüm bu sonuçlara göre, diğer boyutların puanları sabit tutulurken, Amaç boyutu toplam puanındaki 1 birimlik artış, sosyal destek boyutu toplam puanını 0,576 birimlik azaltacaktır.

Tablo 11. Rock/Metal Müzik Türünü Dinleyen Katılımcıların Başa Çıkma Tarzı Ölçeğinin Sosyal Desteğe Başvurma Boyutu Toplam Puanının Duygu Düzenleme Güçlüğü Boyutları Tarafından Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları

Model	Değişken	B	B' nin Standart Hatası	β	t	p
Rock/Metal Müziği	Amaç	0,209	0,093	0,238	2,257	0,027
	Sabit	4,801	0,900	-	5,335	0,000
	$R^2 = 0,057$ $F_{(1,85)} = 5,093$ $p = 0,027$					

Rock/Metal Müzik dinleyen katılımcıların DDGÖ boyutları puanlarının, SBÇTÖ Sosyal Destek Arama boyutu toplam puanı üzerindeki etkisini incelemek için tahmin edilen Çoklu Doğrusal Regresyon Modeline göre sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($t(85) = 5,335$; $p < 0,001$), Amaç boyutu puanına ait eğim parametresinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($t(85) = 2,257$; $p < 0,5$), bulunmuştur. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını incelemek için yapılan F testi sonucunda modelin anlamlı olduğu ($F(1,85) = 5,093$; $p < 0,5$) ve belirlilik katsayısının 0,057 olduğu bulunmuştur. Bu sonuca göre rock/metal müzik dinleyen lisans öğrencilerinin sosyal destek boyutu toplam puanlarının %5,7'si Amaç boyutu puanları tarafından açıklanmaktadır. Tüm bu sonuçlara göre, diğer boyutların puanları sabit tutulurken, Amaç boyutu toplam puanındaki 1 birimlik artış, sosyal destek boyutu toplam puanını 0,209 birimlik arttıracaktır.

Tablo 12. Rock/Metal Müzik Türünü Dinleyen Katılımcıların Başa Çıkma Tarzı Ölçeğinin İyimser Yaklaşım Boyutu Toplam Puanının Duygu Düzenleme Güçlüğü Boyutları Tarafından Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları

Model	Değişken	B	B' nin Standart Hatası	β	t	p
Rock/Metal Müziği	Strateji	-0,539	0,091	-0,538	-5,891	0,000
	Sabit	11,755	0,667	-	17,633	0,000
	$R^2 = 0,290$ $F(1,85) = 34,707$ $p = 0,000$					

Rock/Metal Müzik dinleyen katılımcıların DDGÖ boyutları puanlarının, SBÇTÖ İyimser Yaklaşım boyutu toplam puanı üzerindeki etkisini incelemek için tahmin edilen Çoklu Doğrusal Regresyon Modeline göre sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($t(85) = 17,633$; $p < 0,001$), Strateji boyutu puanına ait eğim parametresinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($t(85) = -5,891$; $p < 0,001$), bulunmuştur. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını incelemek için yapılan F testi sonucunda modelin anlamlı olduğu ($F(1,85) = 34,707$; $p < 0,001$) ve belirlilik katsayısının 0,290 olduğu bulunmuştur. Bu sonuca göre rock/metal müzik dinleyen lisans öğrencilerinin İyimser Yaklaşım boyutu toplam puanlarının %29'u Strateji boyutu puanları tarafından açıklanmaktadır. Tüm bu sonuçlara göre, diğer boyutların puanları sabit tutulurken, Açıklık boyutu toplam puanındaki 1 birimlik artış, sosyal destek boyutu toplam puanını 0,539 birimlik azaltacaktır.

Tablo 13. Rock/Metal Müzik Türünü Dinleyen Katılımcıların Başa Çıkma Tarzı Ölçeğinin Çaresiz Yaklaşım Boyutu Toplam Puanının Duygu Düzenleme Güçlüğü Boyutları Tarafından Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları

Model	Değişken	B	B' nin Standart Hatası	β	t	p
Rock/Metal Müziği	Dürtü	0,347	0,113	-0,323	3,078	0,003
	Kabullenme	0,601	0,137	0,377	4,374	0,000
	Amaç	0,302	0,142	0,203	2,124	0,037
	Sabit	-0,274	1,162	-	-0,236	0,814
R ² = 0,550 F _(3,83) = 33,792 p = 0,000						

Rock/Metal Müzik dinleyen katılımcıların DDGÖ boyutları puanlarının, SBÇTÖ Çaresiz Yaklaşım boyutu toplam puanı üzerindeki etkisini incelemek için tahmin edilen Çoklu Doğrusal Regresyon Modeline göre Dürtü boyutu puanına ait eğim parametresinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($t(83) = 3,078$; $p < 0,05$), Kabullenme boyutu puanına ait eğim parametresinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($t(83) = 4,374$ $p < 0,001$), Amaç boyutu puanına ait eğim parametresinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($t(85) = 2,124$; $p < 0,05$) bulunmuştur. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını incelemek için yapılan F testi sonucunda modelin anlamlı olduğu ($F(3,83) = 33,792$; $p < 0,001$) ve belirlilik katsayısının 0,550 olduğu bulunmuştur. Bu sonuca göre rock/metal müzik dinleyen lisans öğrencilerinin Çaresiz Yaklaşım toplam puanlarının %55'i Dürtü, Kabullenme ve Amaç boyutları puanları tarafından açıklanmaktadır. Tüm bu sonuçlara göre, diğer boyutların puanları sabit tutulurken, Dürtü boyutu toplam puanındaki 1 birimlik artış, Çaresiz yaklaşım toplam puanını 0,347 birimlik arttıracaktır; Kabullenme boyutu toplam puanındaki 1 birimlik artış, Çaresiz Yaklaşım boyutu toplam puanını 0,601 birimlik arttıracaktır; Amaç boyutu toplam puanındaki 1 birimlik artış, Çaresiz Yaklaşım toplam puanını 0,302 birimlik arttıracaktır.

Tablo 14. Rock/Metal Müzik Türünü Dinleyen Katılımcıların Başa Çıkma Tarzı Ölçeğinin Boyun Eğici Boyutu Toplam Puanının Duygu Düzenleme Güçlüğü Boyutları Tarafından Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları

Model	Değişken	B	B' nin Standart Hatası	β	t	p
Rock/Metal Müziği	Açıklık	-0,156	0,191	-0,107	-0,819	0,415
	Amaç	-0,026	0,131	-0,028	-0,199	0,843
	Dürtü	0,079	0,123	0,120	0,646	0,520
	Strateji	0,113	0,151	0,127	0,751	0,455
	Kabullenme	0,097	0,127	0,099	0,763	0,448
	Sabit	4,342	1,116	-	3,891	0,000
R ² = 0,060 F _(5,81) = 1,029 p = 0,406						

Rock/Metal Müzik dinleyen katılımcıların DDGÖ boyutları puanlarının, SBÇTÖ Boyun Eğici boyutu toplam puanı üzerindeki etkisini incelemek için tahmin edilen tüm parametlerin Çoklu Doğrusal Regresyon Modelinin istatistiksel açıdan anlamlı olmadığı bulunmuştur (F(5,81) = 1,029; p=0,406).

Tablo 15. Rock/Metal Müzik Türünü Dinleyen Katılımcıların Başa Çıkma Tarzı Ölçeğinin Kendine Güvenli Boyutu Toplam Puanının Duygu Düzenleme Güçlüğü Boyutları Tarafından Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları

Model	Değişken	B	B' nin Standart Hatası	B	t	p
Rock/ Metal Müziği	Strateji	-0,547	0,166	-0,456	-4,721	0,000
	Sabit	16,530	0,844	-	19,588	0,000
R ² = 0,208 F _(1,85) = 22,293 p = 0,000						

Rock/Metal Müzik dinleyen katılımcıların DDGÖ boyutları puanlarının, SBÇTÖ Kendine Güvenli boyutu toplam puanı üzerindeki etkisini incelemek için tahmin edilen Çoklu Doğrusal Regresyon Modeline göre sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu (t(85) = 19,588; p<0,001), Strateji boyutu puanına ait eğim parametresinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu (t(85) = -4,721; p<0,001) bulunmuştur. Modelin genel olarak

anlamli olup olmadigini incelemek için yapılan F testi sonucunda modelin anlamli olduğu (F(1,85)= 22,293; p<0,001) ve belirlilik katsayısının 0,208 olduğu bulunmuştur. Bu sonuca göre rock/metal müzik dinleyen lisans öğrencilerinin Kendine Güvenli boyutu toplam puanlarının %20,8'i Strateji boyutu puanları tarafından açıklanmaktadır. Tüm bu sonuçlara göre, diğer boyutların puanları sabit tutulurken, Strateji boyutu toplam puanındaki 1 birimlik artış, Kendine Güvenli toplam puanını 0,547 birimlik azaltacaktır.

Tablo 16. Rap Müzik Türünü Dinleyen Katılımcıların Başa Çıkma Tarzı Ölçeğinin Sosyal Desteğe Başvurma Boyutu Toplam Puanının Duygu Düzenleme Güçlüğü Boyutları Tarafından Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları

Model	Değişken	B	B' nin Standart Hatası	β	t	p
Rap Müzik	Açıklık	0,427	0,210	0,318	2,038	0,049
	Sabit	5,321	1,076	-	4,943	0,000
R ² = 0,101 F(1,37) = 4,155 p = 0,049						

Rap Müzik dinleyen katılımcıların DDGÖ boyutları puanlarının, SBÇTÖ Sosyal Desteğe Başvurma boyutu toplam puanı üzerindeki etkisini incelemek için tahmin edilen Çoklu Doğrusal Regresyon Modeline göre sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamli olduğu (t(37) = 4,943; p< 0,001), Açıklık boyutu puanına ait eğim parametresinin istatistiksel olarak anlamli olduğu (t(37) = 2,038; p<0,05) bulunmuştur. Modelin genel olarak anlamli olup olmadigini incelemek için yapılan F testi sonucunda modelin anlamli olduğu (F(1,37)= 4,155; p<0,05) ve belirlilik katsayısının 0,101 olduğu bulunmuştur. Bu sonuca göre rap müzik dinleyen lisans öğrencilerinin sosyal desteğe başvurma boyutu toplam puanlarının %10,1'i Açıklık boyutu puanları tarafından açıklanmaktadır. Tüm bu sonuçlara göre, diğer boyutların puanları sabit tutulurken, Açıklık boyutu toplam puanındaki 1 birimlik artış, sosyal destek başvurma boyutu toplam puanını 0,427 birimlik arttıracaktır.

Tablo 17. Rap Müzik Türünü Dinleyen Katılımcıların Başa Çıkma Tarzı Ölçeğinin İyimser Yaklaşım Boyutu Toplam Puanının Duygu Düzenleme Güçlüğü Boyutları Tarafından Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları

Model	Değişken	B	B' nin Standart Hatası	β	t	p
Rap Müzik	Dürtü	-0,387	0,109	-0,569	-3,558	0,001
	Amaç	0,381	0,151	0,404	2,528	0,016
	Sabit	8,526	1,413	-	6,033	0,000
R ² = 0,275 F _(2,36) = 6,835 p = 0,003						

Rap Müzik dinleyen katılımcıların DDGÖ boyutları puanlarının, SBÇTÖ İyimser Yaklaşım boyutu toplam puanı üzerindeki etkisini incelemek için tahmin edilen Çoklu Doğrusal Regresyon Modeline göre sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($t(36) = 6,033$; $p < 0,001$), Dürtü boyutu puanına ait eğim parametresinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($t(36) = -3,558$; $p=0,001$), Amaç boyutu puanına ait eğim parametresinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($t(36) = 2,528$ $p < 0,05$) bulunmuştur. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını incelemek için yapılan F testi sonucunda modelin anlamlı olduğu ($F(2,36)= 6,835$; $p < 0,01$) ve belirlilik katsayısının 0,275 olduğu bulunmuştur. Bu sonuca göre rap müzik dinleyen lisans öğrencilerinin İyimser Yaklaşım boyutu toplam puanlarının %27,5'i Dürtü ve Amaç boyutları puanları tarafından açıklanmaktadır. Tüm bu sonuçlara göre, diğer boyutların puanları sabit tutulurken, Dürtü boyutu toplam puanındaki 1 birimlik artış, İyimser Yaklaşım boyutu toplam puanını 0,387 birimlik azaltacaktır; Amaçboyutu toplam puanındaki 1 birimlik artış, İyimser Yaklaşım boyutu toplam puanını 0,381 birimlik arttıracaktır.

Tablo 18. Rap Müzik Türünü Dinleyen Katılımcıların Başa Çıkma Tarzı Ölçeğinin Çaresiz Yaklaşım Boyutu Toplam Puanının Duygu Düzenleme Güçlüğü Boyutları Tarafından Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları

Model	Değişken	B	B' nin Standart Hatası	β	t	p
Rap Müzik	Strateji	0,733	0,241	0,412	3,04 4	0,004
	Kabullenme	0,695	0,249	0,378	2,79 5	0,008
	Sabit	1,989	1,985	-	1,00 2	0,323
	$R^2 = 0,419$ $F(2,36) = 12,970$ $p = 0,000$					

Rap Müzik dinleyen katılımcıların DDGÖ boyutları puanlarının, SBCTÖ Çaresiz Yaklaşım boyutu toplam puanı üzerindeki etkisini incelemek için tahmin edilen Çoklu Doğrusal Regresyon Modeline göre sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olmadığı ($t(36) = 1,002$; $p > 0,05$), Strateji boyutu puanına ait eğim parametresinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($t(36) = 3,044$; $p < 0,01$), Kabullenme boyutu puanına ait eğim parametresinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($t(36) = 2,795$ $p < 0,01$) bulunmuştur. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını incelemek için yapılan F testi sonucunda modelin anlamlı olduğu ($F(2,36) = 12,970$; $p < 0,001$) ve belirlilik katsayısının 0,419 olduğu bulunmuştur. Bu sonuca göre rap müzik dinleyen lisans öğrencilerinin Çaresiz Yaklaşım boyutu toplam puanlarının %41,9'u Strateji ve Kabullenme boyutları puanları tarafından açıklanmaktadır. Tüm bu sonuçlara göre, diğer boyutların puanları sabit tutulurken, Strateji boyutu toplam puanındaki 1 birimlik artış, Çaresiz Yaklaşım boyutu toplam puanını 0,733 birimlik arttıracak; Kabullenme boyutu toplam puanındaki 1 birimlik artış, Çaresiz Yaklaşım boyutu toplam puanını 0,695 birimlik arttıracaktır.

