



T.C.
BURSA ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
DENEYSEL PSİKOLOJİ BİLİM DALI

HÜZÜNLÜ MÜZİĞİN DUYGUSAL ETKİLERİ VE
HÜZÜNLÜ MÜZİKTEN HOŞLANMA: DUYGUSAL
DENEYİMİN FARKLI YÖNTEMLERLE ELE ALINMASI

(DOKTORA TEZİ)

Ayşe ARMAN KALKANDELER

BURSA – 2023



T.C.
BURSA ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
DENEYSEL PSİKOLOJİ BİLİM DALI

HÜZÜNLÜ MÜZİĞİN DUYGUSAL ETKİLERİ VE HÜZÜNLÜ
MÜZİKTEN HOŞLANMA: DUYGUSAL DENEYİMİN FARKLI
YÖNTEMLERLE ELE ALINMASI
(DOKTORA TEZİ)

Ayşe ARMAN KALKANDELER

Danışman:
Prof. Dr. Tefik ALICI

BURSA – 2023

T. C.
BURSA ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Psikoloji Anabilim Dalı, Deneysel Psikoloji Bilim Dalı'nda 711545004 numaralı Ayşe ARMAN KALKANDELER'in hazırladığı "Hüzünlü Müziğin Duygusal Etkileri ve Hüzünlü Müzikten Hoşlanma: Duygusal Deneyimin Farklı Yöntemlerle Ele Alınması" konulu Doktora Tezi ile ilgili tez savunma sınavı, 02.02.2023 Perşembe günü, 13.30 – 15.30 saatleri arasında yapılmış, sorulan sorulara alınan cevaplar sonunda adayın tezinin başarılı olduğuna oybirliği ile karar verilmiştir.

Üye (Tez Danışmanı ve Sınav Komisyonu
Başkanı)
Prof. Dr. Tefvik ALICI
Bursa Uludağ Üniversitesi

Üye
Prof. Dr. Muhsin YILMAZ
Bursa Uludağ Üniversitesi

Üye
Doç. Dr. Yeliz KINDAP TEPE
Ondokuz Mayıs Üniversitesi

Üye
Dr. Öğr. Üyesi Burcu KORKMAZ YAYIN
Bursa Uludağ Üniversitesi

Üye
Dr. Öğr. Üyesi Gökhan ŞAHİN
Karadeniz Teknik Üniversitesi

YEMİN METNİ

Doktora tezi olarak sunduğum "Hüzünlü Müziğin Duygusal Etkileri ve Hüzünlü Müzikten Hoşlanma: Duygusal Deneyimin Farklı Yöntemlerle Ele Alınması" başlıklı çalışmanın bilimsel araştırma, yazma ve etik kurallarına uygun olarak tarafımdan yazıldığına ve tezde yapılan bütün alıntıların kaynaklarının usulüne uygun olarak gösterildiğine, tezimde intihal ürünü cümle veya paragraflar bulunmadığına şerefim üzerine yemin ederim.

02.02.2023

Adı Soyadı: Ayşe ARMAN KALKANDELER

Öğrenci No: 711545004

Anabilim Dalı: Psikoloji

Programı: Deneysel Psikoloji

Tezin Türü: Yüksek Lisans / Doktora / Sanatta Yeterlilik

ÖZET

Yazar adı soyadı	Ayşe Arman Kalkandeler
Üniversite	Bursa Uludağ Üniversitesi
Enstitü	Sosyal Bilimler Enstitüsü
Anabilim dalı	Psikoloji
Bilim dalı	DeneySEL Psikoloji
Tezin niteliği	Doktora
Mezuniyet tarihi	02/02/2023
Tez danışmanı	Prof. Dr. Tefvik Alıcı

Hüzünlü Müziğin Duygusal Etkileri ve Hüzünlü Müzikten Hoşlanma: Duygusal Deneyimin Farklı Yöntemlerle Ele Alınması

Üç farklı çalışmayı kapsayan bu tezde, hüzünlü müziğin duygusal etkileri ve hüzünlü müzikten hoşlanma olgusu farklı yöntemlerle ele alınmıştır. Hüzünlü müziğin duygusal etkilerinin öz bildirim yöntemi ile ele alındığı birinci çalışmada hüzünlü ve mutlu müzik koşullarında katılımcıların, değer ve uyarılma boyutları temelinde yaptıkları duygusal değerlendirmeler karşılaştırılmıştır. Bulgulara göre, hüzünlü müziklerin mutlu müziklere göre daha negatif bir deneyimle ilişkilendirildiği gözlenmiştir. Hüzünlü müziğin duygusal etkilerinin dolaylı ölçümlerle ele alındığı ikinci çalışmada hüzünlü, mutlu ve nötr müzik koşullarında katılımcıların sözlük kararı görevi, tanıma belleği görevi ve duygusal Stroop görevlerinde pozitif, negatif ve nötr değerli kelime listeleri için performansları karşılaştırılmıştır. Bulgulara göre hüzünlü müzik sunumu sonrasında sözlük kararı görevi ve tanıma belleği görevlerinde negatif değerli kelimeler için performansın pozitif ve nötr kelimelere göre daha iyi olduğu belirlenmiştir. Öte yandan duygusal manipülasyonun duygusal Stroop görevinde otomatik tepkinin baskılanması performansını etkilemediği gözlenmiştir. Hüzünlü müzik deneyimlerinin açık uçlu sorular aracılığıyla ele alındığı üçüncü çalışmada hüzünlü müziğin uyandırdığı duyguların dikkate değer bir kısmının negatif olduğu, hüzünlü müziğin sıklıkla epizodik bellek mekanizmasıyla ilişkili olduğu ve duygudurum düzenleme stratejilerinin hüzünlü müzikten hoşlanmada sıklıkla rol oynadığı gözlenmiştir. Bütün bulgular bir bütün olarak değerlendirildiğinde, hem direkt hem de dolaylı olarak alınan ölçümlere göre hüzünlü müzik bireylerde negatif duygusal tepkilere neden oluyor gibi görünmektedir. Daha uzun süreli bir duygudurum gerektiren duygusal Stroop görevinde gruplar arasında performans farklılığı görülmemesi nedeniyle, hüzünlü müziğe verilen negatif duygusal tepkinin kısa süreli olduğu düşünülmektedir. Duygudurum düzenleme sürecinde otobiyografik anıların tetiklenmesi, duygusal bulaşma, önemli yaşam olaylarının hatırlanması aracılığıyla negatif deneyim, pozitif bir deneyime dönüşüyor olabilir.

Anahtar kelimeler: Hüzünlü müziğin duygusal etkileri, hüzünlü müzik paradoksu, iki boyutlu duygu modeli, duygusal içerikli bilişsel performans.

ABSTRACT

Name & surname	Ayşe Arman Kalkandeler
University	Bursa Uludag University
Institute	Institute of Social Sciences
Field	Psychology
Subfield	Experimental Psychology
Degree awarded	PhD.
Date of degree awarded	02/02/2023
Supervisor	Prof. Dr. Tevfik Alici

Emotional Effects and Liking of Sad Music: Examining Emotional Experience with Different Methods

In this thesis, which includes three different studies, the emotional effects of sad music and the phenomenon of liking sad music are discussed with different methods. In the first study, in which the emotional effects of sad music were handled by the self-report method, the emotional evaluations of the participants in sad and happy music conditions on the basis of valance and arousal dimensions were compared. According to the findings, it was observed that sad music was associated with a more negative experience than happy music. In the second study, in which the emotional effects of sad music were handled by indirect measures, the performances of the participants in the lexical decision task, recognition task and emotional Stroop task for positive, negative and neutral word lists were compared in sad, happy and neutral music conditions. According to the findings, it was determined that the performance for negative words was better than for positive and neutral words in the lexical decision task and recognition task after the presentation of sad music. On the other hand, it was observed that emotional manipulation did not affect the suppression of automatic response performance in emotional Stroop task. In the third study, in which sad music experiences were handled through open-ended questions, it was observed that a significant portion of the emotions evoked by sad music were negative, sad music was often associated with the episodic memory mechanism, and mood regulation strategies often played a role in liking sad music. When all the findings are evaluated as a whole, it seems that sad music causes negative emotional reactions in individuals according to both direct and indirect measurements. It is thought that the negative emotional reaction to sad music is short-lived, since there was no difference in performance between the groups in the emotional Stroop task, which requires a persistent mood. In the mood regulation process, a negative experience may turn into positive through the triggering of autobiographical memories, emotional contagion, and recollection of important life events.

Keywords: Emotional effects of sad music, paradox of sad music, dimensional emotion model, emotional cognitive performance.

ÖNSÖZ

Küresel pandemi başta olmak üzere birçok zorluğun üstesinden gelip bu tez çalışmasını tamamlamış olmamda çok önemli katkıları olan, her zaman desteklerini hissettiğim değerli aileme, sevgili eşime ve en zor zamanlarda varlığıyla bana güç veren oğlum Nazım'a minnettarım.

İÇİNDEKİLER

Sayfa

ÖZET.....	vi
ABSTRACT.....	vii
ÖNSÖZ.....	viii
İÇİNDEKİLER.....	ix
TABLOLAR.....	xii
ŞEKİLLER.....	xiv
GİRİŞ.....	1

BİRİNCİ BÖLÜM

(LİTERATÜR TARAMASI)

1. DUYGULAR VE MÜZİK.....	3
1.1. Duygunun Tanımı.....	3
1.2. Duygu Yaklaşımları.....	4
1.3. Müzikal Duyguların Doğası.....	9
1.4. Müziğin Duygusal Etkileri.....	17
2. HÜZÜNLÜ MÜZİĞİN DUYGUSAL ETKİLERİ.....	19
2.1. Hüzünlü Müzik Paradoksu.....	22
2.2. Hüzünlü Müzikten Hoşlanmayı Etkileyen Faktörler.....	27
2.3. Hüzünlü Müzikten Hoşlanmayı Açıklayan Modeller.....	32
2.3.1. Uzaklaşma-kucaklama modeli.....	32
2.3.2. Üç aşamalı bütünleştirilmiş model.....	34
2.3.4. Garrido ve Schubert'in mekanistik modeli.....	39
3. TEZ ÇALIŞMASININ AMAÇLARI.....	43

İKİNCİ BÖLÜM

(GÖRGÜL ÇALIŞMALAR)

1. BİRİNCİ ÇALIŞMA: HÜZÜNLÜ MÜZİĞİN DUYGUSAL ETKİLERİNİN İKİ BOYUTLU ÖLÇÜMÜ.....	46
1.1. Ön Çalışma.....	46
1.1.1. Müzikal materyaller.....	46
1.1.2. Sözel materyaller.....	48
1.1.3. İşlem.....	52
1.1.4. Bulgular.....	53
1.2. Hüzünlü Müziğin Duygusal Etkileri.....	55
1.2.1. Örneklem.....	58
1.2.2. Materyaller.....	58
1.2.2.1. Kişisel bilgi formu.....	58
1.2.2.2. Pozitif ve negatif duygu ölçeği.....	59
1.2.2.3. Hüzünlü müziği beğenme ölçeği.....	59
1.2.2.4. Müzikle empati ölçeği.....	59
1.2.2.5. Temel empati ölçeği.....	60
1.2.2.6. Müzik parçaları	60
1.2.2.7. İki boyutlu duygu modeli.....	61
1.2.2.8. Kategorik yüz ifadeleri.....	61
1.2.3. İşlem.....	62
1.2.4. Bulgular.....	63
1.2.5. Tartışma.....	70
2. İKİNCİ ÇALIŞMA: HÜZÜNLÜ MÜZİĞİN BİLİŞSEL GÖREV PERFORMANSINA ETKİSİ.....	75
2.1. Örneklem.....	80
2.2. Materyaller.....	81
2.2.1. Kişisel bilgi formu.....	81
2.2.2. Müzik parçaları.....	81
2.2.3. Duygusal deneyimin ortaya çıkış mekanizmasını belirleme formu.....	82

2.2.4. Bilişsel görevler.....	82
2.2.4.1. Stroop-Duygusal Stroop görevi.....	82
2.2.4.2. Sözlük kararı görevi.....	85
2.2.4.3. Bellek görevi.....	86
2.2.5. İşlem.....	87
2.2.6. Bulgular.....	89
2.2.6.1. Sözlük kararı görevi ve bellek görevi.....	89
2.2.6.2. Duygusal Stroop görevi.....	96
2.2.7. Tartışma.....	99
3. ÜÇÜNCÜ ÇALIŞMA: HÜZÜNLÜ MÜZİK DENEYİMLERİ.....	105
3.1. Örneklem ve Materyaller.....	108
3.2. Bulgular.....	109
3.2.1. Hüzünlü müzik dinlemenin uyandırdığı duygular.....	109
3.2.2. Müzik dinlerken hüzünlü hissetmenin nedenleri.....	123
3.2.3. Hüzünlü müzik dinlemenin etkileri.....	131
3.3. Tartışma.....	135

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

(GENEL TARTIŞMA VE SONUÇ)

1. GENEL DEĞERLENDİRME.....	138
2. SINIRLILIKLAR.....	145
KAYNAKLAR.....	147
EKLER.....	165
ÖZGEÇMİŞ.....	177

TABLÖLAR

Tablo 1. Ön çalışmaya dahil edilen müzik parçaları.....	47
Tablo 2. İkinci çalışma için seçilen kelimeler.....	49
Tablo 3. Ön çalışmaya dahil edilen sahte kelimeler.....	51
Tablo 4. İkinci çalışma için seçilen sahte kelimeler.....	54
Tablo 5. Duygu koşuluna göre değer ve uyarılma düzeyleri için betimleyici istatistik verileri ve analiz sonuçları.....	65
Tablo 6. Hüzünlü müzik koşulunda aşinalığın değer ve uyarılma üzerindeki etkisi.....	65
Tablo 7. Mutlu müzik koşulunda aşinalığın değer ve uyarılma üzerindeki etkisi.....	66
Tablo 8. Hüzünlü müziği beğenme, temel empati, müzikle empati, müziğin duygusal değeri ve hüzünlü müzik dinleme sıklığı puanlarına ilişkin betimleyici istatistik verileri.....	67
Tablo 9. Hüzünlü müziği beğenme, temel empati, müzikle empati ve müziğin duygusal değeri puanlarının korelasyonları.....	67
Tablo 10. Hüzünlü müziği beğenme puanının yordayıcılarını belirlemeye yönelik çoklu regresyon analizi sonuçları.....	68
Tablo 11. Hüzünlü müzik koşulunda beğeni, aşinalık ve müziğin güzelliği arasındaki korelasyonlar.....	69
Tablo 12. Mutlu müzik koşulunda beğeni, aşinalık ve müziğin güzelliği arasındaki korelasyonlar.....	69
Tablo 13. HMBÖ, TEÖ-bilişsel, TEÖ-duygusal ve MEÖ puanlarının cinsiyete göre farkları.....	70
Tablo 14. Sözlük kararı ve bellek görevinde farklı duygu koşullarında PANAS ön ve son ölçümleri arasındaki farklar.....	89
Tablo 15. Tüm grupların sözlük kararı görevinde tepki zamanı performanslarına ilişkin ortalamalar.....	91
Tablo 16. Hüzünlü müzik koşulunda kelime listelerine göre tepki zamanlarının ikili karşılaştırmaları.....	91
Tablo 17. Mutlu müzik koşulunda kelime listelerine göre tepki zamanlarının ikili karşılaştırmaları.....	92

Tablo 18. Tüm grupların bellek görevinde tepki zamanı performanslarına ilişkin ortalamalar.....	93
Tablo 19. Hüzünlü müzik koşulunda bellek görevi için tepki zamanlarının ikili karşılaştırmaları.....	94
Tablo 20. Mutlu müzik koşulunda bellek görevi için tepki zamanlarının ikili karşılaştırmaları.....	94
Tablo 21. Tüm grupların bellek görevinde doğru tepki oranlarına ilişkin analiz sonuçları.....	95
Tablo 22. Stroop görevinde farklı duygu koşullarında PANAS ön ve son ölçümleri arasındaki farklar.....	96
Tablo 23. Farklı müzik koşullarında Stroop görevinde tepki zamanı performanslarına ilişkin ortalamalar.....	97
Tablo 24. Tüm grupların duygusal Stroop görevinde tepki zamanı performanslarına ilişkin ortalamalar ve <i>F</i> değerleri.....	97

ŞEKİLLER

Şekil 1. Eerola ve diğ. (2017: 15)'nin üç aşamalı modeli.....	34
Şekil 2. Birinci çalışma uygulama şeması.....	63
Şekil 3. Sözlük kararı-bellek görevi grubu uygulama şeması.....	88
Şekil 4. Duygusal Stroop görevi grubu uygulama şeması.....	89
Şekil 5. Hüzünlü müzik dinlemenin uyandırdığı duygular.....	109
Şekil 6. Cinsiyete göre hüzünlü müzik dinlemenin uyandırdığı duygular.....	122
Şekil 7. Müzik dinlerken hüzünlü hissetmenin nedenleri	123
Şekil 8. Cinsiyete göre müzik dinlerken hüzünlü hissetmenin nedenleri.....	131
Şekil 9. Hüzünlü müzik dinlemenin etkileri.....	132
Şekil 10. Cinsiyete göre hüzünlü müzik dinlemenin etkileri.....	134

GİRİŞ

Bireyin, müzikle kurduğu duygusal iletişimin doğası, işlevleri ve mekanizması son yıllarda oldukça popüler olan araştırma konularıdır. Müziğin birtakım özellikleri nedeniyle, dinleyicilerin duygularını etkilediği birçok kez gözlenmiştir. Günlük hayatta müzik dinlerken, dinleyicilerin en sık rapor ettiği duygular, hüznün (*sadness*) ve mutluluktur (*happiness*). Empatik tepki hipotezi ve dinleyicilerin öz bildirimlerinden yola çıkarak; mutlu müziğin (*happy music*) mutluluk, hüznün müziğin (*sad music*) hüznün uyandırması beklenir. İnsanların neşelenmek amacıyla mutlu müzikleri tercih etmesi akla yatkın olmakla birlikte, negatif bir duygu olan hüznün ise arzu edilir bir duygu olmaması ve insanların hüznün uyandıran müzikleri tercih etmemeleri öngörülür. Ancak hüznün müzik söz konusu olduğunda, bu öngörü karmaşık bir hal almaktadır. Dinleyicilerin önemli bir kısmı, hüznün ek olarak birtakım pozitif duygular ve hoşlanma (*pleasure*) bildirmektedir. Batı kaynaklı müzikler için, insanların hüznün müzik tercih etme sebepleri ve hüznün müzik deneyimini etkileyen farklı faktörler rapor edilmiştir.

Dinleyicilerin hüznün müzik dinlediklerinde ortaya çıkan negatif değerli hüznün duygusundan hoşlanmaları bir paradoks olarak adlandırılmaktadır. Ancak literatürde kategorik olarak tanımlanan hüznün duygusunun farklı boyutlarının olabileceği tartışılmıştır. Bu nedenle duygunun kategorik olarak ele alınması, hüznün müziğe verilen tepkilerin değerlendirilmesinde yetersiz kalmaktadır. İlgili literatür dinleyicilerin hüznün müzik dinlerken yaşadıkları negatif duygusal deneyimden hoşlandıklarına ilişkin bir varsayıma dayanırken (Levinson, 1990: 324; Van den Tol ve Edwards, 2011: 456, 2015: 488; Menninghaus, Wagner, Hanich, Wassiliwizky, Jacobsen ve Koelsch, 2017) dinleyicilerin varsayıldığı gibi negatif hissedip hissetmediklerinin belirlenmesi anlamlı olacaktır. Bu tez çalışmasının çıkış noktası, duyguyu değer (*valence*) ve uyarılma (*arousal*) boyutları temelinde ele alıp, dinleyicilerin hüznün müzikler dinlerken yaşadıkları duygusal deneyimin değerini belirlemektir. Bu amaçla bu tezde, hüznün müziğin duygusal etkilerinin iki farklı ölçüm yöntemiyle incelenmesi için iki farklı deney

tasarlanmıştır. Birinci deneyde katılımcıların sunulan müzik parçalarına yönelik yaptıkları duygusal değerlendirmeler öz bildirim temelinde değerlendirilirken, ikinci deneyde ise katılımcıların duygusal deneyimleri, farklı düzeylerle ilişkili bilişsel görevlerdeki performansları temelinde örtük olarak belirlenmiştir. Bu tez çalışması kapsamındaki iki deney aracılığıyla, hüzünlü müzik paradoksunun temelindeki varsayımın, duyguyu açık ve örtük ölçüm yöntemiyle ele alarak, farklı bilişsel işleme düzeylerinde test edilmesinin literatüre önemli bir katkı yaptığı düşünülmektedir.