Tablo 19. Rap Müzik Türünü Dinleyen Katılımcıların Başa Çıkma Tarzı Ölçeğinin Boyun Eğici Boyutu Toplam Puanının Duygu Düzenleme Güçlüğü Boyutları Tarafından Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları

Model	Değişken	B	B' nin Standart Hatası	β	t	p
Rap Müziği	Açıklık	0,095	0,207	0,084	0,458	0,650
	Amaç	-0,123	0,173	-0,160	-0,708	0,484
	Dürtü	-0,106	0,122	-0,192	-0,870	0,391
	Strateji	0,142	0,150	0,183	0,952	0,348
	Kabullenme	0,194	0,181	0,241	1,073	0,291
	Sabit	5,345	1,509	-	3,541	0,001
R ² = 0,078 F _(5,33) = ,558 p = 0,731						

Rap Müzik dinleyen katılımcıların DDGÖ boyutları puanlarının, SBÇTÖ Boyun Eğici boyutu toplam puanı üzerindeki etkisini incelemek için tahmin edilen tüm parametlerin Çoklu Doğrusal Regresyon Modelinin istatistiksel açıdan anlamlı olmadığı bulunmuştur (F(5,33) = 0,731; p=0,731).

Tablo 20. Rap Müzik Türünü Dinleyen Katılımcıların Başa Çıkma Tarzı Ölçeğinin Kendine Güvenli Boyutu Toplam Puanının Duygu Düzenleme Güçlüğü Boyutları Tarafından Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları

Model	Değişken	B	B' nin Standart Hatası	β	t	p
Rap Müzik	Strateji	-0,604	0,182	-0,479	-3,319	0,002
	Sabit	16,823	1,356	-	12,407	0,000
	R ² = 0,229 F _(1,37) = 11,014 p = 0,002					

Rap Müzik dinleyen katılımcıların DDGÖ boyutları puanlarının, SBÇTÖ Kendine Güvenli boyutu toplam puanı üzerindeki etkisini incelemek için tahmin edilen Çoklu Doğrusal Regresyon Modeline göre sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu (t(37) = 12,407; p < 0,001), Strateji boyutu puanına ait eğim parametresinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu (t(37) = -3,044; p < 0,05), bulunmuştur. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını incelemek için yapılan F testi sonucunda modelin anlamlı

olduğu ($F(1,37)= 11,014$; $p < 0,01$) ve belirlilik katsayısının $0,229$ olduğu bulunmuştur. Bu sonuca göre rap müzik dinleyen lisans öğrencilerinin Kendine Güvenli boyutu toplam puanlarının %22,9'u Strateji boyutu puanları tarafından açıklanmaktadır. Tüm bu sonuçlara göre, diğer boyutların puanları sabit tutulurken, Strateji boyutu toplam puanındaki 1 birimlik artış, Kendine Güvenli boyutu toplam puanını $0,479$ birimlik azaltacaktır.

Tablo 21. Elektronik Müzik Türünü Dinleyen Katılımcıların Başa Çıkma Tarzı Ölçeğinin Sosyal Desteğe Başvurma Boyutu Toplam Puanının Duygu Düzenleme Güçlüğü Boyutları Tarafından Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları

Model	Değişken	B	B' nin Standart Hatası	β	t	p
Elektronik Müzik	Açıklık	-0,737	0,247	-0,653	-2,984	0,011
	Sabit	11,634	1,406	-	8,275	0,000
$R^2 = 0,426$ $F(1,12) = 8,907$ $p = 0,011$						

Elektronik Müzik dinleyen katılımcıların DDGÖ boyutları puanlarının, SBÇTÖ Sosyal Desteğe Başvurma boyutu toplam puanı üzerindeki etkisini incelemek için tahmin edilen Çoklu Doğrusal Regresyon Modeline göre sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($t(12) = 8,275$; $p < 0,001$), Açıklık boyutu puanına ait eğim parametresinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($t(12) = -2,984$; $p < 0,05$) bulunmuştur. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını incelemek için yapılan F testi sonucunda modelin anlamlı olduğu ($F(1,12) = 8,907$; $p < 0,05$) ve belirlilik katsayısının $0,426$ olduğu bulunmuştur. Bu sonuca göre elektronik müzik dinleyen lisans öğrencilerinin Sosyal Desteğe Başvurma boyutu toplam puanlarının %42,6'sı Açıklık boyutu puanları tarafından açıklanmaktadır. Tüm bu sonuçlara göre, diğer boyutların puanları sabit tutulurken, Açıklık boyutu toplam puanındaki 1 birimlik artış, Sosyal Desteğe Başvurma boyutu toplam puanını $0,737$ birimlik azaltacaktır.

Tablo 22. Elektronik Müzik Türünü Dinleyen Katılımcıların Başa Çıkma Tarzı Ölçeğinin İyimser Yaklaşım Başvurma Boyutu Toplam Puanının Duygu Düzenleme Güçlüğü Boyutları Tarafından Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları

Model	Değişken	B	B' nin Standart Hatası	β	t	p
Elektronik Müzik	Strateji	-0,688	0,191	-0,720	-3,594	0,004
	Sabit	12,436	1,496	-	8,313	0,000
	$R^2 = 0,518$ $F(1,12) = 12,914$ $p = 0,004$					

Elektronik Müzik dinleyen katılımcıların DDGÖ boyutları puanlarının, SBÇTÖ İyimser Yaklaşım boyutu toplam puanı üzerindeki etkisini incelemek için tahmin edilen Çoklu Doğrusal Regresyon Modeline göre sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($t(12) = 8,313$; $p < 0,001$), Strateji boyutu puanına ait eğim parametresinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($t(12) = -3,594$; $p < 0,01$) bulunmuştur. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını incelemek için yapılan F testi sonucunda modelin anlamlı olduğu ($F(1,12) = 12,914$; $p < 0,01$) ve belirlilik katsayısının 0,518 olduğu bulunmuştur. Bu sonuca göre elektronik müzik dinleyen lisans öğrencilerinin Sosyal Desteğe Başvurma boyutu toplam puanlarının %51,8'i Strateji boyutu puanları tarafından açıklanmaktadır. Tüm bu sonuçlara göre, diğer boyutların puanları sabit tutulurken, Strateji boyutu toplam puanındaki 1 birimlik artış, İyimser Yaklaşım boyutu toplam puanını 0,688 birimlik azaltacaktır.

Tablo 23. Elektronik Müzik Türünü Dinleyen Katılımcıların Başa Çıkma Tarzı Ölçeğinin Çaresiz Yaklaşım Boyutu Toplam Puanının Duygu Düzenleme Güçlüğü Boyutları Tarafından Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları

Model	Değişken	B	B' nin Standart Hatası	β	t	p
Elektronik Müzik	Kabullenme	2,142	0,739	0,641	2,987	0,013
	Sabit	-3,002	5,462	-	-,550	0,593
R ² = 0,411 F _(1,12) = 8,391 p = 0,013						

Elektronik Müzik dinleyen katılımcıların DDGÖ boyutları puanlarının, SBÇTÖ Çaresiz Yaklaşım boyutu toplam puanı üzerindeki etkisini incelemek için tahmin edilen Çoklu Doğrusal Regresyon Modeline göre sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olmadığı ($t(12) = -,550$; $p > 0,05$), Kabullenme boyutu puanına ait eğim parametresinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($t(12) = 2,897$; $p < 0,05$) bulunmuştur. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını incelemek için yapılan F testi sonucunda modelin anlamlı olduğu ($F(1,12) = 8,391$; $p < 0,05$) ve belirlilik katsayısının 0,411 olduğu bulunmuştur. Bu sonuca göre elektronik müzik dinleyen lisans öğrencilerinin Çaresiz Yaklaşım boyutu toplam puanlarının %41,1'i Kabullenme boyutu puanları tarafından açıklanmaktadır. Tüm bu sonuçlara göre, diğer boyutların puanları sabit tutulurken, Kabullenme boyutu toplam puanındaki 1 birimlik artış, Çaresiz Yaklaşım boyutu toplam puanını 2,142 birimlik arttıracaktır.

Tablo 24. Elektronik Müzik Türünü Dinleyen Katılımcıların Başa Çıkma Tarzı Ölçeğinin Boyun Eğici Boyutu Toplam Puanının Duygu Düzenleme Güçlüğü Boyutları Tarafından Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları

Model	Değişken	B	B' nin Standart Hatası	β	t	p
Elektronik Müzik	Açıklık	-0,233	0,617	-0,210	-0,377	0,716
	Amaç	-0,403	0,470	-0,509	-0,859	0,415
	Dürtü	-0,359	0,398	-0,780	-0,901	0,394
	Strateji	0,490	0,486	0,674	1,007	0,343
	Kabullenme	0,822	0,661	1,102	1,244	1,244
	Sabit	4,144	2,509	-	1,652	0,137
$R^2 = 0,293$ $F_{(5,8)} = ,664$ $p = 0,661$						

Elektronik Müzik dinleyen katılımcıların DDGÖ boyutları puanlarının, SBÇTÖ Boyun Eğici boyutu toplam puanı üzerindeki etkisini incelemek için tahmin edilen tüm parametlerin Çoklu Doğrusal Regresyon Modelinin istatistiksel açıdan anlamlı olmadığı bulunmuştur ($F(5,8) = 0,644$; $p=0,661$).

Tablo 25. Elektronik Müzik Türünü Dinleyen Katılımcıların Başa Çıkma Tarzı Ölçeğinin Kendine Güvenli Boyutu Toplam Puanının Duygu Düzenleme Güçlüğü Boyutları Tarafından Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları

Model	Değişken	B	B' nin Standart Hatası	β	t	p
Elektronik Müzik	Strateji	-1,172	,246	-0,808	-4,755	0,000
	Sabit	21,784	1,926	-	11,313	0,000
$R^2 = 0,653$ $F_{(1,12)} = 22,606$ $p = 0,000$						

Elektronik Müzik dinleyen katılımcıların DDGÖ boyutları puanlarının, SBÇTÖ Kendine Güvenli boyutu toplam puanı üzerindeki etkisini incelemek

için tahmin edilen Çoklu Doğrusal Regresyon Modeline göre sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($t(12) = 11,313$; $p < 0,001$), Strateji boyutu puanına ait eğim parametresinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($t(12) = -4,755$; $p < 0,001$) bulunmuştur. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını incelemek için yapılan F testi sonucunda modelin anlamlı olduğu ($F(1,12) = 22,606$; $p < 0,001$) ve belirlilik katsayısının 0,653 olduğu bulunmuştur. Bu sonuca göre elektronik müzik dinleyen lisans öğrencilerinin Kendine Güvenli boyutu toplam puanlarının %65,3'ü Strateji boyutu puanları tarafından açıklanmaktadır. Tüm bu sonuçlara göre, diğer boyutların puanları sabit tutulurken, Strateji boyutu toplam puanındaki 1 birimlik artış, Kendine Güvenli boyutu toplam puanını 1,172 birimlik azaltacaktır.

Tablo 26. Klasik Müzik Türünü Dinleyen Katılımcıların Başa Çıkma Tarzı Ölçeğinin Sosyal Desteğe Başvurma Boyutu Toplam Puanının Duygu Düzenleme Güçlüğü Boyutları Tarafından Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları

Model	Değişken	B	B' nin Standart Hatası	β	t	p
Klasik Müzik	Dürtü	-0,343	0,119	-0,454	-2,880	0,007
	Sabit	10,284	1,173	-	8,764	0,000
$R^2 = 0,206$ $F(1,32) = 8,292$ $p = 0,007$						

Klasik Müzik dinleyen katılımcıların DDGÖ boyutları puanlarının, SBÇTÖ Sosyal Desteğe Başvurma boyutu toplam puanı üzerindeki etkisini incelemek için tahmin edilen Çoklu Doğrusal Regresyon Modeline göre sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($t(32) = 8,764$; $p < 0,001$), Dürtü boyutu puanına ait eğim parametresinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($t(32) = -2,880$; $p < 0,01$) bulunmuştur. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını incelemek için yapılan F testi sonucunda modelin anlamlı olduğu ($F(1,32) = 8,292$; $p < 0,01$) ve belirlilik katsayısının 0,206 olduğu bulunmuştur. Bu sonuca göre klasik müzik dinleyen lisans öğrencilerinin Sosyal Desteğe Başvurma boyutu toplam puanlarının %20,6'sı Dürtü boyutu puanları tarafından açıklanmaktadır. Tüm bu sonuçlara göre, diğer boyutların

puanları sabit tutulurken, Dürtü boyutu toplam puanındaki 1 birimlik artış, Sosyal Desteğe Başvurma boyutu toplam puanını 0,343 birimlik azaltacaktır.