Söz konusu deneylere ek olarak hüzünlü müziğin duygusal etkilerini ve hüzünlü müzikten hoşlanma (*liking sad music*) durumunun nitel yaklaşımla ele alındığı üçüncü çalışmada, hüzünlü müziğin duygusal etkileri ve duygusal deneyimlerle ilgili açık uçlu sorulara verilen cevaplar analiz edilmiştir.

BİRİNCİ BÖLÜM

(LİTERATÜR TARAMASI)

1. DUYGULAR VE MÜZİK

1.1. Duygunun Tanımı

Afekt (*affect*); duygu (*emotion*), duygudurum (*mood*), uyarılma, estetik yargı gibi çeşitli kavramları kapsayan bir şemsiye terim olarak ele alınmaktadır (Juslin, 2013a: 236). Bireyin mevcut olaya ilişkin değer atfetmesi ve olayla ilgili bilişsel değerlendirmesine bağlı olarak farklı afekt durumları ortaya çıkar. Duygu ile ilgili olarak farklı teorisyenler farklı tanımlar ileri sürmelerine rağmen; afektif bilim araştırmacıları, duygusal tepkinin bileşenleri ve karakteristikleri ile ilgili olarak büyük ölçüde fikir birliğine varmış gibi görünmektedir. Buna göre duygular, genellikle çevredeki önemli değişikliklere karşı verilen kısa ama yoğun afektif tepkiler olarak tanımlanır.

Fizyolojik uyarılma (*physiological arousal*), motor dışavurum (*motor expression*) ve öznel his (*subjective feeling*) temel bileşenlerine ek olarak tanımlanan davranış eğilimi (*action tendency*) ile bilişsel süreçler (*cognitive evaluation - regulation*) de duygunun alt bileşenleri olarak kabul edilmektedir ve bu bileşenler arasında kesin olmayan, bir çeşit senkronizasyon ilişkisi söz konusudur (Mesquita ve Frijda, 1992: 180; Scherer, 2004: 240). Fizyolojik uyarılma bileşeni, sıcaklık hissi, soluk alma hızı, kardiyovasküler değişiklikler, kas tonusundaki değişimler vb. fizyolojik değişimleri ifade eder. Motor dışavurum, duygulanım sırasında yüz ifadeleri ve ses tonundaki değişimlere ek olarak, jestler ve beden postürü duygunun motor bileşenlerine aracılık eder. Öznel his, bireyin

farklı kelimelerle sözel olarak ifade edebildiği, farkında olduğu içsel hislerdir. Bir duygusal durumda, öznel hissin diğer bileşenleri bütün olarak yansıttığı ileri sürülmektedir. Davranış eğilimi, duygusal tepkiyi ortaya çıkaran çevresel koşullara uyum sağlayabilmek için üretilen tepki eğilimlerini kapsar. Bilişsel süreçler ise, diğer bileşenlere bağlı olarak ortaya çıkan değişikliklerin yorumlanması, değerlendirilmesi ve düzenlenmesi ile ilişkilidir. Duygusal tepkiler, bireyin olayları ve durumları kendi iyi oluşu ve amaçları doğrultusunda değerlendirmesi sonucu ortaya çıkarlar. Örneğin, bir olayın tehlike olarak değerlendirilmesi korku duygusuna yol açar ve daha sonraki olayların değerlendirilmesini de etkiler.

1.2. Duygu Yaklaşımları

Müziğin ifade ettiği (*expression, perceived emotion*) ya da dinleyicide uyandırdığı (*induction, emotion felt*) duyguların, tanımlanması ve sınıflandırılmasına ilişkin üç temel yaklaşım mevcuttur (Bogt ve diğ., 2019: 2). Kategorik yaklaşımda, temel duygular (hüzün, mutluluk, öfke, korku, iğrenme) ve karmaşık duygulara (rahatlama, nostalji, vb.) odaklanılır. Hevner (1936: 250)'in kategorik çembersel modelinde, sekiz farklı kategoriye ayrılmış duygu sıfatlarının hayali bir çember oluşturduğu varsayılır. Her bir grubun içindeki sıfatlar anlamsal olarak birbiriyle yakından ilişkili iken, birbirinden fiziksel olarak uzaklaştıkça grupların niteliği de buna bağlı olarak farklılaşır. Yani birbirine yakın olan grupların ortak özellikleri paylaşma olasılığı fazla iken, birbirinden uzaklaştıkça grupların ortak özellik paylaşma olasılığı azalır. Birbirine yakın olan kategorilerin belirli karakteristikleri benzer olduğu için, müziğin sürekliliği içinde bu gruplar arasında yapılan duygu geçişlerinde duygunun özelliği açısından kulağa garip gelen bir değişim olmadığı ileri sürülür. Hevner'in modeli, sonradan ortaya atılan temel duygu teorilerine kıyasla daha spesifik ve sistematik bir modeldir. Ele aldığı duygular açısından bakıldığında ise, daha sonra ortaya atılan diğer modellerden çok farklı değildir, olası müzikal duyguların çoğunu içinde barındırarak geniş bir duygu yelpazesini temsil eder.

Temel duygu teorileri, kategorik duygu yaklaşımına ilişkin olarak ileri sürülen ve en bilinen teorileri kapsar. Ekman (1992), insanların yüz ifadeleri, ses tonu ve davranışlarında evrensel olarak tanınabilen, evrim sürecinde ortaya çıkmış birtakım duygular ileri sürmüştür. Ekman (1992)'a göre, en az altı temel duygu (korku, öfke, mutluluk, şaşkınlık, hüznün ve iğrenme) vardır. Ancak bu duygular, yüz ifadeleriyle yapılan çalışmalar sonucunda modelleştirildiği için bazıları müzikal duygu modeli için uygun değildir. Müzik dinlerken iğrenme ya da şaşkınlık duygularının deneyimlenme olasılığı çok düşüktür. Bu yüzden modelin revize edilmiş versiyonlarında müziğe uygun olmayan duygular çıkarılır; örneğin bir versiyonunda mutluluk, üzüntü, korku ve sakinlik duyguları kullanılmıştır (Vieillard ve ark., 2008: 720). Juslin ve Laukka (2003: 776), ise duygusal ses tonu ve müzikal performans örtüşmelerinden yola çıkarak, beş temel duygu kategorisi (korku, mutluluk, üzüntü, sevgi-şefkat, öfke) tanımlamıştır.

Temel duyguların varlığına yönelik en önemli kanıtı oluşturan bulgu, katılımcıların yüz ifadeleri, ses tonu ya da müzikte ifade edilen duyguları değerlendirmeleri istendiğinde şans düzeyinin üstünde performans sergileyerek bir cevapta hemfikir olmalarıdır (Scherer, Clark-Polner ve Mortillaro, 2011). Ancak bu bulgu, kendi içinde bir paradoks barındırır. Dinleyicilerin uyarılara ilişkin algısı kategorilere göre organize olur ve her bir uyarının hangi kategoriye karşılık geldiğine ilişkin karar verme eğiliminde olurlar. Ancak uyarının niteliği ne olursa olsun (yüz ifadesi, ses tonu ya da müzik), bu kategoriler uyarının kendisinde yoktur. Müzik ve duygusal ifadelerin ortak akustik kodları da (Juslin ve Laukka, 2003: 802), temel duygu kategorilerinden ziyade uyarılma ile ilişkilidir. Bir başka ifadeyle, duygusal ifadenin objektif ölçümü kategorileri belirleyemez, dinleyicilerin duyguları algılama biçimi kategoriktir. Buradan yola çıkarak, duyguların evrenselliğiyle ilgili bulgular, duyguların birbirinden ayırık ve karakteristik biyolojik maddeler olduğuna değil; insanların duygularla ilgili algılarını organize eden duygu konseptlerinin varlığına işaret eder (Cespedes-Guevara ve Eerola, 2018: 11). Aslında, insanların algı sistemleri ve dillerindeki evrensel duygu konseptleri, biyolojik olarak belirlenmiş olan ayırık duygu kategorilerinden kaynaklanmaz; bu konseptlerin evrenselliği farklı kültürlerden bütün insanların aynı yaşam olaylarıyla (tehditle

karşılaşma, değer verilen bir şeyin kaybedilmesi, emek verilen bir alanda başarı kazanma, vb.) karşılaşması nedeniyle oluşur.

Temel duygu yaklaşımlarına karşıt olarak, müziğin ifade ettiği duygunun iletilmesinin, aktif olarak anlamın yapılandırılması süreci sonucunda gerçekleştiği ileri sürülür (Cespedes-Guevara ve Eerola, 2018: 13). Müziğin akustik özellikleri, ana duygulanımı oluşturan uyarılma ve değer bileşenleri üzerinde, dinleyicinin mevcut bilgileri, dil bilgisi, bağlamsal bilgi, mevcut psikolojik durum arasındaki hızlı bağlantılar sayesinde organize edilir. Öte yandan; insanlar dışındaki diğer memeliler de dil bilmiyor olmalarına rağmen temel duyguları algılayabilir ve buna göre tepki verebilirler (Parr, Waller ve Fugate, 2005).

Müzik ve duygu arasındaki ilişki ele alındığında da temel duygu yaklaşımını benimseyen çalışmalar oldukça fazladır. Ancak bu noktada müziğin ifade ettiği duygular ve dinleyicide uyandırdığı duyguların ayırt edilmesi oldukça önemlidir (Gabrielsson, 2002). Bu iki olguyu teorik olarak ayırt etmenin zorluğu bir yana, dinleyiciler tarafından da ayırt edilmeleri oldukça zordur. Müzisyenler müziğin akustik özelliklerini değişimleyerek belli bir duyguyu ifade etmesi amacıyla düzenleyebilir. Bu değişimlemenin ancak temel duygular temelinde yapılmasının mümkün olduğu aşikârdır. Örneğin, bir müzisyenin eserini, hüznün ya da mutluluğu ifade edecek şekilde bestelemek konusunda, müzik parçasını hayal kırıklığını ifade edecek şekilde bestelemekten daha başarılı olacağı şüphesizdir. Çünkü hüznün ve mutluluğun temel duygu olması nedeniyle ifade edilmesi, tanınması kolaydır ve evrimsel nedenlerle bu duygulara tepki vermek işlevseldir. Öte yandan hayal kırıklığı karmaşık bir duygudur, yaşam olaylarıyla ilişkilidir ve bu nedenle müzik parçasının ifade ettiği hayal kırıklığını tanımak ve empatik tepki vermek dinleyici için oldukça zor ve düşük olasılıklıdır. Ayrıca müzik yapmanın ve dinlemenin güçlü bir evrimsel temele sahip olması ve müziğin sosyal durumlarda güçlü duygular uyandırıyor olmasına rağmen, bir müzik parçasını konser salonunda ya da kayıttan dinlerken öfke, korku gibi kategorik duyguların güçlü bir şekilde deneyimlenmesi pek olası değildir (Scherer, 2004: 244). Öte yandan; beyin görüntüleme çalışmaları, müziğin duygularla ilişkili olduğu bildirilen beyin bölgelerindeki aktiviteyi değiştirdiğini göstermekte ve dinleyicilerin müzik dinlerken duygusal bir deneyim yaşadığına işaret etmektedir

(Koelsch, 2014: 171). Özetle, müziğin ifade ettiği duygularla ilgili olarak yapılan çalışmalarda temel duygu yaklaşımını temel almak ve ölçme aracını bu yaklaşıma göre seçmek, araştırma için bir dezavantaj olmayacaktır. Öte yandan, müziğin dinleyicide uyandırdığı duygular ile ilgili olarak yapılan çalışmalarda, dinleyiciye deneyimlediği duyguları ayrıntılı ve spesifik olarak ifade etme fırsatını sunacak ölçme araçlarının kullanılması daha anlamlıdır. Buna göre; dinleyicilerin duygusal deneyimlerini boyutsal modeller temelinde değerlendirmenin daha uygun olduğu ileri sürülmektedir (Eerola ve Vuoskoski, 2011).

Boyutsal yaklaşımda duygular; uyarılma, aktivasyon, değer gibi süreklilik halindeki boyutlar üzerindeki konumlarına göre kavramsallaştırılır (Wedin, 1972; Russell, 1980; Watson ve Tellegen, 1985; Thayer, 1989). Wedin, üç adet iki uçlu boyut ileri sürülmüştür (1972: 249): gerilim/rahatlama boyutunun pozitif ucu enerji, güç, hareketlilik, ajitasyon, canlılık; negatif ucu ise hassaslık, sakinlik, melankoli, dalgınlık duygularını içerir. Neşe/hüzün boyutunun pozitif ucu mutluluk, sevinç, coşku, hoşnutluk; negatif ucu ise korku, tehdit, endişe, üzüntü, ızdırap duygularını temsil eder. İhtişam/abeslik boyutunun pozitif ucu görkem, ağırbaşlılık, yücelik, grandiyözite; negatif ucu ise canlılık, popülerite, anlamsız neşe duygularını kapsar.

İki boyutlu modellerde ise, müziğin ortaya çıkardığı her bir duygu, değer (pozitif – negatif) ve uyarılma (yüksek uyarılma – düşük uyarılma) eksenlerinin oluşturduğu uzamda konumlanır. En bilinen ve yaygın olarak kullanılan model ise Russell'ın (1980) modelidir. Bu modele göre iki temel boyutun sekiz alt boyutunun uzamsal yapıdaki geometrik konumları şu şekildedir: hoşnutluk= 0°, coşku= 45°, uyarılma= 90°, sıkıntı= 135°, hoşnutsuzluk= 180°, depresyon= 225°, mahmurluk= 270°, ferahlık= 315° (Russell, 1980: 1166). Bu yapıda; uzamsal olarak birbirine yaklaştıkça duygular arasındaki benzerlikler artarken, konum olarak birbirinden uzaklaştıkça da farklılıklar artmaktadır ve konumlarına göre bazı duygular birbirinin zıttı olarak değerlendirilir. Russell (2003: 148); değer ve uyarılmayı duygusal deneyimin en temel halini oluşturan temel süreçler

(*core processes*) olarak ele almaktadır. Buna göre bütün duygular değer ve uyarılma boyutlarının farklı değerler almasıyla oluşur.

İki boyutlu modellerin müzik ve duygu çalışmalarında sıklıkla kullanılmasının birkaç sebebi vardır (Scherer, 2004: 247). Bu model basit bir yapıya sahiptir, katılımcılar tarafından anlaşılması kolaydır ve oldukça güvenilirdir. Ayrıca duygu teorilerine bütün olarak bakıldığında, uyarılma düzeyindeki değişimin, duyguları ayırt eden temel özelliklerden biri olduğu kabul görmektedir. Deneyimden hoşlanma-hoşlanmama ile ilişkili olan değer boyutu ise, yaklaşma-kaçınma davranış eğilimleri ile örtüşmektedir.

Warrenburg (2020c), müzikal duygularla ilgili olarak yürütülen 306 görgül çalışmayı inceleyip, müzikal uyarılarla açık bir şekilde ilişkili olan 114 duygu rapor etmiştir. Buna rağmen bu çalışmaların yarısından fazlasında yalnızca üç duygu kategorisi ele alınmıştır: Hüzün, mutluluk ve öfke. Ayrıca bu çalışmalarda, müzikal uyarıların yüzde birinden fazlasını tanımlamak için yalnızca dokuz duygusal terim kullanıldığını bildirmiştir: Hüzünlü, mutlu, öfkeli, rahatlatıcı, ürpertici, haz verici, korkulu, huzurlu, hoş. Bu dokuz terimin, müziğin ortaya çıkardığı bütün duygusal etkileri temsil etmek için yeterli olmadığı düşünülmektedir. Psikolojik yapılandırmacı yaklaşıma göre duygular, her deneyimlendiğinde eşsiz bir özelliktedir. Bir başka ifadeyle, her bir hüzün deneyimi örneği biriciktir. Birey mevcut duruma göre, hüznün farklı formlarını deneyimleyebilir Warrenburg (2020b: 7). Duygu her bir duygusal durum için özgün bir şekilde yapılandırılır. Bu yapının en önemli birimi “temel afekt (*core affect*)” olarak adlandırılan uyarılma ve değer bileşenleridir. Russell (2003)’a göre temel afekt, bireye kendi iç duyuları hakkında bilgi sağlaması nedeniyle işlevsel bir değere sahiptir. Temel afekt, süreç halinde deneyimlenir. Cespedes-Guevara ve Eerola (2018: 14)’ya göre; bütün kültürel bileşenleri çıkardığımızda müzik yalnızca değer ve uyarılmayı iletir. Diğer bütün özellikler dinleyicinin zihninde yapılandırılır. Bu bakış açısına göre hüzün duygusu, temel duygu yaklaşımlarının iddia ettiği gibi modüler bir yapı olmaktan ziyade, değer ve uyarılma boyutlarında farklı değerler alabilen bir duygu yelpazesini ifade eder.

Son olarak; temel duygular ile estetik duyguları, araştırmanın amacı doğrultusunda, gerçek yaşamla ilişkili ya da spesifik olarak müzik tüketimi ile ilişkili olan duygular açısından ayrıştırarak ele alan eklettik yaklaşımlar bulunmaktadır. Bu yaklaşımı temel alan, spesifik olarak dinleyicilerin duygusal deneyimlerini, müzik dinlerken hissettikleri duyguları belirleme amacıyla geliştirilen Cenova Müzikal Duygu Ölçeği (Geneva Emotional Music Scale, GEMS; Zentner, Grandjean ve Scherer, 2008: 507), toplamda 45 duyguyu kapsayan dokuz duygu (şaşkınlık-harika, aşkınlık-üstünlük, enerji, şefkat, nostalji, sakinlik, sevinçli etkileşim, gerilim, üzüntü) kategorisinden oluşur. GEMS de psikolojik yapılandırma yaklaşımıyla örtüşen bir modeldir. Spesifik olarak dinleyicilerin müzik dinlerken deneyimlediği duyguları ölçmek üzere geliştirilmiştir. Buna göre müzik, dinleyicide aynı anda birden fazla duyguyu bir karışım halinde ortaya çıkarır. Varsayıldığı gibi dinleyici müzik dinlerken tek bir duygu deneyimlemez.

Bütün olarak değerlendirildiğinde, mevcut olanaklarla, bireyin duygudurumu gerçekten süreklilik halinde değişen bir olgu mu ya da birey duyguları basit bir şekilde kategorik olarak mı deneyimliyor bilmek mümkün değildir. Bu nedenle duygu çalışmalarında araştırmanın amacına en uygun düşen yaklaşım temel alınır.

1.3. Müzikal Duyguların Doğası

Günlük hayatta herhangi bir yerde, herhangi bir durumda müzik dinleyen insanlarla karşılaşmak oldukça olağan bir durumdur. Darwin'e göre (1871: 333) dünyada her şey evrim teorisiyle açıklanabilirken müzik bir istisnadır ve müzikten hoşlanmamız bir "gizemdir". Müzik dinlemeyi neden değerli buldukları sorulduğunda katılımcılar sıklıkla; müzik dinlerken eğlendiklerini, müzik dinlemenin güzel olduğunu, müzik dinlerken kendilerini ve kendi duygularını tanıdıklarını, müzikle kendi duygu ve hislerini ifade ettiklerini, bir sanat eseri olarak müziğin özelliklerini ve elementlerini keşfetmeyi sevdiklerini bildirmiştir (Krause, Glasser ve Osborne, 2021: 16). Huron (2019), 'a göre, diğer sanat dalları arasında, çeşitli özellikleri nedeniyle müzik bir istisnadır. Çoğu sanat,

bir çeşit taklit ya da temsil içerir. Modern zamana kadar resimlerin ve heykellerin neredeyse tamamı temsildir. Bazı müzikler tanınabilir temalar aktarıyor olsa da çoğu enstrümantal eser bir hikaye aktarmaz. Doğal ya da sosyal dünyayı temsil etme konusunda bu denli sınırlı olan müziğin, dinleyiciler tarafından bu denli çekici bulunmasıyla ilgili olarak Meyer, müzikte beklenti kavramına işaret etmiştir. Meyer'e göre (1956: 23), müzikal duygular; müzikal sesler ile o müzikal sistemin altında yatan yapıya ilişkin bilgiden kaynaklanan öğrenilmiş beklentiler arasındaki ilişkinin bir sonucu olarak ortaya çıkar. Farklı diller olduğu gibi her biri farklı perde aralıkları, farklı tonalite ve farklı sistemler barındıran farklı müzik sistemleri vardır. Bu bilgiler basit bir şekilde maruz kalmaya bağlı olarak öğrenilir. Hiçbir müzik eğitimi almamış Batılı dinleyiciler bile, bir şekilde daha önce maruz kaldıkları için, Batı müzik sistemi bilgisine sahiptirler. Müziğin duygusal gücü, müzisyenin dinleyicinin beklentilerini manipüle etmesinden (beklentiyi karşılama, karşılamama, geciktirme vb. yollarla) kaynaklanır. Huron (2019)'a göre, beklentiyi karşılayan müziklerden hoşlanmak beklendiği bir durumdur. Çünkü beklentiyi karşılayan müzikler daha hızlı işlenir. Öte yandan müzik sürprizler de barındırır ve bu sürprizler de çoğu zaman dinleyicinin hoşuna gider. Cheung ve ark. (2019: 4087); müzikten hoşlanmanın belirsizlik ve sürpriz arasındaki etkileşimden kaynaklandığını bildirmiştir. Buna göre; akorlar iki durumda yüksek bir haz ortaya çıkarır: Belirsizliğin yüksek olduğu bir bağlamda şaşırtıcı olmayan akorlar ve belirsizliğin düşük olduğu bir bağlamda şaşırtıcı akorlar. Bir başka ifadeyle; tahmin edilebilirlik düşük olduğunda dinleyiciler beklentiyi karşılayan bir parçayı dinlemekten keyif alırken, tahmin edilebilirliğin yüksek olduğu durumda yeni bir şey dinlemekten keyif alırlar. Her ne kadar müzik, iletişimin evrensel bir biçimi olsa da herkesin müziğin uyandırdığı duyguları ve hoşlanmayı (aynı uyarının sunumunda dahi) aynı yoğunlukta deneyimlediği söylenemez (Huron, 2019).