Tablo 27. Klasik Müzik Türünü Dinleyen Katılımcıların Başa Çıkma Tarzı Ölçeğinin İyimser Yaklaşım Boyutu Toplam Puanının Duygu Düzenleme Güçlüğü Boyutları Tarafından Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları

Model	Değişken	B	B' nin Standart Hatası	β	t	p
Klasik Müzik	Dürtü	-0,597	0,154	-0,566	-3,883	0,000
	Sabit	14,438	1,515	-	9,531	0,000
R ² = 0,320 F _(1,32) = 15,078 p = 0,000						

Klasik Müzik dinleyen katılımcıların DDGÖ boyutları puanlarının, SBÇTÖ İyimser Yaklaşım boyutu toplam puanı üzerindeki etkisini incelemek için tahmin edilen Çoklu Doğrusal Regresyon Modeline göre sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($t(32) = 9,531$; $p < 0,001$), Dürtü boyutu puanına ait eğim parametresinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($t(32) = -3,883$; $p < 0,001$) bulunmuştur. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını incelemek için yapılan F testi sonucunda modelin anlamlı olduğu ($F(1,32) = 15,078$; $p < 0,001$) ve belirlilik katsayısının 0,320 olduğu bulunmuştur. Bu sonuca göre klasik müzik dinleyen lisans öğrencilerinin İyimser Yaklaşım boyutu toplam puanlarının %32'si Dürtü boyutu puanları tarafından açıklanmaktadır. Tüm bu sonuçlara göre, diğer boyutların puanları sabit tutulurken, Dürtü boyutu toplam puanındaki 1 birimlik artış, İyimser Yaklaşım boyutu toplam puanını 0,597 birimlik azaltacaktır.

Tablo 28. Klasik Müzik Türünü Dinleyen Katılımcıların Başa Çıkma Tarzı Ölçeğinin Çaresiz Yaklaşım Boyutu Toplam Puanının Duygu Düzenleme Güçlüğü Boyutları Tarafından Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları

Model	Değişken	B	B' nin Standart Hatası	β	t	p
Klasik Müzik	Kabullenme	1,432	0,290	0,657	4,930	0,000
	Sabit	,233	1,834	-	,127	0,900
$R^2 = 0,432$ $F_{(1,32)} = 24,302$ $p = 0,000$						

Klasik Müzik dinleyen katılımcıların DDGÖ boyutları puanlarının, SBÇTÖ Çaresiz Yaklaşım boyutu toplam puanı üzerindeki etkisini incelemek için tahmin edilen Çoklu Doğrusal Regresyon Modeline göre sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olmadığı ($t(32) = ,127$; $p > 0,05$), Kabullenme boyutu puanına ait eğim parametresinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($t(32) = 4,930$; $p < 0,001$) bulunmuştur. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını incelemek için yapılan F testi sonucunda modelin anlamlı olduğu ($F(1,32) = 24,302$; $p < 0,001$) ve belirlilik katsayısının 0,432 olduğu bulunmuştur. Bu sonuca göre klasik müzik dinleyen lisans öğrencilerinin Çaresiz Yaklaşım boyutu toplam puanlarının %43,2'si Kabullenme boyutu puanları tarafından açıklanmaktadır. Tüm bu sonuçlara göre, diğer boyutların puanları sabit tutulurken, Kabullenme boyutu toplam puanındaki 1 birimlik artış, Çaresiz Yaklaşım boyutu toplam puanını 1,432 birimlik arttıracaktır.

Tablo 29. Klasik Müzik Türünü Dinleyen Katılımcıların Başa Çıkma Tarzı Ölçeğinin Boyun Eğici Boyutu Toplam Puanının Duygu Düzenleme Güçlüğü Boyutları Tarafından Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları

Model	Değişken	B	B' nin Standart Hatası	β	t	p
Klasik Müzik	Açıklık	-0,003	0,397	-0,001	-0,007	0,994
	Amaç	0,039	0,190	0,047	0,207	0,838
	Dürtü	-0,131	0,204	-0,166	-0,642	0,526
	Strateji	0,218	0,257	0,213	0,847	0,404
	Kabullenme	0,303	0,274	1,107	1,107	0,278
	Sabit	3,360	1,706	-	1,970	0,059
R ² = 0,118 F _(5,28) = ,751 p = 0,593						

Klasik Müzik dinleyen katılımcıların DDGÖ boyutları puanlarının, SBÇTÖ Boyun Eğici boyutu toplam puanı üzerindeki etkisini incelemek için tahmin edilen tüm parametlerin Çoklu Doğrusal Regresyon Modelinin istatistiksel açıdan anlamlı olmadığı bulunmuştur (F(5,28)= 0,751; p=0,593).

Tablo 30. Klasik Müzik Türünü Dinleyen Katılımcıların Başa Çıkma Tarzı Ölçeğinin Kendine Güvenli Boyutu Toplam Puanının Duygu Düzenleme Güçlüğü Boyutları Tarafından Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları

Model	Değişken	B	B' nin Standart Hatası	β	t	p
Klasik Müzik	Kabullenme	-1,205	0,292	-0,590	-4,131	0,000
	Sabit	21,139	1,842	-	11,478	0,000
	R ² = 0,348 F _(1,32) = 17,062 p = 0,000					

Klasik Müzik dinleyen katılımcıların DDGÖ boyutları puanlarının, SBÇTÖ Kendine Güvenli boyutu toplam puanı üzerindeki etkisini incelemek için tahmin edilen Çoklu Doğrusal Regresyon Modeline göre sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu (t(32) = 11,478; p < 0,001), Kabullenme boyutu puanına ait eğim parametresinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu (t(32) = -4,131; p < 0,001) bulunmuştur. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını incelemek için yapılan F testi sonucunda modelin anlamlı olduğu (F(1,32)= 17,062; p < 0,001) ve belirlilik katsayısının 0,248

olduğu bulunmuştur. Bu sonuca göre klasik müzik dinleyen lisans öğrencilerinin Kendine Güvenli boyutu toplam puanlarının %24,8'I Kabullenme boyutu puanları tarafından açıklanmaktadır. Tüm bu sonuçlara göre, diğer boyutların puanları sabit tutulurken, Kabullenme boyutu toplam puanındaki 1 birimlik artış, Çaresiz Yaklaşım boyutu toplam puanını 1,205 birimlik azaltacaktır.

Tablo 31. Türk Sanat ve Halk Müzik (TSHM) Türlerini Dinleyen Katılımcıların Başa Çıkma Tarzı Ölçeğinin Sosyal Desteğe Başvurma Boyutu Toplam Puanının Duygu Düzenleme Güçlüğü Boyutları Tarafından Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları

Model	Değişken	B	B' nin Standart Hatası	β	t	p
TSHMMüzik	Dürtü	-,0901	0,233	-1,657	-3,864	0,001
	Strateji	0,664	0,266	0,704	2,493	0,019
	Sabit	11,754	1,285	-	9,148	0,000
$R^2 = 0,387$ $F_{(2,27)} = 8,519$ $p = 0,001$						

TSHM Müziği dinleyen katılımcıların DDGÖ boyutları puanlarının, SBÇTÖ Sosyal Desteğe Başvurma boyutu toplam puanı üzerindeki etkisini incelemek için tahmin edilen Çoklu Doğrusal Regresyon Modeline göre sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($t(27) = 9,148$; $p < 0,001$), Dürtü boyutu puanına ait eğim parametresinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($t(27) = -3,864$; $p = 0,001$), Strateji boyutu puanına ait eğim parametresinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($t(27) = -2,493$; $p < 0,05$) bulunmuştur. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını incelemek için yapılan F testi sonucunda modelin anlamlı olduğu ($F(2,27) = 8,519$; $p = 0,001$) ve belirlilik katsayısının 0,387 olduğu bulunmuştur. Bu sonuca göre TSHM müziği dinleyen lisans öğrencilerinin Sosyal Desteğe Başvurma boyutu toplam puanlarının %38,7'si Dürtü ve Strateji boyutu puanları tarafından açıklanmaktadır. Tüm bu sonuçlara göre, diğer boyutların puanları sabit tutulurken, Dürtü boyutu toplam puanındaki 1 birimlik artış, Sosyal Desteğe Başvurma boyutu toplam puanını 0,901 birimlik azaltacaktır; Strateji

boyutu toplam puanındaki 1 birimlik artış, Sosyal Desteğe Başvurma boyutu toplam puanını 0,664 birimlik arttıracaktır.

Tablo 32. Türk Sanat ve Halk Müzik (TSHM) Türlerini Dinleyen Katılımcıların Başa Çıkma Tarzı Ölçeğinin İyimser Yaklaşım Boyutu Toplam Puanının Duygu Düzenleme Güçlüğü Boyutları Tarafından Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları

Model	Değişken	B	B' nin Standart Hatası	β	t	p
TSHM Müzik	Dürtü	-0,699	0,164	-0,627	-4,254	0,000
	Sabit	16,298	1,650	-	10,063	0,000
	$R^2 = 0,393$ $F_{(1,28)} = 18,098$ $p = 0,000$					

TSHM Müziği dinleyen katılımcıların DDGÖ boyutları puanlarının, SBÇTÖ İyimser Yaklaşım boyutu toplam puanı üzerindeki etkisini incelemek için tahmin edilen Çoklu Doğrusal Regresyon Modeline göre sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($t(28) = 10,063$; $p < 0,001$), Dürtü boyutu puanına ait eğim parametresinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($t(28) = -4,254$; $p < 0,001$), bulunmuştur. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını incelemek için yapılan F testi sonucunda modelin anlamlı olduğu ($F(1,28) = 18,098$; $p < 0,001$) ve belirlilik katsayısının 0,393 olduğu bulunmuştur. Bu sonuca göre TSHM müzik dinleyen lisans öğrencilerinin İyimser Yaklaşım boyutu toplam puanlarının %39,3'ü Dürtü boyutu puanları tarafından açıklanmaktadır. Tüm bu sonuçlara göre, diğer boyutların puanları sabit tutulurken, Dürtü boyutu toplam puanındaki 1 birimlik artış, İyimser Yaklaşım boyutu toplam puanını 0,699 birimlik azaltacaktır.

Tablo 33. Türk Sanat ve Halk Müzik (TSHM) Türlerini Dinleyen Katılımcıların Başa Çıkma Tarzı Ölçeğinin Çaresiz Yaklaşım Boyutu Toplam Puanının Duygu Düzenleme Güçlüğü Boyutları Tarafından Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları

Model	Değişken	B	B' nin Standart Hatası	β	t	p
TSHM Müzik	Dürtü	0,851	0,173	0,680	4,907	0,000
	Sabit	1,052	1,710	-	0,615	0,544
	$R^2 = 0,462$ $F_{(1,28)} = 24,074$ $p = 0,000$					

TSHM Müziği dinleyen katılımcıların DDGÖ boyutları puanlarının, SBÇTÖ Çaresiz Yaklaşım boyutu toplam puanı üzerindeki etkisini incelemek için tahmin edilen Çoklu Doğrusal Regresyon Modeline göre sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olmadığı ($t(28) = ,615$; $p > 0,05$), Dürtü boyutu puanına ait eğim parametresinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($t(28) = 4,907$; $p < 0,001$) bulunmuştur. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını incelemek için yapılan F testi sonucunda modelin anlamlı olduğu ($F(1,28) = 24,074$; $p < 0,001$) ve belirlilik katsayısının 0,462 olduğu bulunmuştur. Bu sonuca göre TSHM müzik dinleyen lisans öğrencilerinin Çaresiz Yaklaşım boyutu toplam puanlarının %46,2'si Dürtü boyutu puanları tarafından açıklanmaktadır. Tüm bu sonuçlara göre, diğer boyutların puanları sabit tutulurken, Dürtü boyutu toplam puanındaki 1 birimlik artış, Çaresiz Yaklaşım boyutu toplam puanını 0,851 birimlik arttıracaktır.

Tablo 34. Türk Sanat ve Halk Müzik (TSHM) Türlerini Dinleyen Katılımcıların Başa Çıkma Tarzı Ölçeğinin Boyun Eğici Boyutu Toplam Puanının Duygu Düzenleme Güçlüğü Boyutları Tarafından Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları

Model	Değişken	B	B' nin Standart Hatası	β	t	p
TSHM Müzik	Strateji	0,671	0,144	0,660	4,643	0,000
	Sabit	2,333	0,892	-	2,615	0,014
R ² = 0,435 F _(1,28) = 21,555 p = 0,000						

TSHM Müziği dinleyen katılımcıların DDGÖ boyutları puanlarının, SBÇTÖ Boyun Eğici boyutu toplam puanı üzerindeki etkisini incelemek için tahmin edilen Çoklu Doğrusal Regresyon Modeline göre sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($t(28) = 2,615$; $p < 0,05$), Strateji boyutu puanına ait eğim parametresinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($t(28) = 4,643$; $p < 0,001$), bulunmuştur. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını incelemek için yapılan F testi sonucunda modelin anlamlı olduğu ($F(1,28) = 21,555$; $p < 0,001$) ve belirlilik katsayısının 0,435 olduğu bulunmuştur. Bu sonuca göre TSHM müzik dinleyen lisans öğrencilerinin Boyun Eğici boyutu toplam puanlarının %43,5'i Strateji boyutu puanları tarafından açıklanmaktadır. Tüm bu sonuçlara göre, diğer boyutların puanları sabit tutulurken, Strateji boyutu toplam puanındaki 1 birimlik artış, Boyun Eğici boyutu toplam puanını 0,671 birimlik arttıracaktır.

Tablo 35. Türk Sanat ve Halk Müzik (TSHM) Türlerini Dinleyen Katılımcıların Başa Çıkma Tarzı Ölçeğinin Kendine Güvenli Boyutu Toplam Puanının Duygu Düzenleme Güçlüğü Boyutları Tarafından Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları

Model	Değişken	B	B' nin Standart Hatası	β	t	p
TSHM Müzik	Dürtü	-0,826	0,216	-0,586	-3,828	0,001
	Sabit	22,124	2,128	-	10,399	0,000
	R ² = 0,344 F _(1,28) = 14,651 p = 0,001					

TSHM Müziği dinleyen katılımcıların DDGÖ boyutları puanlarının, SBÇTÖ Kendine Güvenli boyutu toplam puanı üzerindeki etkisini incelemek için tahmin edilen Çoklu Doğrusal Regresyon Modeline göre sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($t(28) = 10,399$; $p < 0,001$), Dürtü boyutu puanına ait eğim parametresinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($t(28) = -3,828$; $p = 0,001$), bulunmuştur. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını incelemek için yapılan F testi sonucunda modelin anlamlı olduğu ($F(1,28) = 14,651$; $p = 0,001$) ve belirlilik katsayısının 0,344 olduğu bulunmuştur. Bu sonuca göre TSHM müzik dinleyen lisans öğrencilerinin Kendine Güvenli boyutu toplam puanlarının %34,4'ü Dürtü boyutu puanları tarafından açıklanmaktadır. Tüm bu sonuçlara göre, diğer boyutların puanları sabit tutulurken, Dürtü boyutu toplam puanındaki 1 birimlik artış, Kendine Güvenli boyutu toplam puanını 0,826 birimlik azaltacaktır.