Müzik, insanların hayatları boyunca ifade ve iletişim için kullandıkları işitsel bir kanaldır (Brattico ve Varankaité, 2019: 286). Müzik dinleme eylemi, tesadüfi ya da işlevsel olabilirken, tamamen estetik duygulara erişmek amaçlı da olabilir. Örneğin bir müzik aleti çalarken, dikkatin odaklanması ve belirli hedeflere ulaşmanın amaçlanması estetik deneyime ulaştırır. Ancak bazı durumlarda atfedilen değere ya da seslere odaklanmadığı

halde, dinleyici estetik duygular deneyimler (Liu ve ark., 2017: 13). Nöral kronometri yaklaşımına göre (Brattico, Bogert ve Jacobsen, 2013), müzik dinlerken yaşanan estetik deneyimin üç sonucu vardır: estetik duygular (hoşlanma, ürperme (*chill*), hislenme (*being moved*), nostalji, vb), estetik yargılar (müzik parçasının güzelliğinin, parçanın biçimsel özelliklerine göre bilinçli değerlendirilmesi) ve tercih (*preference*, müzik parçasının bilinçli olarak beğenilmesi ya da beğenilmemesi). Büyük hayranlık uyandıran huşu (*awe*), nostalji ve hoşlanma duyguları en çok çalışılan estetik duygulardır (Brattico ve Varankaité, 2019: 286). Huşu, çok güzel bir müzik tarafından uyandırılan estetik deneyimin en üst noktaya ulaşmasıyla karakterizedir.

Bireyin, müzikle kurduğu duygusal iletişimin doğası, işlevleri ve mekanizması son yıllarda oldukça popüler olan araştırma konularıdır. Neden müzik dinledikleri sorulduğunda katılımcıların; duyguları ifade etmek ve müzikten duygusal olarak etkilenmek, rahatlamak ve sakinleşmek, eğlenmek, iyi hissetmek gibi işlevleri sıklıkla rapor etmiş olması; müzikle kurulan duygusal iletişimin yaşamda önemli bir yere sahip olduğunu göstermektedir (Boer ve diğ., 2012: 359; Juslin ve Laukka, 2004: 232). Müziğin hem duyguları ifade ettiği, hem de duyguları etkileyebildiği son yıllarda yapılan araştırmalarda birçok kez gösterilmiştir.

Psikologlar, eski dönemlerde müzikal duyguları “psödo” duygular olarak tanımlamışlardır (Balz, 1914: 236). Sanatın yapay uyaran olarak tanımlanması nedeniyle, sanat aracılığıyla deneyimlenen duyguların “normal” olmadıkları ileri sürülmüş ve bu duygular estetik bağlamda açıklanmıştır. Panzarella (1980) müzik dinlerken deneyimlenen dört estetik duygu tanımlamıştır (Akt. Juslin ve Sloboda, 2001); yenilenmiş coşkunculuk ve mest olma, motor duyuşal coşkunculuk ve fiziksel tepkiler, geri çekilmiş coşkunculuk ve fiziksel/sosyal çevreyle iletişimin kaybedilmesi, duygusal birleşme coşkunluğu ve estetik nesneyle bir olma.

Estetik deneyimin duygusal etkileri ile ilgili öne sürülen fikirlere karşı olan Hanslick ise (Akt., Robinson, 2005: 295), müziğin belirli bir duyguyu temsil ya da ifade edemeyeceğini ileri sürer. Çünkü müzik, belirli duyguları tanımlayan spesifik temsilleri ya da kavramları içermez. Bu temsil ve kavramlardan bahsetmeden, duygunun temsil edilmesi mümkün değildir. Gelecekteki mutlu olayları temsil etmeden umut ifade edilemez ya da sevilen birinden bahsetmeden aşk anlatılamaz. Müzik sadece duyguların dinamik boyutlarını temsil edebilir. Müziğin şiddeti, devinimi ve ahengindeki işitilebilir değişiklikler; dinleyende yükselme ve alçalma, hızlanma ve yavaşlama, melodilerin birbirine karışması ile hoşlanma hisleri uyandırır. Ancak bu, duyguların kendisini temsil etmek için yeterli değildir. Müzik aşkla birlikte duyulan heyecanın, coşkunun ya da hoşlanmanın farklı boyutlarını ifade edebilir ama aşkın kendisini temsil edemez. Müzikal deneyimde dinleyici, müziği bir şekilde duygularla ilişkili olarak hayal eder, gerçek duygular bu deneyimde yer almaz (Zangwill, 2004: 29).

Öte yandan müziğin insan davranışlarını taklit ederek, duyguyu ifade edebilme özelliği olduğu görüşü çoğunlukla kabul görür. Buna göre; müziğin hareketi, insanların davranışlarındaki duygu karakteristiklerine benzer (Davies, 1980: 73). Dinleyici müziği duyduğunda, duygu ifadesinden önce işitsel bir örüntü duyar. Bu işitsel örüntü, insanların duygularını ifade ederken kullandıkları ses tonu ve akustik ipuçlarına benzer örüntüler içerir. Yani müzik, bahsedilen duygu herhangi bir insanın duygusu olmadığı halde, sadece duyguyu ifade edebilir. Örneğin; insanlar hüznü olduklarında hareketleri yavaşlar, daha sessiz ve yumuşak konuşurlar. Dolayısıyla bu karakteristikleri taklit eden yavaş, yumuşak tonda ve sakin bir müzik hüznü ifade eder ve dinleyicide hüznü uyandırır.

Müzikle insan arasındaki ilişki, iki insan arasındaki ilişkiye benzer (Koopman ve Davies, 2001: 268). Buna göre dinleyici müzikte, insanların hareketlerine benzer bir şekilde uyumlu ve gelişigüzel olmayan bir süreç algılar, bu benzerlik nedeniyle müziğe empatiyle tepki verir. Aslında müziğin uyandırdığı temel duygu empatidir ve empati sayesinde dinleyici müzikle iletişim kurabilir (Koopman ve Davies, 2001: 268). Ancak Meyer'e göre (Akt; Kivy, 1999: 10) dinleyiciler, gerçekten deneyimledikleri duyguyu değil,

müziğin ifade ettiğini düşündükleri duyguyu rapor edebilir ya da uyarılan duygunun ne olduğuna karar vermede hata yapabilirler. Buna göre dinleyici hüznü algılar, kendisi hüznü olmamasına rağmen müziğin hüznü ile duygusal heyecan yaşar. Bu heyecanı da hüznü olarak tanımlaması çok doğaldır. Müzik dinleyiciyi derinden etkilediğinde, duygusal uyarılma ve heyecanın, duygu nesnesi ile tanımlanması mümkündür. Bu nedenle Kivy (1999: 3), müziğin; hüznü olduğu için dinleyenleri hüznülendirdiği, mutlu olduğu için dinleyenlerin mutlu olmasını sağladığı şeklindeki bakış açısına karşıdır. Ona göre müziğin duygusal etkileri bilişsel bir analizle ilişkilidir. Bu analize göre eğer bir kişi üzgün olduğunu söylüyorsa duygusunun bir nesnesi de vardır. Buna göre müzikal duyguların nesnesi, müziğin içindeki uyum ve güzelliğidir (Kivy, 1999: 9).

Gabrielsson (2002: 131), algılanan duygu ile hissedilen duygu arasında dört olası ilişki olduğunu ileri sürmüştür: pozitif ilişki (hüznü müzik dinleyicide hüznü uyandırır), negatif ilişki (hüznü müzik dinleyicide mutluluk uyandırır), sistematik olmayan ilişki (hüznü müzik dinleyicide hüznü ya da herhangi başka bir duyguyu uyandırır), ilişkisizlik (dinleyicide mutluluk uyandırır ama müzikte herhangi bir duygu algılanmaz). Gabrielsson (2002: 139), bu dört olasılıktan pozitif ilişkinin daha yaygın ve daha yüksek olasılıklı olduğunu ileri sürer. Bu görüşle paralel olarak Davies (2001), müziğin duygu uyandırması ile ilgili olarak iki aşamalı bir süreç olduğunu ileri sürmüştür. İlk aşamada dinleyiciler spesifik duygularla müzikal ipuçları arasındaki bağlantıları tanırlar. Duygusal tepki ikinci aşamada bulaşma (*contagion*) yoluyla ortaya çıkar. Bir başka ifadeyle müziğe verilecek olan duygusal tepkiyi, dinleyicinin duygusal algıları yönlendirir. Bununla ilgili olarak elde edilen bulgular da algılanan ve hissedilen duyguların birebir aynı olmasa da oldukça benzer olduklarını ve aralarında büyük ölçüde paralel bir ilişki olduğunu gösterir (Kallinen ve Ravaja, 2006: 205; Evans ve Schubert, 2008: 85; Hunter, Schellenberg ve Schimmack: 2010, 53). Algılanan ve hissedilen duygular arasındaki pozitif ilişkiye işaret eden bir çalışmada, duygusal değerlendirmelerin büyük kısmında (%61) algılanan ve hissedilen duygu aynı olmuştur (Evans ve Schubert, 2008: 85).

Müziğin ifade ettiği duygular ile dinleyicide ortaya çıkardığı duygular şüphesiz birbirinden farklı değerlendirilmelidir. Müziğin ifade ettiği ya da müzikte algılanan duyguların kategorik olması, temel duygular ve duyguların evrensel kodları göz önüne alındığında anlamlıdır. Ancak müziğin uyandırdığı duygular, tetiklenen mekanizmaya bağlı olarak çeşitlenmektedir (Juslin, 2013a: 241). Bu nedenle müziğin uyandırdığı duyguların da kategorik olarak ele alınması anlamlı olmayacaktır. Müziğin uyandırdığı duygular oldukça çeşitli ve karmaşık olması nedeniyle, dinleyicilere boyutsal bir model temelinde rapor vermeleri imkanı verildiğinde, ölçümlerin daha hassas olacağı düşünülmektedir.

Müzikal duygulara olan ilgi ve bu konudaki araştırmalar artıyor olmasına rağmen, müziğin duygu uyandırmada bu kadar etkili olmasının nedenine ilişkin sorular hala net cevaplar bulamamıştır. Müziğin bunu hangi mekanizmalar aracılığıyla başardığına dair de henüz bütüncül bir anlayış gelişmemiştir. Uzlaşmış duygu tanımlamalarına göre, mevcut amacı ya da eylemi etkileyen olguların değerlendirilmesi sonucu duygular oluşur (Mesquita ve Frijda, 1992: 180). Ancak müzik, direkt olarak herhangi bir eylemi ya da amacı etkileyecek işleve sahip olmadığı için, müziğin dinleyicilerde uyandırdığı duygularla ilgili olası aracı mekanizmalar ileri sürülmüştür (Juslin ve Vastfjall, 2008: 570). Ayrıca müziğin akustik özellikleriyle ortaya çıkardığı duygusal etkiler arasında direkt bir bağlantı olduğuna ilişkin yaklaşım, müziğin ortaya çıkardığı duyguları açıklamada yetersiz kalmaktadır. Müziğin akustik özellikleriyle dinleyicinin duygusal deneyimi arasında aracılık görevi yürüten psikolojik mekanizmaların her biri, müzikal deneyimin farklı yönleri tarafından aktive olup, farklı duygusal deneyimlerin ortaya çıkmasını sağlar. Bu çok mekanizmalı yaklaşımın hedef duyguları uyandırmada beklendiği gibi aktive olduğu bildirilmiştir (Juslin, Harmat ve Eerola, 2014: 616; Juslin, Barradas ve Eerola, 2015: 291). Son haliyle kısaca BRECVEMA olarak tanımlanan mekanizmalar şu şekilde tanımlanmıştır Juslin (2013a: 241):

Beyin sapı refleksleri (*Brain stem reflexes*): Müziğin şiddet, hız gibi basit akustik özelliklerine verilen hızlı, otomatik ve öğrenilmemiş tepkiler bu mekanizmanın temelini

oluşturur. Müziğin bu özelliklerinin her birine verilen fizyolojik tepkiler, müzikten hoşlanma durumunu belirler. Berlyne'e göre insanlar, çok yüksek ve çok düşük uyarılmalar fizyolojik hoşnutsuzluk oluşturduğu için, kendilerinde optimum uyarılmaya neden olan müziklerden hoşlanırlar ve bu müzikleri dinlemeyi tercih ederler (Aktaran; Juslin ve Laukka, 2010: 225).

Ritmik kenetlenme (*Rhythmic entrainment*): Müzik parçasının güçlü ritmi, dinleyicinin içsel ritmini (kalp atışı) etkiler, bir süre sonra iki ritim birbirine uyum sağlamaya başlar ve sonunda iki ritmin kenetlenmesi sonucunda dinleyici duygu deneyimi yaşar (Juslin 2013a: 241). Yüksek düzeyde uyarılmaya neden olan tekno müzik, marşlar ve bazı film müziklerinin ortaya çıkardığı duygulara, sıklıkla bu mekanizma aracılık eder.

Değerlendirici koşullama (*Evaluative conditioning*): Müzik parçasının ortaya çıkardığı duyguları tetikleyen mekanizma, o uyarının pozitif ya da negatif uyarımlarla eşleşmesidir (Juslin 2013a: 241). Belirli bir müzik parçası, tekrarlı olarak mutluluk veren olaylarla eş zamanlı olduğunda, zamanla bu eşleşme nedeniyle, müzik tek başına dinleyicide mutluluk duygusunu tetiklemeye başlar. Bu mekanizma, müziğin duyguları tetiklemesinde bilinçdışı, dikkatin ve çabanın dahil olmadığı süreçlere işaret eder.

Duygusal bulaşma (*Contagion*): Bu olgu, müzikte algılanan duygusal ifadenin içsel olarak taklit edilmesi olarak tanımlanabilir. İnsanlar, diğerlerinin yüz ifadelerinden, ses tonlarından duygularını tanırlar ve sosyal etkileşimin bir gereği olarak bu duyguları ilkel bir şekilde taklit ederler. Müzik de duygusal ses tonuna benzer özellikler taşıdığı için, insan sesi aracılığıyla kurulan duygusal iletişimin bir benzeri, müzik aracılığıyla da kurulur (Juslin ve Laukka, 2003: 802). Sosyal etkileşim içinde olan insanın, karşısındakinin eylemlerini anlamasını sağlayan ayna nöron sisteminin, duyguların iletilmesinde de devreye girdiği ileri sürülür (Gallese, Keysers ve Rizzolatti, 2004: 396). Müzik ve dinleyici arasında da buna benzer bir ayna sistemi olduğu önerilmektedir. Ancak bu sürece bellek (Brown ve ark., 2004: 2035) ve ödül mekanizmalarının (Blood

ve Zatorre, 2001: 384) da dahil olduğu göz önüne alınırsa, oldukça karmaşık bir ağ aktive olmaktadır.

Görsel imgeleme (*Visual imagery*): Müzik, görsel imgeleme sürecini uyarmada oldukça etkilidir (Juslin ve Laukka, 2010: 225). İmgelerin müzikle ilişkili olması gerekmez. Müziği dinlerken dinleyicinin zihninde ortaya çıkan görsel imgelerin duygusal doğası da müziğin uyandırdığı duyguları etkiler ve güçlendirir.

Epizodik bellek (*Episodic memory*): Müzik, sıklıkla bireyin kişisel yaşamında belirgin ve önemli duygusal olaylarla ilişkilendirilir. Arada kurulan bu güçlü bağlantı sayesinde, müzik birey tarafından her deneyimlendiğinde, duygusal olay da hatırlanır ve o duygu tekrar deneyimlenir. Bu mekanizma aracılığıyla en sık deneyimlenen duygu ise tahmin edilebileceği gibi nostaljidir (Juslin ve Laukka, 2010: 225). Konečni (2008: 123) de müziğin duygusal kaynağının bellek bağlantıları olduğunu ileri sürer. Konečni'ye göre (2008) müzik, bellekte kaydedilmiş güçlü gerçek yaşam olayları ve anılar aracılığıyla duygu ortaya çıkarır. Çünkü duygusal tepkiler, daha önce müzikle ilişkilendirilmiş ancak müzikle ilgili olmayan duygusal yaşam olaylarının zihinsel temsilleridir.

Müzikal beklenti (*Musical expectancy*): Müzikal yapının kademeli olarak ilerlemesi ve beklenen ya da beklenmedik devamlılıkla ilgili bir mekanizmadır. Müzik parçalarının gerilim ve uyarılma bölümlerini, tatmin edici bir çözülme izlemelidir. Dinleyicinin beklentisi, çözülmenin belirli bir zamanda gerçekleşeceği üzerinde oluşur ve beklentinin gerçekleşip gerçekleşmemesi farklı duygular uyandırır. Ancak dinleyicinin bu farklı durumlara nasıl duygusal tepkiler verdiğini anlamak ve belirlemek zordur (Juslin ve Laukka, 2010: 224).

Estetik değerlendirme (*Aesthetic judgment*): Müziğe verilen duygusal tepkilerin dinleyicinin estetik değerlendirmesi aracılığıyla ortaya çıktığı bir mekanizmadır. Bu,

ortaya çıkan duygunun sanata özgü olduğunu ifade etmez, duygusal tepkinin ortaya çıkma süreci sanata özgüdür. Araştırmacılar duygu çalışmalarında, çoğunlukla günlük süreçlere odaklandıkları için, diğer mekanizmaların aksine estetik değerlendirme, psikoloji araştırmalarında çok az yer almıştır.

1.4. Müziğin Duygusal Etkileri

Her ne kadar müziğin duygusal özelliklerine ilişkin temel fiziksel öncüllerin deneysel olarak araştırılmasında genellemeler yapmak konusunda temkinli olmak gerekiyorsa da tempo, perde, ses şiddeti, armoni, ritim ve majör-minör modların etkisi araştırılmış ve bu elementlerin müziğin duygusal özellikleri ile ilişkili oldukları gözlenmiştir (Balkwill ve Thompson, 1999; Hunter, Schellenberg ve Schimmack, 2010). Buna göre müziğin bahsedilen özellikleri; insanın duygusal sesinin özellikleriyle benzer örüntülere sahiptir. Bu örüntüler bir dizi halindedir ve dizi ilerledikçe çeşitli değişimler olur. Ses şiddetinin artması ya da azalması, tınının değişimi ve perde farklılıkları duygunun ayırıcı bir şekilde ifade edilmesini sağlarken; bu manipülasyonların dinleyicilerde farklı duygusal etkiler yarattığı belirlenmiştir. Batı müziğinin temel öğeleri olan mod ve tempo ele alındığında; majör mod, armonik olmayan melodiler ve hızlı temponun sıklıkla pozitif ve mutlu duygularla ilişkiliyken; minör mod, armonik melodiler ve yavaş temponun negatif ve hüzünlü duygularla ilişkili olduğu belirlenmiştir (Hevner, 1935: 110; Webster ve Weir, 2005: 28).

Temel duygularla ilişkili olan akustik ipuçları ele alınacak olursa; mutluluk ortalama tempo ve majör, hüzün yavaş tempo ve minör mod, kaygı hızlı tempo ve minör mod, sevgi yavaş tempo ve minör mod, öfke hızlı tempo ve minör mod ile ilişkilendirilmiştir (Juslin ve Laukka, 2003: 776). Konuşma hızı ya da müziğin temposunun mutluluk ve öfke ifadesinde artarken; üzüntü ve hassasiyette azaldığı gözlenmiştir. Ayrıca ses şiddetindeki değişkenliğin korku ve öfkede artarken, üzüntü ve hassasiyette azaldığı belirlenmiştir. Beyin hasarlı bireyler dahi hüzünlü ve neşeli müzikleri, özgün müzikal

özellikleri nedeniyle tutarlı bir şekilde ayırt edebilmektedir (Peretz, Gagnon ve Bouchard, 1998: 116).