Tablo 36. Arabesk Müzik Türlerini Dinleyen Katılımcıların Başa Çıkma Tarzı Ölçeğinin Sosyal Desteğe Başvurma Boyutu Toplam Puanının Duygu Düzenleme Güçlüğü Boyutları Tarafından Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları

Model	Değişken	B	B' nin Standart Hatası	β	t	p
Arabesk Müzik	Açıklık	0,124	0,385	0,118	0,323	0,754
	Amaç	0,282	0,552	0,312	0,510	0,622
	Dürtü	0,023	0,206	0,047	0,111	0,914
	Strateji	-0,404	0,382	-0,540	-1,056	0,318
	Kabullenme	-0,314	0,328	-0,430	-0,958	0,363
	Sabit	9,265	2,826		3,278	0,010
R ² = 0,304 F _(5,9) = 0,785 p = 0,585						

Arabesk müzik türünü dinleyen katılımcıların DDGÖ boyutları puanlarının SBÇTÖ Sosyal Destek Boyutu toplam puanı üzerindeki etkisini incelemek için tahmin edilen Çoklu Regresyon Modelinin ve bütün parametrelerin istatistiksel olarak anlamlı olmadığı gözlenmiştir (F(5,9) = 0,785, p = 0,585).

Tablo 37. Arabesk Müzik Türlerini Dinleyen Katılımcıların Başa Çıkma Tarzı Ölçeğinin İyimser Yaklaşım Boyutu Toplam Puanının Duygu Düzenleme Güçlüğü Boyutları Tarafından Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları

Model	Değişken	B	B' nin Standart Hatası	β	t	p
Arabesk Müzik	Açıklık	0,980	0,445	0,733	2,202	0,055
	Amaç	-0,225	0,638	-0,197	-0,352	0,733
	Dürtü	-0,283	0,239	-0,457	-1,187	0,266
	Strateji	-0,311	0,442	-0,328	-0,703	0,500
	Kabullenme	0,470	0,379	0,507	1,239	0,247
	Sabit	4,858	3,271		1,485	0,172
R ² = 0,419 F _(5,9) = 1,300 p = 0,344						

Arabesk müzik türünü dinleyen katılımcıların DDGÖ boyutları puanlarının SBÇT İyimser Yaklaşım boyutu toplam puanı üzerindeki etkisini incelemek için tahmin edilen Çoklu Regresyon Modelinin ve bütün

parametrelerin istatistiksel olarak anlamlı olmadığı gözlenmiştir ($F(5,9) = 1,300$, $p = 0,344$).

Tablo 38. Arabesk Müzik Türlerini Dinleyen Katılımcıların Başa Çıkma Tarzı Ölçeğinin Çaresiz Yaklaşım Boyutu Toplam Puanının Duygu Düzenleme Güçlüğü Boyutları Tarafından Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları

Model	Değişken	B	B' nin Standart Hatası	β	t	p
Arabesk Müzik	Strateji	1,068	0,287	0,718	3,723	0,003
	Sabit	3,636	2,585		1,407	0,183
	$R^2 = ,516$ $F_{(1,13)} = 13,861$ $p = 0,003$					

Arabesk müzik türünü dinleyen katılımcıların DDGÖ boyutları puanlarının SBÇTÖ Çaresiz Yaklaşım boyutu toplam puanı üzerindeki etkisini incelemek için tahmin edilen Çoklu Doğrusal Regresyon Modeline göre strateji boyutu puanına ait eğim parametresinin ($t(13) = 3,723$; $p < 0,01$) bulunmuştur. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını incelemek için yapılan F testi sonucunda modelin anlamlı olduğu ($F(1,13) = 13,861$; $p < 0,01$) ve belirlilik katsayısının 0,516 olduğu bulunmuştur. Bu sonuca göre arabesk dinleyen lisans öğrencilerinin çaresizlik boyutu toplam puanlarının %51,6'sı Strateji boyutu puanı tarafından açıklanmaktadır. Buna göre, diğer boyutların puanları sabit tutulurken, Strateji boyutu toplam puanındaki 1 birimlik artış, çaresizlik boyutu toplam puanını 1,068 birimlik arttıracaktır.

Tablo 39. Arabesk Müzik Türlerini Dinleyen Katılımcıların Başa Çıkma Tarzı Ölçeğinin Boyun Eğici Boyutu Toplam Puanının Duygu Düzenleme Güçlüğü Boyutları Tarafından Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları

Model	Değişken	B	B' nin Standart Hatası	β	t	p
Arabesk Müzik	Açıklık	0,794	0,410	0,681	1,938	0,085
	Amaç	0,239	0,588	0,240	0,407	0,694
	Dürtü	-0,740	0,220	-0,138	-0,338	0,743
	Strateji	-0,215	0,407	-0,260	-0,527	0,611
	Kabullenme	-0,189	0,349	-0,233	-0,540	0,602
	Sabit	3,485	3,012		1,157	0,277
R ² = 0,353 F _(5,9) = 0,983 p = 0,478						

Arabesk müzik türünü dinleyen katılımcıların DDGÖ boyutları puanlarının SBÇTÖ Boyun Eğici Boyutu toplam puanı üzerindeki etkisini incelemek için tahmin edilen Çoklu Regresyon Modelinin ve bütün parametrelerin istatistiksel olarak anlamlı olmadığı gözlenmiştir ($F_{(5,9)} = 0,304; p = 0,478$).

Tablo 40. Arabesk Müzik Türlerini Dinleyen Katılımcıların Başa Çıkma Tarzı Ölçeğinin Kendine Güvenli Toplam Puanının Duygu Düzenleme Güçlüğü Boyutları Tarafından Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları

Model	Değişken	B	B' nin Standart Hatası	β	t	p
Arabesk Müzik	Açıklık	0,330	0,653	0,194	0,505	0,625
	Amaç	0,377	0,937	0,359	0,402	0,697
	Dürtü	-0,008	0,350	-0,011	-0,024	0,982
	Strateji	-0,930	0,649	-0,770	-1,433	0,186
	Kabullenme	0,393	0,557	0,333	0,706	0,498
	Sabit	10,185	4,808		2,121	0,063
R ² = 0,231 F _(5,9) = 0,540 p = 0,743						

Arabesk müzik türünü dinleyen katılımcıların DDGÖ boyutları puanlarının SBÇTÖ Kendine Güvenli Boyutu toplam puanı üzerindeki etkisini incelemek için tahmin edilen Çoklu Regresyon Modelinin ve bütün parametrelerin istatistiksel olarak anlamlı olmadığı gözlenmiştir ($F_{(5,9)} = 0,540; p = 0,743$).

Tablo 41. Diğer Müzik Türlerini Dinleyen Katılımcıların Başa Çıkma Tarzı Ölçeğinin Sosyal Desteğe Başvurma Boyutu Toplam Puanının Duygu Düzenleme Güçlüğü Boyutları Tarafından Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları

Model	Değişken	B	B' nin Standart Hatası	β	t	p
Diğer Müzik	Açıklık	-0,049	0,237	-0,062	-0,208	0,840
	Amaç	0,470	0,291	0,915	1,616	0,137
	Dürtü	0,390	0,164	0,928	1,881	0,089
	Strateji	-0,779	0,341	-1,432	-2,286	0,045
	Kabullenme	0,097	0,340	0,138	0,284	0,782
	Sabit	5,106	1,995	-	2,559	0,028
$R^2 = 0,566$ $F_{(5,10)} = 2,604$ $p = 0,093$						

Diğer Müzik türlerini dinleyen katılımcıların DDGÖ boyutları puanlarının, SBÇTÖ Sosyal Desteğe Başvurma boyutu toplam puanı üzerindeki etkisini incelemek için tahmin edilen tüm parametlerin Çoklu Doğrusal Regresyon Modelinin istatistiksel açıdan anlamlı olmadığı bulunmuştur ($F(5,10)=2,604$; $p=0,093$).

Tablo 42. Diğer Müzik Türlerini Dinleyen Katılımcıların Başa Çıkma Tarzı Ölçeğinin İyimser Yaklaşım Boyutu Toplam Puanının Duygu Düzenleme Güçlüğü Boyutları Tarafından Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları

Model	Değişken	B	B' nin Standart Hatası	β	t	p
Diğer Müzik	Strateji	-0,632	0,110	-0,837	-5,729	0,000
	Sabit	11,707	0,789	-	14,842	0,000
$R^2 = 0,701$ $F_{(1,14)} = 32,816$ $p = 0,000$						

Diğer Müzik Türlerini dinleyen katılımcıların DDGÖ boyutları puanlarının, SBÇTÖ İyimser Yaklaşım boyutu toplam puanı üzerindeki etkisini incelemek için tahmin edilen Çoklu Doğrusal Regresyon Modeline

göre sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($t(14) = 14,842$; $p < 0,001$), Strateji boyutu puanına ait eğim parametresinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($t(14) = -5,729$; $p < 0,001$), bulunmuştur. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını incelemek için yapılan F testi sonucunda modelin anlamlı olduğu ($F(1,14) = 32,816$; $p < 0,001$) ve belirlilik katsayısının 0,701 olduğu bulunmuştur. Bu sonuca göre Diğer Müzik Türlerini dinleyen lisans öğrencilerinin İyimser Yaklaşım boyutu toplam puanlarının %70,1'i Strateji boyutu puanları tarafından açıklanmaktadır. Tüm bu sonuçlara göre, diğer boyutların puanları sabit tutulurken, Strateji boyutu toplam puanındaki 1 birimlik artış, İyimser Yaklaşım boyutu toplam puanını 0,632 birimlik azaltacaktır.

Tablo 43. Diğer Müzik Türlerini Dinleyen Katılımcıların Başa Çıkma Tarzı Ölçeğinin Çaresiz Yaklaşım Boyutu Toplam Puanının Duygu Düzenleme Güçlüğü Boyutları Tarafından Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları

Model	Değişken	B	B' nin Standart Hatası	β	t	p
DiğerMüzik	Amaç	1,063	0,218	0,793	4,874	0,000
	Sabit	-0,502	2,253	-	-0,223	0,827
	$R^2 = 0,629$ $F(1,14) = 23,751$ $p = 0,000$					

Diğer Müzik Türlerini dinleyen katılımcıların DDGÖ boyutları puanlarının, SBÇTÖ Çaresiz Yaklaşım boyutu toplam puanı üzerindeki etkisini incelemek için tahmin edilen Çoklu Doğrusal Regresyon Modeline göre sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olmadığı ($t(14) = -,223$; $p > 0,5$), Amaç boyutu puanına ait eğim parametresinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($t(14) = 4,874$; $p < 0,001$), bulunmuştur. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını incelemek için yapılan F testi sonucunda modelin anlamlı olduğu ($F(1,14) = 23,751$; $p < 0,001$) ve belirlilik katsayısının 0,629 olduğu bulunmuştur. Bu sonuca göre Diğer Müzik Türlerini dinleyen lisans öğrencilerinin Çaresiz Yaklaşım boyutu toplam puanlarının %62,9'u Amaç boyutu puanları tarafından açıklanmaktadır. Tüm bu sonuçlara göre, diğer boyutların puanları sabit tutulurken, Amaç boyutu toplam puanındaki 1

birimlik artış, Çaresiz Yaklaşım boyutu toplam puanını 1,063 birimlik arttıracaktır.

Tablo 44. Diğer Müzik Türlerini Dinleyen Katılımcıların Başa Çıkma Tarzı Ölçeğinin Boyun Eğici Boyutu Toplam Puanının Duygu Düzenleme Güçlüğü Boyutları Tarafından Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları

Model	Değişken	B	B' nin Standart Hatası	β	t	p
Diğer Müzik	Açıklık	-0,251	0,338	0,277	0,743	0,475
	Amaç	-0,278	0,415	-0,475	-0,670	0,518
	Dürtü	-0,193	0,235	-0,507	-0,821	0,431
	Strateji	0,807	0,487	1,301	1,658	0,128
	Kabullenme	-0,449	0,485	-0,562	-0,925	0,377
	Sabit	7,523	2,848	-	2,641	0,025
R ² = 0,565 F _(5,10) = ,938 p = 0,497						

Diğer Müzik türlerini dinleyen katılımcıların DDGÖ boyutları puanlarının, SBÇTÖ Boyun Eğici boyutu toplam puanı üzerindeki etkisini incelemek için tahmin edilen tüm parametlerin Çoklu Doğrusal Regresyon Modelinin istatistiksel açıdan anlamlı olmadığı bulunmuştur (F(5,10)= ,938; p=0,497).

Tablo 45. Diğer Müzik Türlerini Dinleyen Katılımcıların Başa Çıkma Tarzı Ölçeğinin Kendine Güvenli Boyutu Toplam Puanının Duygu Düzenleme Güçlüğü Boyutları Tarafından Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları

Model	Değişken	B	B' nin Standart Hatası	β	t	p
Diğer Müzik	Amaç	-0,568	0,194	-0,616	-2,927	0,011
	Sabit	17,732	2,003	-	8,853	0,000
R ² = 0,380 F _(1,14) = 8,568 p = 0,011						

Diğer Müzik Türlerini dinleyen katılımcıların DDGÖ boyutları puanlarının, SBÇTÖ Kendine Güvenli boyutu toplam puanı üzerindeki

etkisini incelemek için tahmin edilen Çoklu Doğrusal Regresyon Modeline göre sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olmadığı ($t(14) = 8,853$; $p < 0,001$), Amaç boyutu puanına ait eğim parametresinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($t(14) = -2,927$; $p < 0,05$), bulunmuştur. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını incelemek için yapılan F testi sonucunda modelin anlamlı olduğu ($F(1,14) = 8,568$; $p < 0,05$) ve belirlilik katsayısının 0,380 olduğu bulunmuştur. Bu sonuca göre Diğer Müzik Türlerini dinleyen lisans öğrencilerinin Kendine Güvenli boyutu toplam puanlarının %38'i Amaç boyutu puanları tarafından açıklanmaktadır. Tüm bu sonuçlara göre, diğer boyutların puanları sabit tutulurken, Amaç boyutu toplam puanındaki 1 birimlik artış, Kendine Güvenli boyutu toplam puanını ,568 birimlik azaltacaktır.