Müziğin duygusal etkilerinden bahsederken kültürün etkisine de değinmek anlamlıdır. Her ne kadar bilinen bütün kültürler müziğin kendilerine özgü bir formuna sahip olsalar da, müzik farklı kültürlerde farklı biçimlerde yer alır. Örneğin, Nijerya'nın *Igbo* kültüründe müziği tanımlamak için kullanılan “*nkwa*” terimi, “şarkı söylemek, enstrüman çalmak ve dans etmek” anlamına gelir (Gourlay, 1984: 35). Bu açıdan *Igbo* kültüründeki üç bileşeni barındıran müzik tanımı, Batı kültüründeki müzikten çok farklıdır ve Batı dillerinde bir karşılığı yoktur. Batı Afrika'daki *Ewe* kültüründe, *Kete* (bir çeşit davul) çalma ritüeli, Batı müziği bakış açısından hiçbir şekilde melodiye benzemese de müzik olarak adlandırılır. *Zuni* yerlilerinin tipik bir ninnisi armonik bir yapıya sahip olmamasına rağmen, onlar için müziktir (Elliott ve Silverman, 2013: 26). Dahası Batı kültüründe olduğu gibi müzikal “parçaları” ya da müzik albümü vs. gibi müzikal “ürünleri” barındırmayan müzik kültürleri de vardır. Kısacası müziğin özellikleri, tüm dünyada oldukça değişkendir. Bu özellikler, müziğin ve müzik yapmanın belirli bir kültür dahilinde tanımlanan doğasına göre evrimleşir. Bu nedenle müziği müzikal özellikler ve ürünler temelinde ele almak eksik bir yaklaşımdır. Ancak müzik konsepti oldukça değişken ve kültürel bağlamla iç içe olmasına rağmen, literatürden hareketle bazı evrensel özelliklerin ya da etkilerin varlığından bahsedilebilir. Buna göre birtakım kültürlerarası ve kişilerarası farklılıklara rağmen, en belirgin evrensel duygu kategorileri olan “mutluluk” ve “hüzün” (Juslin, 1997: 386; Ekman, 1999: 45-60) en kolay algılanan ve aktarılan müzikal duygular olurken (Vieillard, Peretz, Gosselin, Khalfa, Gaanon ve Bouchard, 2008: 733; Argstatter, 2015: 6), en zor aktarılan duygu “şaşkılık” olmuştur (Argstatter, 2015: 679). Güney Hindistan'ın klasik müziği olarak kabul edilen *Carnatic* müzik ve Batı müziği ile yapılan, dinleyicilerden müziği duygusal olarak değerlendirmelerinin istendiği çalışmada, her iki sistemde de daha geniş melodi aralıkları pozitif-heyecanlı duygularla; daha küçük melodi aralıkları negatif-sönük duygularla ilişkili bulunmuştur (Bowling, Sundararajan, Han ve Purves, 2012: 4). Japon dinleyiciler, Japon, Hint ve Batı kültürlerine ait farklı müzikler için duygusal ve akustik özellikleri benzer şekilde ilişkilendirmişlerdir (Balkwill, Thompson ve Matsunaga, 2004: 345).

Buna göre hızlı tempo neşeyle, yavaş tempo hüznle ilişkili bulunmuştur. Avrupalı ve Afrika'nın *Mafa* kültürlerinden, diğer kültüre ait müziklere daha önce hiç maruz kalmamış katılımcılar, her iki kültüre ait müzik parçalarını dinlediklerinde, mutluluk, hüzn ve korku duygularını benzer şekilde bildirmiştir (Fritz ve ark., 2009: 573). Kültürden bağımsız olarak, ağıtlar tipik olarak yavaş tempolu ve yumuşak tınlı iken, festival şarkıları ile marşlar hızlı tempolu ve sert tınılıdır. Farklı kültürlerden dinleyiciler farklı duygusal tarzlardaki şarkıları (ninniler, ağıtlar, savaş şarkıları, festival şarkıları), kullanılan akustik karakteristikler açısından benzerlikler olduğu için başarıyla kategorize edebilirler (Eggebrecht, 1983; akt. Juslin ve Laukka, 2003). Bu bulgulardan hareketle, müzik ile müziğin duygusal etkileri arasında kültürden bağımsız tutarlı bir ilişki var gibi görünmektedir.

2. HÜZÜNLÜ MÜZİĞİN DUYGUSAL ETKİLERİ

Evrensel duyguların otomatik algılanması ve empatik tepki hipotezi göz önüne alındığında mutlu olarak algılanan müziğin birincil olarak mutluluk, hüznü olarak algılanan müziğin ise birincil olarak hüzn uyandırması beklenir. Duygudurum düzenleme teorisine (*Mood management theory*), göre pozitif duygudurumun devam etmesi istendik iken, negatif duygudurum ise düzeltilmesi gereken bir durum olarak değerlendirilir (Stevens ve Dillman Carpentier, 2015). Buna göre, bireyler eğer mümkünse pozitif duyguların devam etmesini sağlamaya çalışırken, negatif duyguları uzaklaştırmaya çalışır. Bu düzenleme, mantıksız bir savunma mekanizması olarak değil, rasyonel bir başa çıkma stratejisi (*coping strategy*) olarak tanımlanır. İnsanların neşelenmek amacıyla neşeli müzikleri tercih etmesi, tekrarlı olarak dinlemesi akla yatkındır. Negatif bir duygu olan hüznün ise, arzu edilir bir duygu olmaması ve insanların hüznünden kaçınmak için hüzn uyandıran müzikleri tercih etmemeleri öngörülür. Ancak hüznü müzik söz konusu olduğunda, müzikle dinleyici arasındaki duygusal iletişim oldukça karmaşıktır.

Hüzne ek olarak, hüzünlü müziğe dinleyicilerin sıklıkla verdiği duygusal tepkilerin başında nostalji gelirken, birçok katılımcı pozitif duygular deneyimlediklerini; huzurlu, şefkatli ve harika hissettiklerini (Taruffi ve Koelsch, 2014: 4), hüzün ve mutluluk karışımı duyguların tetiklendiğini (Hunter, Schellenberg ve Schimmack, 2010: 51), hislenme, ağlama isteği, güçsüzlük deneyimlediklerini (Hanser, Mark ve Vingerhoets, 2021: 12) bildirmiştir. Ayrıca hüzünlü müziğin uyandırdığı pozitif duyguların sayısının, hüzünlü müzikten hoşlanma durumu ile pozitif ilişkili olduğu (Taruffi ve Koelsch, 2014: 4-6); şefkat, huzur gibi duyguların hüzünlü müzikten hoşlanma ile pozitif anlamlı bir korelasyon gösterdiği (Kawakami ve Katahira, 2015: 4) bildirilmiştir. Bu noktada müziğin ifade ettiği duygu ve dinleyicide ortaya çıkardığı duygusal etkiyi birbirinden ayrı değerlendiren Kawakami, Furukawa, Katahira ve Okanoya (2013: 411), dinleyicilerin hüzünlü müziği daha trajik (kasvetli, dertli, dalgın) olarak algıladıklarını, hüzünlü müziği dinlerken daha romantik (büyülenmiş, değerli, aşık), daha tasasız (şen, canlanmış, hareketli) ve müzikte algılanandan daha az trajik duygular hissettiklerini bildirmiştir.

Mutluluk pozitif, hüzün ise negatif değer verilen bir duygu olarak tanımlanmasına rağmen (Russell, 1980: 1168), hüzün uyandıran müzikten hoşlanma deneyimi, dinleyiciler tarafından sıklıkla rapor edilmektedir. Katılımcılar, neşeli müzikten hoşlandıkları kadar hüzünlü müzikten de hoşlandıklarını rapor etmişlerdir (Schellenberg, Peretz ve Vieillard, 2008: 226). Bu bulgulardan hareketle hüzünlü müzik dinlerken hissedilen duygunun “estetik” bir hüzün olduğu fikri ortaya atılmıştır. Bir başka ifadeyle hüzünlü müzikten hoşlanmanın hüzün kendisiyle bir ilişkisi yoktur, hüzünlü müzikten hoşlanmanın nedeni basit bir şekilde müziğin estetik olarak güzel bulunmasıdır (Juslin, 2013: 248). Benzer şekilde Brattico (2015: 304), hüzünlü müziğin pozitif duygular uyandırmasını “uyaranın negatif özelliklerine rağmen pozitif bir estetik deneyime neden olması paradoksu” olarak tanımlamaktadır. Buna göre; gerçek bir hüzün hissetmeyen dinleyicilerin, hüzünlü müzikten hoşlanmaları garip karşılanmamalıdır. fMRI çalışmasında (Brattico ve ark. 2013: 9-10) katılımcılara, kendi seçtikleri mutlu/ hoşlanılan, mutlu/ hoşlanılmayan, hüzünlü/ hoşlanılan, hüzünlü/ hoşlanılmayan olarak tanımladıkları müzikler sunulmuştur. Sonuçlara göre, müziğin mutlu ya da hüzünlü olarak algılanmasıyla ilişkili olan temporofrontal alanlar ile estetik değerlendirmeye ilişkili olarak aktive olan derin korteks

altı yapıların birbirinden çok farklı olduğu gözlenmiştir. Araştırmacılar bu bulgudan hareketle, hoşlanmanın müziğin oluşturduğu genel duygusal durumun örtük olarak değerlendirilmesine dayandığını ileri sürmüştür.

Cotter, Silvia ve Fayn (2018: 225), hüzünlü müzik dinlerken sıklıkla gözlenen tepkilerden biri olan ağlama/ ağlayacak gibi olma durumunun estetik ağlama olarak tanımlamış ve iki alt tipi olduğunu ileri sürmüştür. Huşu içinde ağlama, pozitif ve ilham verici, hüzünlü ağlama ise negatif ve rahatsız edici bir deneyime işaret etmektedir. Huşu içinde ağlama deneyiminin sıklıkla dini, karmaşık ve güzel olarak tanımlanan klasik müzikler dinlerken, başka insanlarla birlikteyken ve canlı müzik dinlerken ortaya çıktığı bildirilmiştir (Cotter, Prince, Christensen ve Silva, 2018: 128). Hüzünlü ağlama ise soğuk ve nahoş müzikler dinlerken ortaya çıkarken, katılımcılar müziğin kendilerine birini hatırlattığını ya da müzik başlamadan önce halihazırda ağlamak üzere olduklarını rapor etmişlerdir. Huşu içinde ağlama deneyimi sıklıkla müziğin kendi özellikleriyle ilişkiliyken, hüzünlü ağlamada ise katılımcılar müzik dışı faktörlere ve kayıp temalarına referans vermişlerdir.