BÖLÜM 3

3. TARTIŞMA

Üniversite hayatının başlaması, üniversite öğrencileri için hayatlarının yeni bir döneminin başlaması demektir. Yeni geçiş yapılan bu dönemde üniversite öğrencileri, rol değişimi, kimlik yapısında meydana gelen bir takım değişiklikler ve diğer stres verici dışsal ve içsel faktörlerin varlığı nedeniyle stres yaşamaktadır (D’Zurilla ve Shetty, 1991; Lakshmi, 2009; Robert ve diğerleri, 2006). Bu nedenlerden ötürü üniversite öğrencilerinin günlük yaşantılarında stres verici faktörler mevcuttur. Stres deneyimi yaşatan bu durumlar karşısında üniversite öğrencilerinin hem psikolojik hem de fizyolojik sağlığını koruyabilmesi için dış ve iç kaynaklı bu stres deneyimleri ile baş etmesi gerekmektedir. Deneyimlenen yaşantıların algılanış biçimleri öznel olduğu için, her birey farklı stres deneyimleri yaşamakta ve olayları algılayış ve değerlendirme biçimlerine göre stresörler ile farklı şekillerde baş etmeye çalışmaktadır (Monteiro ve diğerleri, 2014; Cox, 1987).

Bireyin stres veren durum ile baş edememesi durumunda, kişi stres veren olaylara karşı sağlıksız tepkiler verebilir. Bu sağlıksız tepkiler yalnızca davranışsal olarak değil, aynı zamanda duygusal tepkiler olarak da kendini gösterecektir. Duygusal olarak ortaya konacak sağlıksız tepkilerin kontrolü, bireyin stres veren durum ile baş etmesi hususunda ek bir kaynak olacaktır. Bu yüzden stres veren durumlar karşısında bireyin sağlıklı bir şekilde stresör ile baş edebilmesi için duygu regülasyonu önem taşımaktadır. Duygu regülasyonunun iyi kullanımı ile sadece stres veren durumlar karşısında değil, günlük yaşantımızın her anında yaşadığımız duygulanımları kontrol edebilmemizi sağlayarak, psikolojik ve fizyolojik olarak sağlıklı bir düzlemde kalmamıza yardımcı olacaktır. Bu sebeplerden ötürü duygu regülasyonu süreçleri başa çıkma stratejileri üzerinde etkili olabilir (DeBord, 1996; Garcia,

2010; Gross, 1999; Gross; 2008; Gross ve Barrett, 2011, Monteiro ve diğlerleri, 2014).

Müziğın neredeyse günlük hayatımızın her anında yer almakta ve hem de duygusal deneyimler yaşatmaktadır. Ancak müziğın sadece duygularımız üzerinde değıl aynı zamanda bilişimiz üzerinde de etkisi bulunmaktadır. Duygu regülasyonu süreçlerinde müzik aktif bir rol oynayabilmektedir. Birey müzik aracılığı ile kendini sakinleştirebilmekte ve korkularını azaltabilmektedir. Bireyin müzik aracılığı ile duygularını düzenleyebilmesinin yanı sıra müzik dinleme yoluyla stres veren durumlarda kendini rahatlatabilmektedir. Müziğı sağladığı bu rahatlama ile birlikte birey stres veren duruma ilişkin yeni bilişsel değıerlendirmeler ve bakış açıları sağlamaktadır (Gallup ve Castelli, 1989; Thayer ve diğlerleri, 1994; Sloboda ve diğlerleri, 2009; Shevy, 2008; Knobloch ve Zillman, 2002; Labbe ve diğlerleri, 2007).

Araştırmanın sonuçları duygu regülasyonu ve başa çıkma tarzları arasında anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir. Duygu düzenleme güçlüğü kısa forumunun tüm boyutları, başa çıkma tarzları ölçeğinin sosyal desteğe başvurma boyutu dışında, bütün boyutları ile arasındaki ilişkinin anlamlı olduğu bulunmuştur. Bu sonuçlar önceki çalışmaları desteklemekte ve duygu regülasyonunda yaşanan problemlerin, başa çıkma tarzları üzerinde önemli bir role sahip olduğunu göstermektedir (Compas, vd., 2001; Monterio, vd., 2014).

Monteiro ve arkadaşları (2014) tarafından yapılan çalışmada bireyin duygularını kabul etmede yaşadığı güçlüğün hem problemi çözme hem probleminden kaçınma, hem de duygu odaklı stratejileri kullanılmasını arttırdığını göstermektedir. Yapılan geçmiş çalışmanın aksine, bu çalışmadaki verilere göre bireyin duygularını kabul etmede yaşadığı zorluk bireyin stresle başa çıkma tarzında daha boyun eğici ve çaresiz yaklaşmasına neden olmaktadır. Bireyin stres veren durumlar karşısında boyun eğici ve çaresiz bir tarz benimsemesi kendi içsel kaynaklarına güvenmediğini ve durumun değıştirilemeyeceğine yönelik düşünce tarzlarını içermesine neden olduğu

için birey stresle başa çıkarken duygu odaklı stratejilere odaklanacaktır. Bunun yanı sıra stresle başa çıkarken duygu odaklı stratejiler kullanılması çaresizlik, karamsarlık duygularının sürdürülmesine neden olacaktır (Lazarus, 1993; Folkman ve Lazarus, 1980). Bu sebeplerden çalışmanın sonuçlarına göre, kişinin duyguların kabul etmemesi, bireyin problem odaklı yaklaşımlardan çok, duygu odaklı yaklaşımlara başvurmasına neden olabilir.

Bireyin duygularını bastırması ve duygusal olarak kendine açık olmayışı, kişinin sağlıklı bilişsel, davranışsal yapıya sahip olmasına ve fizyolojik olarak zarar görmesine neden olabilir (Gross, 2002). Bireyin duygularını bastırmasında, duygularını kabul etmeme ve duygularına açık olmama (anlam verememe) gibi süreçler etkili olmaktadır. Yapılan çalışma göstermektedir ki; duygu regülasyonun açıklık boyutunda (duygularına anlam vermekte zorlanırım veya ne hissettiğim konusunda karmaşa yaşarım) günlük çeken bireylerin, kabul etmeme boyutundaki gibi çok duygu odaklı başa çıkma stratejilerinin kullanılmasına neden olacak tarzlar olan çaresizlik ve boyun eğici tarz boyutları ile pozitif yönde anlamlı bir ilişkide olduğu görülmektedir. Duygu odaklı başa çıkma stratejileri duygusal açıdan yoğun, sosyal ve davranışsal açıdan işlevsel olmadıkları için psikolojik sorunların ortaya çıkmasına neden olabilir (Windle ve Windle, 1996). Çalışmanın sonuçlarına bakıldığında; sonuçlar gerek önceki çalışmaların sonuçlarını destekler nitelikte olup, duygu regülasyonu süreçlerinden biri olan açıklık boyutunda günlük yaşayan bireylerin, duygu odaklı başa çıkma stratejileri kullanabileceğini ve duygularını baskıladığı için bilişsel ve psikolojik zorluklar yaşayabileceğini öngörmektedir.

Duygu regülasyonu diğer işlevlerinin yanı sıra bireyin güncel yaşantısında amaçladığı noktalara ulaşması konusunda işlevsel bir özelliğe sahiptir. Birey duygu regülasyonu aracılığı ile duygularını azaltarak, arttırarak veya değiştirerek, duygularını amaçladığı noktalara ulaşmasında ona yardımcı olacak şekilde kullanılabilir (Koole, 2009). Monteiro ve arkadaşları (2014) tarafından yapılan çalışmada duygu regülasyonun amaçlar boyutunda günlük yaşayan bireylerin olayları dayanaksız bir şekilde kendince iyiye yorma,

sosyal olarak geri çekilme ve kendini eleştirme gibi duygu odaklı başa çıkma stratejilerine daha çok başvurdukları görülmüştür. Bu perspektiften çalışmanın sonuçlarına bakıldığında; duygu regülasyonu süreçlerinin amaçlar boyutunda güçlük yaşayan bireylerin diğer boyutlarda olduğu gibi çaresiz ve boyun eğici tarzlar ile pozitif yönde anlamlı bir ilişki içerisinde olduğu sonucu ortaya çıkmıştır. Çalışmanın sonucuna göre duygu regülasyonun amaçlar boyutunda zorluk çeken bireylerin duygu odaklı başa çıkma stratejilerine yatkın olabileceği görülmüştür. Ayrıca sonuçlar önceki çalışmanın sonuçlarını destekler niteliktedir.

Monteiro, Balogun ve Oratile (2014) bulduğu diğer sonuç; duygu regülasyonunun dürtü boyutunda yaşanan güçlüklerin problem odaklı başa çıkma stratejilerinin kullanımını azalttığı, duygu odaklı işlevsel olmayan stratejilerinin kullanımını arttırdığı yönündedir. Monteiro, Balagu ve Oratile (2014) tarafından yapılan çalışmanın sonuçları ile bu çalışmanın sonuçları örtüşmektedir. Dürtü boyutunda yaşanan güçlüklerin duygu odaklı ve işlevsel olmayan stratejilerin izlenmesine neden olan çaresizlik ve boyun eğici tarzlar ile pozitif yönde anlamlı ilişki içerisinde iken, problem odaklı ve işlevsel stratejilerin kullanılmasını sağlayacak iyimser ve kendine güvenli yaklaşım tarzları ile negatif yönde anlamlı bir ilişki içerisinde dir.

Çalışmada yapılan Türk sanat ve halk müziği dinleyen katılımcıların, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği boyut puanlarının başa çıkma tarzı üzerindeki etkisi incelenmiştir. Türk halk ve sanat müziği dinleyen bireylerin Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeğinin dürtü alt boyutundaki puan artışları iyimser ve güvenli başa çıkma tarzları puanlarında azalmaya; çaresiz yaklaşım tarzı puanında artışa neden olmaktadır. Ayrıca Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeğinin strateji boyutundaki artış, stresle başa çıkmada boyun eğici tarz puanının artmasına neden olmaktadır. Türk halk müziği dinleyen bireylerin sürekli öfke puanlarının klasik, rock, Türk sanat, slovy, arabesk müzik türleri gibi müzik türleri arasında en yüksek puana sahip olan tür olarak bulunmuştur (Sezer, 2011). Öfke gibi bireyin gerginliğini daha çok arttıran duygular stresle başa çıkma süreçlerinde bireyi patolojik ruh hali ve biliş yapılarına

sürükleyebilir. Bu yüzden öfke duygusu stres ile başa çıkma sürecinde bireyin zarar görmesine veya stresle başa çıkamamasına neden olabilir. Ayrıca öfke anında birey kontrolden çıkabildiği için Türk halk ve sanat müziği dinleyenler duygu regülasyonunun dürtü boyutunda zorluk yaşayabilirler. Bu sebeplerden ötürü dürtü boyutunun olumsuz olarak yordadığı iyimser ve güvenli başa çıkma tarzları gibi problem odaklı stresle başa çıkma stratejilerine hizmet edebilecek tarzlar, duygu regülasyonunda yaşanan güçlüklerin stresle başa çıkmayı olumsuz etkilediği ve duygu odaklı stratejilerin kullanımını arttırdığı için dürtü boyutunun artışından olumsuz etkilenmiştir. Bunun yanı sıra Türk halk ve sanat müziği dinleyen bireylerin dürtü puanlarındaki artış duygu odaklı stratejilerin kullanılmasına sebep olabilecek stresle başa çıkma tarzlarından çaresiz yaklaşım boyutunun puanını arttırmaktadır. Bu durumda Türk halk ve sanat müziği dinleyen bireylerin duygu odaklı stratejilere daha yatkın olabileceği varsayımını güçlendirir niteliktedir.

Arabesk müzik dinleyen katılımcıların, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği boyut puanlarının başa çıkma tarzı üzerindeki etkisi incelenmiştir. Arabesk müzik dinleyen katılımcıların Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeğinin strateji alt boyutundaki puan artışları stresle başa çıkma tarzlarından çaresizlik boyutunda artışa neden olmaktadır. Arabesk müzik dinleyen bireylerin, klasik, slov müzik türleri gibi diğer müzik türü dinleyen bireylere göre olumsuz anlamda daha fazla miktarda öfke durumuna sahip oldukları belirtilmiştir (Sezer, 2011). Arabesk müzik dinleyenlerin öfke durumlarının yüksek olması daha öncesinde belirtildiği üzere, bireyin stresli durumlar karşısında öfkelenmesine ve stresöre karşı işlevsel olmayan tepkiler vermesine yol açabilecek duygu odaklı başa çıkma stratejilerine başvurmasına neden oluyor olabilir. Buna ek olarak arabesk müzik kendi içerisinde şarkı teması olarak hayat ve yaşam problemlerine karşı isyan ve çaresizlik içeren içerikler bulundurmaktadır. Yapılan regresyon analizine bakıldığında Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği boyutlarının stresle başa çıkma tarzlarından sadece çaresizlik ölçeğini yordadığı görülmektedir. Strateji boyutu maddelerine (kendim kötü hissettiğimde uzun süre böyle kalacağına inanırım

veya kendimi kötü hissettiğimde daha iyi hissetmem için yapabileceğim hiçbir şey olmadığına inanırım) bakıldığında bireyin bu boyuttan aldığı yüksek puanlar olumsuz durumlara karşı çaresizlik ve bir şey yapmayacağı yönünde inançlara sahip olduğu göstermektedir. Olumsuz duygular karşısındaki bu biliş tarzı, arabesk müziğin içerisinde yer alan temalar ile örtüşmektedir. Olumsuz durumlar karşısındaki bireyin kendine ilişkin oluşturduğu bu inanış biçimleri bireyin stres veren durumlar karşısında duygusal regülasyon sürecinde işlevsel stratejiler oluşturmasında güçlük çekmesine, bundan dolayı başa çıkma tarzlarından çaresizlik tarzında puan yükselmesine neden olabilir.

Rock veya metal müzik dinleyen katılımcıların, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği boyut puanlarının başa çıkma tarzı üzerindeki etkisi incelenmiştir. Yapılan regresyon analizine göre rock veya metal müzik dinleyen katılımcıların Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği strateji boyutunda yaşadıkları güçlüklerin iyimser ve güvenli stresle başa çıkma tarzlarında azalmaya; dürtü, kabullenme ve amaç boyutlarında yaşadıkları güçlüklerin ise stresle başa çıkma tarzlarından çaresiz yaklaşımda azalmaya neden olduğu görülmüştür. Metal müzik gibi şiddetli müzik tarzları daha fazla agresif düşünce ve düşmanlık duygularına yol açmaktadır (Anderson ve diğerleri, 2003). Ayrıca stres veren durumların ardından metal müzik dinlenmesi, bireyin stresin bir azalmaya değil tam aksine bir artışa neden olmaktadır (Labbe ve diğerleri 2007). Yapılan önceki çalışmalara bakıldığında metal müziğin bireylerin stresle başa çıkması açısından verimli bir müzik tarzı olmadığı ortaya konmuştur. Metal müziği içerisindeki şiddetli öğeler bireyin Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği boyutlarından dürtü boyutunda güçlük çekmelerine neden olabilir. Dürtü boyutunda yaşanan güçlükler ise metal müzik dinleyen katılımcılarda stresle başa çıkma tarzlarından çaresiz yaklaşım boyutunda artışa neden olmakta ve çaresiz yaklaşım boyutunda meydana gelen artış bireyin işlevsel olmayan duygu odaklı başa çıkma stratejileri kullanmasına sebep olduğu düşünülmektedir. Metal ve rock dinleyen katılımcıların sadece dürtü boyutunda değil, aynı zamanda kabullenme ve amaç boyutunda yaşanan artışlardan dolayı da çaresiz yaklaşım tarzlarında

bir artış olduğu görülmektedir. Bu durum da metal ve rock dinleyen katılımcıların duygu regülasyonunda yaşanan güçlüklerin başa çıkma tarzlarından işlevsel olmayan yöntemlere başvurulmasına neden olmaktadır. Ayrıca yapılan regresyon analizine göre metal ve rock müzik dinleyen katılımcıların Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği strateji boyutunda yaşanan güçlüklerde iyimser yaklaşım ve kendine güvenli tarzlarında düşüşlere neden olması metal ve rock müziğin stresle başa çıkma tarzı açısından bireyi olumsuz etkilediği söylenebilir.

Klasik müzik dinleyen katılımcıların, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği boyut puanlarının başa çıkma tarzı üzerindeki etkisi incelenmiştir. Yapılan regresyon analizine göre klasik müzik dinleyen katılımcıların Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği dürtü boyutunda yaşadıkları güçlüklerin stresle başa çıkma tarzlarından sosyal desteğe başvurma ve iyimser yaklaşım tarzında azalmaya; kabullenme boyutunda yaşanan artışın ise kendine güvenli tarzında azalma, çaresiz yaklaşım tarzında artışa neden olduğu görülmektedir. Klasik müzik gibi rahatlatıcı müzik türleri dinlemek bireyin olumlu duygular hissetmesini ve parasempatik sinir sisteminin uyarılmasını sağlamaktadır (Labbe ve diğerleri, 2004; Burns ve diğerleri, 1999; Burns ve diğerleri, 2002). Bunun yanı sıra klasik müzik dinleyen bireylerin stres veren durumun ardından şiddetli müzik dinleyen bireylere göre stres seviyelerinde belirgin bir farklılık olduğu görülmüştür (Labbe ve diğerleri, 2007). Klasik müziğin bireyin rahatlaması ve stresinin azalması üzerinde olumlu etkileri olmasına rağmen, yapılan regresyon analizinde klasik müzik dinleyenlerde duygu regülasyonunun dürtü ve kabullenme boyutlarında yaşanan güçlüklerin problem odaklı başa çıkma stratejilerinin kullanılmasında etkili olabilecek iyimser yaklaşım ve kendine güvenli yaklaşım tarzlarında düşüşe neden olduğu görülmüştür. Bu durum klasik müzik dinleyen katılımcıların zaten duygu regülasyonu ve stresle başa çıkma süreçlerinde sıkıntılar yaşadığından ve yaşadıkları bu sıkıntıları azaltmak adına klasik müzik dinlemelerinden kaynaklanıyor olabilir.

SONUÇ

Dinlenen müzik türüne göre duygu regülasyonu ve başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkinin incelendiği bu çalışma 323 katılımcı ile yürütülmüştür. Katılımcılardan veriler demografik form, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği-Kısa Formu, Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği anket formları aracılığı ile elde edilmiştir.

Yapılan analizler sonucunda; Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği-Kısa Formu boyutlarının, Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği boyutları ile anlamlı bir ilişkiye sahip olduğu görülmüştür. Duygu regülasyonu süreçlerinde yaşanan güçlüklerin stresle başa çıkma tarzlarından duygu odaklı başa çıkma stratejileri ile ilişkili tarzlar arasında pozitif yönlü anlamlı; problem odaklı başa çıkma stratejileri ile ilişkili tarzlar arasında ise negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Ayrıca yapılan regresyon analizlerine göre de duygu regülasyonunda yaşanan güçlüklerin, başa çıkma stratejileri üzerinde etkisi olduğu görülmüştür. Bunun yanı sıra dinlenen müzik türlerinin barındırdığı öğeler ve doğasının da duygu regülasyonu ve başa çıkma stratejileri süreçlerinde etkili olduğu düşünülmektedir.

Bu çalışmanın sonuçlarına bakıldığında, stresle başa çıkma süreçleriyle ilgilenen klinisyenlerin terapötik süreçte duygu regülasyonu süreçleri üzerine de çalışabileceği, stres durumlarında rahatlama sağlamak için müziği de kullanmaları tavsiye edilebilir.

Yapılan çalışmanın bazı sınırlılıkları bulunmaktadır. Öncelikle bu çalışmada kullanılmış olan veri toplama araçları anket formunda öz bildirime dayalı araçlardır. Dolayısıyla, katılımcılar sosyal olarak beklenen cevapları verme eğiliminde bulunup, anket formunu yanlı bir şekilde doldurmuş olabilir. Bu sebeplerden ötürü, toplanan veri üzerindeki bu tür hataları düşürmek adına gelecek çalışmaların deneysel biçimde yapılması tavsiye edilebilir. Ayrıca çalışmanın örneklem sayısı da kısıtlı miktarda olduğundan ve birçok müzik türü bulunduğu için her bir müzik türünden yeterli katılımcı bulunabilmesi için daha geniş bir örneklem üzerinde çalışma yapılmalıdır. Özellikle Türk sanat müziği ve Türk halk müziğinin, rock ve metal müziğinin aynı

kategoride yer almasından dolayı gelecek çalışmalarda bu müzik türlerinin farklı kategorilerde yer alarak irdelenmesi gerekmektedir. Ayrı olarak irdelenmesinin yanı sıra müzik türlerinin stresle başa çıkma ve duygu regülasyonu süreçleri üzerindeki etkilerinin daha iyi anlaşılabilmesi adına her bir kategori için amaçlı örnekleme ve deneysel biçimde hazırlanmış bir çalışmanın yapılması gerekmektedir. Ayrıca çalışmada klasik müziğin stres ve duygu regülasyonu süreci üzerindeki etkisinin önceki çalışmalardan farklı çıkması, yapılan regresyon analizinde Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ve Stresle Başa Çıkma Tarzları ölçeği arasındaki korelasyondan kaynaklanmış olabilir. Dolayısıyla, gelecek çalışmalarda klasik müziğin etkisinin daha iyi anlaşılabilmesi için amaçlı örnekleme yapılması gerekmektedir.

Çalışma sırasında karşılaşılan en büyük zorluk, bireylerin birden çok müzik tarzı dinlemeleri veya dinledikleri müziklerin hangi tarza ait olduğunu tam olarak bilmemesi olmuştur. Müzik gibi geniş bir olgunun insan psikoloji üzerindeki etkisinin daha iyi anlaşılabilmesi için müzik ile ilgili yapılacak gelecek çalışmalarda farklı disiplinlerden araştırmacıların katılımı ile yapılacak bir çalışma literatür için daha yararlı olacaktır.

KAYNAKÇA

- Achtzinger, A., Gollwitzer, P.M., & Sheeran, P. (2008). Implementation intentions and shielding goal striving from unwanted thoughts and feelings. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 34, 381-393.
- Aldao, A., & Nolen-Hoeksema, S., (2012). The influence of context on the implementation of adaptive emotion regulation strategies. *Behaviour research and therapy*, 50(7-8), 493-501.
- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion regulation strategies across psychopathology: a meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 30, 217-237.
- Anderson, C. A., Carnagey, N. L., & Eubanks, J. (2003). Exposure to violent media: the effects of songs with violent lyrics on aggressive thoughts and feelings. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 4, 960–971.
- Baker, J. P., & Berenbaum, H. (2007). Emotional approach and problem-focused coping: A comparison of potentially adaptive strategies. *Cognition and Emotion*, 21(1), 95-118.
- Balkwill, L., & Thompson, W. F. (1999). A cross-cultural investigation of the perception of emotion in music: Psychophysical and cultural cues. *Music Perception. Music Perception: An Interdisciplinary Journal*, 17(1), 43-64.
- Bartolomucci, A., Palanza, P., Sacerdote, P., Panerai, A. E., Sgoifo, A., Dantzer, R., & Parmigiani, S. (2005). Social factors and individual vulnerability to chronic stress exposure. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 29, 67 –81.
- Baumann, N., Kaschel, R., & Kuhl, J. (2005). Striving for unwanted goals: Stress-dependent discrepancies between explicit and implicit achievement motives reduce subjective well-being and increase psychosomatic symptoms. *Journal of Personality and Social Psychology*, 89(5), 781.

- Beedie, C., Terry, P., & Lane, A. (2005). Distinctions between emotion and mood. *Cognition & Emotion, 19*(6), 847-878.
- Berridge, K. C., & Winkielman, P. (2003). What is an unconscious emotion: The case for unconscious “liking”. *Cognition and Emotion, 17*, 181-211.
- Bigand, E., Vieillard, S., Madurell, F., Marozeau, J., & Dacquet, A. (2005). Multi-dimensional scaling of emotional responses to music: The effect of musical expertise and of the duration of the excerpts. *Cognition and Emotion, 19*, 1113-1139.
- Boekaerts, M. (2002). Intensity of emotions, emotional regulation, and goal framing: How are they related to adolescents choice of coping strategies ?. *Anxiety, Stress & Coping, 15*(4), 401-412.
- Bowman, N. D. & Hemenover, S. H. (2018). Video games, emotion and emotion regulation: expanding the scope, *Annals of the International Communication Association, 42*(2), 125-143.
- Bradley, S. J. (2000). *Affect regulation and the development of psychopathology*. New York: Guilford Press.
- Budd, M. (1985). *Music and the emotions. The philosophical theories*. London: Routledge.
- Burns, J. L., Labbé, E., Arke, B., Capeless, K., Cooksey, B., Steadman, A., & Gonzales, C. (2002). The effects of different types of music on perceived and physiological measures of stress. *Journal of music therapy, 39*(2), 101-116.
- Burns, J., Labbé, E., Williams, K., & McCall, J. (1999). Perceived and physiological indicators of relaxation: as different as Mozart and Alice in chains. *Applied psychophysiology and biofeedback, 24*(3), 197-202.
- Campos, J. J., Humme, D. L., Kermoian, R., & Campos, R. G. (1994). *A functionalistic perspective on the nature of emotion*. In N. A. Fox (Ed.), *The development of emotion regulation. Biological and behavioral considerations* (pp. 295–299). Chicago: The Chicago University Press.
- Cantor, J. R., & Zillmann, D. (1973). The effect of affective state and emotional arousal on music appreciation. *Journal of General Psychology, 89*(1), 97-108.

- Cohen, F., Kearney, K. A., Zegans, L. S., Kemeny, M. E., Neuhaus, J. M., & Stites, D.P. (1999). Differential immune system changes with acute and persistent stress for optimists vs pessimists. *Brain, Behavior, and Immunity*, 13, 155–174.
- Cole, P. M., Michel, M. K., & O'Donnell, L. (1994). *The development of emotion regulation and dysregulation: A clinical perspective*. In N. A. Fox (Ed.), *The development of emotion regulation. Biological and behavioral considerations* (pp.73–100). Chicago: The Chicago University Press.
- Cole, P., Martin, S., & Dennis, T. (2004). Emotion regulation as a scientific construct: Methodological challenges and directions for child development research. *Child Development*, 75, 317–333.
- Compas, B. E., Connor-Smith, J. K., Saltzman, H., Thomsen, A. H., & Wadsworth, M. E. (2001). Coping with stress during childhood and adolescence: problems, progress, and potential in theory and research. *Psychological bulletin*, 127(1), 87-127.
- Cook, N. (1998). *Analysing musical multimedia*. Oxford: Oxford University Press.
- Cox, T. (1987). Stress, coping and problem solving. *Work & Stress*, 1(1), 5-14.
- Coyne, J., Aldwin, C., & Lazarus, R. S. (1981). Depression and coping in stressful episodes. *Journal of Abnormal Psychology*, 90, 439-447.
- D'Zurilla, T. J., & Sheedy, C. F. (1991). Relation between social problem-solving ability and subsequent level of psychological stress in college students. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61, 841–846.
- Dan-Glauser, E. S., & Gross, J. J. (2013). Emotion regulation and emotion coherence: evidence for strategy-specific effects. *Emotion*, 13(5), 832.
- Davidson, R. J. (1998). Affective style and affective disorders: Perspectives from affective neuroscience. *Cognition and Emotion*, 12, 307-330.
- Davies, S. (1994). *Musical meaning and expression*. Ithaca, NY: Cornell University Press.
- DeBord, K. (1996). *Helping children cope with stress*. Raleigh, NC: North Carolina Cooperative Extension Service.

- De Houwer, J. & Hermans, D. (2010). *Cognition and Emotion Reviews of Current Research and Theories*, Ed. By. Jan De Houwer, Dirk Hermans, New York, Psychology Press
- Diefendorff, J. M., Hall, R. J., Lord, R. G., & Streat, M. L. (2000). Action-state orientation: Construct validity of a revised measure and its relationship to work-related variables. *Journal of Applied Psychology*, 85, 250-263.
- Dixon-Gordon, K. L., Chapman, A. L., Lovasz, N., & Walters, K. (2011). Too upset to think: the interplay of borderline personality features, negative emotions, and social problem solving in the laboratory. *Personality Disorders: Theory, Research, and Treatment*, 2, 243-260.
- Dusselier, L., Dunn, B., Wang, Y., Shelley, M. C. II, & Whalen, D. F. (2005). Personal, health, academic, and environmental predictors of stress for residence hall students. *Journal of American College Health*, 54, 15-24.
- Ekman, P., & Davidson, R. J. (1994). *The nature of emotion: Fundamental questions*. New York, NY: Oxford University Press.
- Erber, R., & Erber, M. W. (2000). The self-regulation of moods: Second thoughts on the importance of happiness in everyday life. *Psychological Inquiry*, 11, 142-148.
- Erber, R., Wegner, D. M., & Theriault, N. (1996). On being cool and collected: Mood regulation in anticipation of social interaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70, 757-766.
- Evers, C., Stok, F. M., & de Ridder, D. T. D. (2010). Feeding your feelings: emotion regulation strategies and emotional eating. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 36, 792-804.
- Ewalt, J.R., Strecker, E.H., & Ebaugh F.G. (1957). *Practical and Clinical Psychiatry*. New York, McGraw-Hill Book Co.
- Feldman, R. S. (2015). *Understanding Psychology*. New York, McGraw-Hill Education.
- Folkman, S. (1984). Personal control and stress and coping processes: a Theoretical analysis. *Journal of personality and social psychology*, 46(4), 939-952.
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1980). An analysis of coping in a middle-aged community sample. *Journal of health and social behavior*, 219-239.

- Folkman, S., & Moskowitz, J. T. (2000). Positive affect and the otherside of coping. *American psychologist*, 55, 647–654.
- Folkman, S., and R. S. Lazarus. 1988. Coping as a Mediator of Emotion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54: 466–475.
- Folkman, S., Lazarus, R. S., Dunkel-Schetter, C., DeLongis, A., & Gruen, R. J. (1986). Dynamics of a stressful encounter: Cognitive appraisal, coping, and encounter outcomes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50(5), 992–1003.
- Forgas, J. P. (2008). *Affect, cognition, and social behavior: The effects of mood on memory, social judgments, and social interaction*. In M. A. Gluck, J. R. Anderson, & S. M. Kosslyn (Eds.), *Memory and mind: A festschrift for Gordon H. Bower*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden and build theory of positive emotions. *American psychologist*, 56, 218–226.
- Frijda, N. H. (1986). *The emotions*. Cambridge, UK: Cambridge University Press.
- Frijda, N. H. (1988). The Laws of Emotion. *American Psychologist* 43(5):349-358.
- Fritz, T., Jentschke, S., Gosselin, N., Sammler, D., Peretz, I., Turner, R., & Koelsch, S. (2009). Universal recognition of three basic emotions in music. *Current biology*, 19(7), 573-576.
- Gallup, G. J., & Castelli, J. (1989). *The people's religion*. New York, NY: Macmillan.
- Gerbner, G., Gross, L., Morgan, M., Signorielli, N., & Shanahan, J. (2002). *Growing up with television: Cultivation processes*. In J. Bryant & D. Zillmann (Eds.), *Media effects: Advances in theory and research (2nd ed.)* (pp. 43–67). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Goldin, P. R., McRae, K., Ramel, W., & Gross, J. J. (2007). The neural bases of emotion regulation: reappraisal and suppression of negative emotion. *Biological Psychiatry*, 63, 577-586.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2, 271–299.

- Gross, J. J. (1999). Emotion regulation: Past, present, future. *Cognition & Emotion*, 13, 551–573.
- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39, 281–291.
- Gross, J. J. (2008). *Emotion regulation*. In M. Lewis, J. M. Haviland-Jones, & L. F. Barrett (Eds.), *Handbook of emotions (3rd ed.)* (pp. 497–512). New York, NY: Guilford.
- Gross, J. J. (Ed.). (2014). *Handbook of emotion regulation (2nd ed.)*. New York, NY: The Guilford Press
- Gross, J. J., & Barrett, L. F. (2011). Emotion generation and emotion regulation: One or two depends on your point of view. *Emotion Review*, 3, 8–16.
- Gross, J. J., & Munoz, R. F. (1995). Emotion regulation and mental health. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 2, 151–164.
- Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). *Emotion Regulation: Conceptual Foundations*. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (p. 3–24). New York, NY: The Guilford Press.
- Gross, J. J., Richards, J. M., & John, O. P. (2006). *Emotion regulation in everyday life*. In D. K. Snyder, J. A. Simpson, & J. N. Hughes (Eds.), *Emotion regulation in couples and families: Pathways to dysfunction and health*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Gross, J. J., Sheppes, G., & Urry, H. L. (2011). Emotion generation and emotion regulation: A distinction we should make (carefully). *Cognition and Emotion*, 25, 765–781.
- Gyurak, A., Gross, J. J., & Etkin, A. (2011). Explicit and implicit emotion regulation: A dual-process framework. *Cognition and Emotion*, 25, 400–412.
- Hayes, S. C., Bissett, R. T., Korn, Z., Zettle, R. D., Rosenfarb, I. S., Cooper, L. D., & Grundt, A. M. (1999). The impact of acceptance versus control rationales on pain tolerance. *The psychological record*, 49(1), 33–47
- Hawkins, R. P., & Daly, J. (1988). *Cognition and communication*. In R. P. Hawkins, J. Wiemann, & S. Pingree (Eds.), *Advancing communication science: Merging mass and interpersonal* (pp. 191–223). Newbury Park, CA: Sage.

- Hofmann, S. G., Moscovitch, D. A., Litz, B. T., Kim, H., Davis, L. L., & Pizzagalli, D. A. (2005). The worried mind: autonomic and prefrontal activation during worrying. *Emotion*, 5, 464-475
- Holahan, C. J., & Moos, R. H. (1987). Personal and contextual determinants of coping strategies. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(5), 946.
- Izard, C. E., Woodburn, E. M., Finlon, K. J., Krauthamer-Ewing, E. S., Grossman, S. R., & Seidenfeld, A. (2011). Emotion knowledge, emotion utilization, and emotion regulation. *Emotion Review*, 3, 44–52.
- Jang, Y., & Haley, W. E. (2002). *Life events and stress*. In D. Ekerdt, R. Applebaum, K. Holden, S. Post, K. Rockwood, R. Schulz, et al. (Eds.), *Encyclopedia of aging* (pp. 784-789). New York: Macmillan Reference.
- Juslin, P. N. (2005). *From mimesis to catharsis: Expression, perception, and induction of emotion in music*. In D. Miell, R. MacDonald, & D. Hargreaves (Eds.), *Musical communication* (pp. 85–115). New York: Oxford University Press.
- Keltner, D. & Gross, J. J. (1999). Functional Accounts of Emotions, *Cognition and Emotion*, 13(5), 467-480.
- Knobloch, S., & Zillman, D. (2002) Mood management via the digital juke box. *Journal of Communication*, June, 351–366.
- Koole, S. L. (2009). The psychology of emotion regulation: An integrative review. *Cognition and emotion*, 23(1), 4-41.
- Koole, S. L., & Kuhl, J. (2007). *Dealing with unwanted feelings: The role of affect regulation in volitional action control*. In J. Shah & W. Gardner (Eds.), *Handbook of motivation science*. New York: Guilford Press.
- Kring, A. M., & Werner, K. H. (2004). *Emotion regulation in psychopathology*. In P. Philippot & R. S. Feldman (Eds.), *The regulation of emotion* (pp. 359-385). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, Inc.
- Krohne, H. W. (2002). Stress and coping theories. *International Encyclopedia of the Social Behavioral Sciences*, 22, 15163-15170.

- Kuhl, J. (2000). *A functional-design approach to motivation and self-regulation: The Dynamics of personality systems interactions*. In M. Boekaerts, P. R. Pintrich, & M. Zeidner (Eds.), *Handbook of self-regulation* (pp. 111-169). San Diego, CA: Academic Press.
- Labbe', E., Booth, K., Jimerson, M., & Kawamura, N. (2004). *The sound of music: Evaluating responses to different music genres, to be presented at the annual meeting of the South eastern Psychological Association*. Atlanta, GA, March.
- Labbé, E., Schmidt, N., Babin, J., & Pharr, M. (2007). Coping with stress: the effectiveness of different types of music. *Applied psychophysiology and biofeedback*, 32(3-4), 163-168.
- Lakshmi, V. N. (2009). Identifying stressors among university students. In M. V. R. Raju (Ed.), *Health psychology and counselling* (pp. 164–172). Grand Rapids, MI: Discovery Publishing House.
- Lang, P. J., & Bradley, M. M. (2010). Emotion and the motivational brain. *Biological Psychology*, 84, 437–450.
- Larsen, R. J. (2000). Toward a science of moodregulation. *Psychological Inquiry*, 11, 129– 141.
- Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and adaptation*. Oxford, UK: Oxford University Press.
- Lazarus, R. S. (1993). Coping theory and research: Past, present, and future. *Psychosomatic Medicine*, 55(3), 234-247.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer
- Levenson, R. W. (1999). The intrapersonal functions of emotion. *Cognition and Emotion*, 13, 481–504.
- LeDoux, J. (1998). *The Emotional Brain. The mysterious underpinnings of emotional life*, Simon and Schuster, New York.
- Masters, J. C. (1991). *Strategies and mechanisms for personal and social control of emotion*. In J. Garber & K. A. Dodge (Eds.), *The development of emotion regulation and dysregulation* (pp.182–207). Cambridge, UK: Cambridge University Press.

- Mauss, I. B., Levenson, R. W., McCarter, L., Wilhelm, F. H., & Gross, J. J. (2005). The tie that binds?: Coherence among emotion experience, behavior, and physiology. *Emotion, 5*, 175–190.
- Mesquita, B., De Leersnyder, J., & Albert, D. (2014). The cultural regulation of emotions. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (2nd ed., pp.284–302). New York: Guilford Press.
- Meyer, L. B. (1956). *Emotion and meaning in music*. Chicago: The University of Chicago Press.
- Monteiro, N. M., Balogun, S. K., & Oratile, K. N. (2014). Managing stress: the influence of gender, age and emotion regulation on coping among university students in Botswana. *International journal of adolescence and youth, 9*(2), 153-173.
- Murray, S. L. (2005). Regulating the risks of closeness: A relationship-specific sense of felt security. *Current Directions in Psychological Science, 14*, 74-78.
- Neumann, R., Förster, J., & Strack, F. (2003). *Motor compatibility: The bidirectional link between behavior and evaluation*. In J. Musch & K. C. Klauer (Eds.), *The psychology of evaluation: Affective processes in cognition and emotion*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, Inc.
- Nolen-Hoeksema, S., & Morrow, J. (1991). A prospective study of depression and post-traumatic stress symptoms after a natural disaster: The 1989 Loma Prieta earthquake. *Journal of Personality and Social Psychology, 61*, 115-221.
- Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E., & Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking rumination. *Perspectives on Psychological Science, 3*, 400-424.
- North, A. C., & Hargreaves, D. J. (1996). Situational influences on reported musical preferences. *Psycho-musicology, 15*, 30-45.
- Noyes, A. P., & Kolb, L.C. (1963). *Modern Clinical Psychiatry*. Philadelphia, W.B. Saunders Co.
- Nowak, A., Vallacher, R. R., Tesser, A., & Borkowski, W. (2000). Society of self: The emergence of collective properties in self-structure. *Psychological Review, 107*, 39-61.
- Panksepp, J. (1998). *Affective neuroscience: The foundations of human and animal emotions*. New York: Oxford University Press

- Parrott, W. G. (1993). *Beyond hedonism: Motives for inhibiting good moods and for maintaining bad moods*. In D. M. Wegner & J. W. Pennebaker (Eds.), *Handbook of mental control* (pp.278–305). Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Pascual, A., Conejero, S., & Etxebarria, I. (2016). Coping strategies and emotion regulation in adolescents: Adequacy and gender differences. *Ansiedad y Estrés*, 22(1), 1-4.
- Peterson, R. A., & DiMaggio, P. (1975). From region to class, the changing locus of country music: A test of the massification hypothesis. *Social Forces*, 53(3), 497–506.
- Quoidbach, J., Berry, E. V., Hansenne, M., & Mikolajczak, M. (2010). Positive emotion regulation and well-being: Comparing the impact of eight savoring and dampening strategies. *Personality and Individual Differences*, 49, 368–373.
- Redlich, F.C., & Freedman, D.X. (1966). *The Theory and Practice of Psychiatry*. New York, Basic Books.
- Rentfrow, P. J., & Gosling, S. D. (2003). The do re mi's of everyday life: The structure and personality correlates of music preferences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(6), 1236–1256.
- Resnicow, J., Salovey, P., & Repp, B. (2004). Is recognition of emotion in music performance an aspect of emotional intelligence? *Music Perception*, 22(1), 145-158.
- Richards, J. M., & Gross, J. J. (2000). Emotion regulation and memory: the cognitive costs of keeping one's cool. *Personality Processes and Individual Differences*, 79, 410-424.
- Richards, J. M., Butler, E. A., & Gross, J. J. (2003). Emotion regulation in romantic relationships: the cognitive consequences of concealing feelings. *Journal of Social and Personal Relationships*, 20, 599-620
- Roberti, J. W., Harrington, L. N., & Storch, E. A. (2006). Further psychometric support for the 10-item version of the perceived stress scale. *Journal of College Counseling*, 9, 135–147.

- Robinson, J. (2005). *Deeper than reason: Emotion and its role in music literature and art*. London: Clarendon Press.
- Roskos-Ewoldsen, D. R., Roskos-Ewoldsen, B., & Carpentier, F. R. D. (2002). *Media priming: A synthesis*. In B. Jennings & D. Zillmann (Eds.), *Media effects: Advances in theory and research* (2nd ed). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Ross, S. E., Niebling, B. C., & Heckert, T. M. (1999). Sources of stress among college students. *Social Psychology*, 61, 841–846.
- Rothbart, M. K., Ziaie, H., & O'Boyle, C. G. (1992). *Self-regulation and emotion in infancy*. In N. Eisenberg & R. A. Fabes (Eds.), *Emotion and its regulation in early development*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Rothermund, K., Voss, A., & Wentura, D. (2008). Counter-regulation in affective attentional bias: A basic mechanism that warrants flexibility in motivation and emotion. *Emotion*, 8, 34-46.
- Salovey, P., Bedell, B. T., Detweiler, J. B., & Mayer, J. D. (1999). *Coping intelligently: Emotional intelligence and the coping process*. In C. R. Snyder (Ed.), *Coping: The psychology of what works*. New York: Oxford University Press.
- Samson, A., & Gross, J. J. (2012). Humor as emotion regulation: The differential consequences of negative versus positive humor. *Cognition and Emotion*, 26, 375–384.
- Sapolsky, R. M. (2007). *Stress, stress-related disease, and emotional regulation*. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation*. New York: Guilford Press.
- Schachter, S., & Singer, J. (1962). Cognitive, social, and physiological determinants of emotional state. *Psychological review*, 69(5), 379-399.
- Scherer, K. R., Schorr, A., & Johnstone, T. (2001). *Appraisal processes in emotion: Theory, methods, research*. New York: Oxford University Press.
- Scherke, K. (2015). *Emotion: History of the Concept*.
- Selye, H. (1974). *Stress without distress*. New York: Lippincott & Crowell.
- Sezer, F. (2011). Öfke ve psikolojik belirtiler üzerine müziğin etkisi. *Uluslararası insan bilimleri dergisi*, 8(1), 1472-1493.

- Shevy, M. (2008). Music genre as cognitive schema: Extramusical associations with country and hip-hop music. *Psychology of music*, 36(4), 477-498.
- Skinner, E. A., & Zimmer-Gembeck, M. J. (2016). *Ways and families of coping as adaptive processes*. The development of coping. Cham: Springer.
- Sloboda, J. A., Lamont, A., & Greasley, A. E. (2009). *Choosing to hear music: Motivation, process and effect*. In S. Hallam, I. Cross, & M. Thaut (Eds.), *Oxford handbook of music psychology*. Oxford, UK: Oxford University Press.
- Snyder, C. R., and B. L. Dinoff. 1999. "Coping: Where Have You Been? In *Coping: The Psychology of What Works*, edited by C. R. Snyder. New York, NY: Oxford University Press.
- Stone, A. A., Helder, L., & Schneider, M. S. (1988). *Coping with stressful events. Coping dimensions and issues*. In L. H. Cohen (Ed.), *Life events and psychological functioning: Theoretical and methodological issues*. Newbury Park, CA: Sage.
- Studer, R., Danuser, B., Hildebrandt, H., Arial, M., & Gomez, P. (2011). Hyperventilation complaints in music performance anxiety among classical music students. *Journal of Psychosomatic Research*, 70(6), 557-564.
- Szczurek, L., Monin, B., & Gross, J. J. (2012). The *stranger* effect: The rejection of affective deviants. *Psychological Science*, 23(10), 1105–1111.
- Tamir, M. (2009). What do people want to feel and why?: Pleasure and utility in emotion regulation. *Current Directions in Psychological Science*, 18, 101–105.
- Tamir, M., Chiu, C., & Gross, J. J. (2007). Business or pleasure? Utilitarian versus hedonic considerations in emotion regulation. *Emotion*, 7, 546-554.
- Tan, S. Y., & Yip, A. (2018). Hans Selye (1907–1982): Founder of the stress theory. *Singapore medical journal*, 59(4), 170.
- Thayer, J. F., & Lane, R. D. (2007). The role of vagal function in the risk for cardiovascular disease and mortality. *Biological Psychology*, 74, 224-242.
- Thayer, R. E., Newman, J. R., & McCain, T. C. (1994). Self-regulation of mood: Strategies for changing a bad mood, raising energy and reducing tension. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67(5), 910-925.

- Thiruchselvam, R., Hajcak, G., & Gross, J. J. (2012). Looking inwards: Shifting attention within working memory representations alters emotional responses. *Psychological Science*, 23(12), 1461–1466.
- Thoma, M. V., Ryf, S., Mohiyeddini, C., Ehlert, U., & Nater, U. M. (2012). Emotion regulation through listening to music in everyday situations. *Cognition & emotion*, 26(3), 550-560.
- Thompson, R. A. (1990). *Emotion and self-regulation*. In Socio emotional development: Nebraska Symposium on Motivation. Lincoln: University of Nebraska Press.
- Thompson, R. A. (1994). *Emotion regulation: A theme in search or definition*. In N. A. Fox (Ed.), The development of emotion regulation. Biological and behavioral considerations. Chicago: The Chicago University Press.
- Thompson, W. F. (2009). *Music, thought, and feeling: Understanding the psychology of music*. New York: Oxford University Press.
- Tice, D. M., Bratslavsky, E., & Baumeister, R. F. (2001). Emotional distress regulation takes precedence over impulse control: If you feel bad, do it! *Journal of Personality and Social Psychology*, 80, 53-67.
- Towbes, L. C., & Cohen, L. H. (1996). Chronic stress in the lives of college students: Scale development and prospective prediction of distress. *Journal of Youth and Adolescence*, 25, 199–217.
- Trzcinski, J. (1994) Today's music: Poetry or pornography? *Corrections Today*, 56(7), 148.
- Tsai, J. L. (2007). Ideal affect: Cultural causes and behavioral consequences. *Perspectives on Psychological Science*, 2, 242–259.
- Watson, D. (2000). *Mood and temperament*. New York, NY: Guilford Press.
- Watson, J. B., & McDougall, W. (1929). *The battle of behaviorism: An exposition and an exposure*. WW Norton & Company.
- Wegner, D. M., Erber, R., & Zanakos, S. (1993). Ironic processes in the mental control of mood and mood-related thought. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65, 1093-1104.

- Werner, K. H., Goldin, P. R., Ball, T. M., Heimberg, R. G., & Gross, J. J. (2011). Assessing emotion regulation in social anxiety disorder: the emotion regulation interview. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 33, 346-354.
- Windle, M., & Windle, R. C. (1996). Coping strategies, drinking motives, and stressful life events among middle adolescents: Associations with emotional and behavioral problems and with academic functioning. *Journal of Abnormal Psychology*, 105(4), 551.
- Zamble, E., and F. Porporino. 1990. "Coping, Imprisonment, and Rehabilitation: Some Data and Their Implications." *Criminal Justice and Behavior*, 17: 53-70

EKLER

EK 1 – Demografik Bilgi Formu

Değerli katılımcılar,

Elinizde bulunan anket klinik psikoloji yüksek lisans tezi için veri toplama amacıyla size dağıtılmıştır. Çalışmanın amacına ulaşması için sizden beklenen, bütün soruları eksiksiz, kimsenin baskısı veya telkini altında olmadan, size en uygun gelen cevapları içtenlikle verecek şekilde cevaplamanızdır. Elde edilen veriler gizli kalacaktır. Çalışmaya katıldığınız için teşekkür ederim.

Psk. Mehmet Serdar KURUL

Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi

Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Öğrencisi

Cinsiyetiniz : () Kadın () Erkek
Yaşınız :
Okumakta olduğunuz Lisans Programı:
Sınıf:
Gelir durumunuz genel olarak nasıl değerlendiriyorsunuz? () Kötü () Orta () İyi
Günde ortalama kaç saat müzik dinliyorsunuz? () 0-1 saat () 1-2 saat () 2-3 saat () 3saatten fazla
Profesyonel veya amatör olarak müzik ile ilgileniyor musunuz? () Evet () Hayır
Genel olarak en çok dinlediğiniz müzik türü: () Arabesk () Blues () Caz () Country () Elektronik () Enstrümantal () Folk () İlahi () Klasik Müzik () Metal () Pop () R&B () Rap () Rock () Türk Halk Müziği () Türk Sanat Müziği () Diğer (...)
Diğer müzik türlerinden birini dinliyorsanız belirtiniz:
Eğer dinlediğiniz müzik türünün hangi kategoriye ait olduğunu bilmiyor iseniz genelde dinlediğiniz sanatçının ismini belirtiniz:

EK 2 – Duygu Düzenleme Güçlüğü  leği – Kısa Formu

Size duygusal yaşamınızla özellikle de duygularınızı nasıl kontrol ettiğiniz (yani düzenlediğiniz ve yönettiğiniz) ile ilgili sorular sormak istiyoruz. Aşağıdaki sorular duygusal yaşantınızın iki farklı yönünü kapsamaktadır. Birisi duygusal deneyiminiz ya da içinizde ne hissettiğinizdir. Diğeri duygusal ifadeniz ya da konuşma, el kol hareketleri yapma ve davranma şeklinizde duygularınızı nasıl g sterdiğinizdir. Aşağıdaki soruların bazıları size benzer görünebilir fakat önemli açılardan farklıdırlar. Her bir madde için, lütfen aşağıdaki  leği kullanarak cevap veriniz.

1	2	3	4	5	6
Kesinlikle Aynı Fikirde Değilim			Kararsızım		

Lütfen her bir ifadeyi dikkatle okuyunuz ve bu ifadeye ne kadar katıldığınızı karşısındaki boşluğa 'X' harfi yazarak belirtiniz	1	2	3	4	5	6	7
1. Daha olumlu duygular hissetmek istediğimde (keyif veya eğlence gibi), <i>düşündüğüm şeyi değiştiririm.</i>							
2. Duygularımı kendime saklarım.							
3. Daha az olumsuz duygu hissetmek istediğimde (�z�nt� ve öfke gibi), <i>düşünüyor olduğum şeyi değiştiririm.</i>							
4. Olumlu duygular hissettiğimde onları ifade etmemeye �zen gösteririm.							
5. Stresli bir durumla karşılaştığımda, kendimi sakin kalmama yardımcı olacak bir şekilde düşünmeye zorlarım. (sakin kalacak şekilde düşünürüm)							
6. Duygularımı onları ifade etmeme yoluyla kontrol ederim.							
7. Daha fazla olumlu duygu hissetmek istediğimde, durumla ilgili düşünce şekli mi değiştiririm.							
8. Duygularımı içinde bulunduğum durumla ilgili düşünme şekli mi değiştirerek kontrol ederim.							
9. Olumsuz duygular hissediyorsam kesinlikle onları ifade etmem.							
10. Daha az olumsuz duygu hissetmek istediğimde durum ile ilgili düşünce şekli mi değiştiririm.							

EK 3 – Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği

Bir sıkıntım olduğunda	Hiçbir Zaman	Bazen	Genellikle	Her zaman
1. Kimsenin bilmesini istemem.				
2. İyimser olmaya çalışırım.				
3. Bir mucize olmasını beklerim.				
4. Olayları büyütmeyip üzerinde durmamaya çalışırım.				
5. Başa gelen çekilir diye düşünürüm.				
6. Sakin kafayla düşünmeye, öfkelenmemeye çalışırım.				
7. Kendimi kapana sıkışmış gibi hissederim.				
8. Olayın/olayların değerlendirmesini yaparak en iyi kararı vermeye çalışırım.				
9. İçinde bulunduğum kötü durumu kim senin bilmesini istemem.				
10. Ne olursa olsun direnme ve mücadele etme gücünü kendimde bulurum.				
11. Olayları kafama takıp, sürekli düşünmekten kendimi alamam.				
12. Kendime karşı hoşgörülü olmaya çalışırım.				
13. “İş olacağına varır” diye düşünürüm.				
14. Mutlaka bir yol bulabileceğime inanır, bunun için uğraşırım.				
15. Problemin çözümü için adak adarım.				
16. Her şeye yeniden başlayacak gücü kendimde bulurum.				
17. Elimden hiçbir şeyin gelmeyeceğine inanırım.				
18. Olaydan/olaylardan olumlu bir şey çıkarmaya çalışırım.				
19. Her şeyin istediğim gibi olmayacağına inanırım.				
20. Problemi/Problemleri adım adım çözmeye çalışırım.				
21. Mücadeleden vazgeçerim.				
22. Sorunun benden kaynaklandığını düşünürüm.				
23. Hakkımı savunabileceğime inanırım.				
24. Olanlar karşısında “kaderim buymuş” derim.				
25. “Keşke daha güçlü olsaydım” diye düşünürüm.				
26. Bir kişi olarak iyi yönde değiştiğimi ve olgunlaştığımı hissederim.				
27. “Benim suçum ne” diye düşünürüm.				
28. “Hep benim yüzümden oldu” diye düşünürüm.				
29. Sorunun gerçek nedenini anlayabilmek için başkalarına danışırım.				
30. Bana destek olabilecek kişilerin varlığını bilmek beni rahatlatır.				