Hüzünlü müzik dinlerken ortaya çıkan negatif duyguların estetik duygular olduğuna ilişkin hipotez bir yana, yapılan çalışmalar, müzik nedeniyle deneyimlenen hüznün yalnızca soyut estetik bir ödül olmadığını, aynı zamanda sosyal işlevleri aracılığıyla iyi oluşu destekleyen gerçek bir duygu olduğunu (Taruffi ve Koelsch, 2014: 14), dinleyicilerin hüzünlü müziğe verdikleri tepkilerin, gerçek yaşam olayları karşısında verdikleri hüznün tepkileriyle çok benzer olduğunu ve bu tepkileri estetik duygular olarak adlandırılmanın yetersiz olduğunu göstermektedir (Sloboda, 1991: 112). Ayrıca neşeli ve mutlu müziklerin sunumunda, ventral ve dorsal striatum, anterior singulat, parahipokampal girus ve işitsel asosiasyon alanları; hüzünlü müzik sunumunda hipokampus, amigdala ve işitsel asosiasyon alanlarında kan akışında artış gözlenirken (Mitterschiffthaler, Fu, Dalton, Andrew ve Williams, 2007: 1154); müziğin duygusundan bağımsız olarak hoşlanılan müziğin, beyindeki hoşnut olma ve motivasyonla ilgili limbik, paralimbik ve ödül sistemlerini aktive ettiği rapor edilmiştir (Brattico ve diğ., 2016: 9).

Bir başka ifadeyle hüzünlü ve mutlu müzik farklı beyin bölgeleriyle ilişkiliyken, müzikten hoşlanma durumu söz konusu olduğunda fark ortadan kalkmaktadır.

2.1. Hüzünlü Müzik Paradoksu

Hüzünlü müzik dinleyicilerde hüznü duygusunu tetikleyebilir. Hüznü nahş ve negatif bir duygusal deneyimdir. Bireyler genellikle nahş ve negatif deneyimlerden kaçınmaya ya da bu deneyimleri azaltmaya çalışır. Ancak buna rağmen birçok insan sıklıkla ve isteyerek hüzünlü müzik dinlemeyi tercih eder (Van den Tol ve Edwards, 2011, 2015). Bu durum literatürde “hüzünlü müzik paradoksu” olarak yer alır (Taruffi ve Koelsch, 2014).

Aristoteles, trajik ve hüzünlü sanat eserlerinden hoşlanma durumunu “trajedi paradoksu” olarak tanımlamıştır (Morreall, 1968). Trajedi, ciddi ve aynı zamanda büyük ve kendi içinde bütünlüklü bir eylemin taklididir. Dilin haz verici bileşenlerinin her biri trajediye belli bir özellik katarken, trajedi, uyandırdığı korku ve acıma gibi duyguların katarsisi ile tamamlanır. Bir başka ifadeyle, bireyde biriken acıma ve korku duyguları, kontrollü ve haz verici bir şekilde boşalır ve bu şekilde birey duygusal olarak dengelenir. Ayrıca sanatı tüketen birey ile eserdeki acı arasındaki mesafe de eserin estetik değerlendirmesini mümkün kılar. Oidipus Trajedisi bir sanat eseri olarak haz verici bir deneyimdir, ancak bireyin kendisinin babasını öldürdüğü bir sahneyi zihninde canlandırması acıya olan uzaklığı ortadan kaldırdığı için, trajedi haz verici bir deneyim olmaktan çıkar. Goldstein (2009: 235)’ın çalışmasında, katılımcıların kurgusal ve gerçek olayları anlatan film kliplerini izledikten sonraki hüznü ve kaygı seviyeleri birbirine benzer seviyede olmuştur. Aynı şekilde hüzünlü bir film sahnesi ile olumsuz kişisel bir olaya verdikleri hüznü tepkisi de oldukça benzer düzeydedir. Öte yandan kaygı düzeyleri kişisel olarak deneyimledikleri üzücü olaylar için anlamlı bir şekilde daha yüksektir. Filmin sebep olduğu hüznünde, kişisel deneyimde oldukça güçlü olan kaygının bulunmaması, izleyicinin hüzünlü bir filmde neden hoşlandığını açıklayabilir. Gerçek hayatta

yaşadığımız üzücü olayın kaybolup gitmeyeceğini biliriz ve bu olayın uzun süreli etkileriyle de baş etmemiz gerekir. Ancak bir film izlerken, film bittiğinde o dünyadan kolayca çıkacağımızı biliriz. Görünüşe göre film izlerken deneyimlenen hüznün kaygıdan bağımsız olduğu için, hüznün seviyesi çok yüksek de olsa bu duyguyu deneyimlemek izleyicinin haz almasıyla sonuçlanmaktadır. Hüznün kaygıdan bağımsız olarak ortaya çıktığı için kaçınılması gereken bir hoşnutsuzluk olarak değil, bir katarsis olarak değerlendirilmektedir. Koelsch ve diğerleri (2010: 332) de benzer şekilde, bazı insanların müzik dinlerken hüznünlendiğini ve bu hüznün gerçek yaşamla ilgili gerçek bir duygu olmadığını fark ettiğinde hissettiği rahatlama duygusundan hoşlandığını bildirmiştir. Hüznünlü müzikten hoşlanma deneyimi genel olarak üç farklı açıklamaya dayandırılır. Birincisi, hüznünlü müziğin direkt olarak pozitif duygular uyandırdığını ileri sürer. İkinci açıklamaya göre, hüznünlü müziğin ortaya çıkardığı hüznün, günlük hayatta bilinen anlamdaki gibi saf bir biçimde nahoş değildir ve hüznünlü müzik pozitif ve negatif duyguları eş zamanlı olarak karışık biçimde uyandırır. Son olarak, hüznünlü müziğin uyandırdığı negatif duyguların birkaç aşamadan geçerek pozitif bir duyguya dönüştüğünü, hüznünlü müzik dinlemenin negatif deneyimin yaşanmasına degecek bazı pozitif etkilere sebep olabileceğini ileri süren araştırmacılar vardır.

Dinleyicilerin hüznünlü müzikten haz almalarının nedenini Huron (2011: 151) hormonlarla açıklamıştır. Birçok dinleyici için hüznünlü müzik basit bir şekilde sadece hüznünlüdür. Bu durumda müziğin hüznünlü akustik özelliklerine verilen empatik tepki, öğrenilmiş bağlantılar ve bilişsel ruminasyon nedeniyle hüznün duygusu ortaya çıkar. Bazı dinleyiciler ise bu hüznün duygusunun yanında pozitif bir duygulanım rapor ederler. Hüznün durumunda, psikolojik acı hissedilir. Fiziksel bir acı olmamasına rağmen metabolizma, söz konusu acının üstesinden gelinmesi ve homeostatik dengenin sağlanması için epinefrin ve endorfin salgılamasını artırır. Hüznünlü duygudurumda homeostatik dengeyi sağlayacak psikolojik etkileri ortaya çıkaran prolaktin hormonunun salgılanması artar. Prolaktin seviyesindeki bu değişiklikler, metabolizmayı rahatlatan etkisiyle bireylerin bahsettiği hoşlanma tepkilerine sebep olur. Bir başka ifadeyle, prolaktin seviyesinin yükselmesi, hüznünlü müzikten hoşlanma ile ilişkiliyken, düşük prolaktin seviyesi hüznünlü müziğin nahoş bulunmasıyla ilişkilidir. Ancak Huron

(2011)'un teorisinin test edildiği bir araştırmada (Ladinig, Brooks, Hansen, Horn ve Huron, 2019: 9), ne hüzünlü müziğin ne de hüzünlü müzikten hoşlanma deneyiminin prolaktin seviyesinde artışa sebep olduğu bildirilmiştir. Öte yandan özellikle neşeli müzikleri hüzünlü müziklere tercih eden bireylerde prolaktin azalması gözlenmiş ve bu etki yalnızlık ölçümlerinde yüksek puan alan bireylerde daha büyük olmuştur. Ayrıca hüzünlü müzikten hoşlanma deneyime açıklık kişilik boyutu ile ilişkili bulunurken, bu etki prolaktin seviyelerine yansımamıştır. Bir başka deyişle Huron (2011)'un ileri sürdüğü görüş desteklenmemiştir.

Koelsch ve diğerleri (2015: 3), ileri sürdükleri teoride (Afektin Dörtlü Teorisi, *Quartet Theory of Affect*), farklı duyguların dört farklı beyin yapısından kaynak aldıklarını bildirmiştir. Uyarılma ve rahatlama duyguları beyin sapı aktivitesiyle, haz duyguları diensefalon aktivitesiyle, hislenme duyguları anterior hipokampus aktivitesiyle ilişkilirken, orbitofrontal korteks aktivitesi ise beklentilerin ihlal edilmesi (örneğin, beklenmeyen armoni) ile ilişkilidir. Dinleyici müzik dinlerken, bu dört beyin sistemi aktive olur (Koelsch ve diğerleri, 2015: 3). Buna göre haz ve acının ortak beyin aktivitesi ile ilişkili olması, acı verici deneyimlerin haz verici olarak değerlendirilmesini açıklayabilir. Ancak bu teoriye göre bireyin aşinalığı, müziğe yönelik anlayışı gibi sosyokültürel faktörler bu beyin bölgelerindeki aktiviteyi değiştirebilir.

Biyolojik açıklamalar bir yana, müziğin duygudurumun düzenlenmesi ile rahatlama için kullanımı, hüzünlü müzikle oldukça ilişkili gibi görünmektedir (Taruffi ve Koelsch, 2014: 13). Bu ilginç bir bulgudur, çünkü eğer dinleyici ile müzik arasında duygusal bir iletişim oluyorsa ve dinleyici müzikteki duyguyu empati yoluyla taklit ediyorsa, kişinin negatif duygudurumdan uzaklaşmak için mutlu ve neşeli müzikler dinlemesi (Saarikallio, 2011: 312) anlamlı gibi görünmektedir. Ancak bunun tersine mutlu müzikler için, negatif duygudurumu düzenleme amacı oldukça az rapor edilmiştir. Mutlu ve neşeli müzikler, daha çok pozitif duygudurumun devamlılığını sağlamak için dinlenirken; hüzünlü müziklerin negatif duygudurumu pekiştirmek için kullanılması da oldukça sık rapor edilmektedir. Larsen (2000: 131), dinleyicilerin uzun vadede daha istedik ve pozitif bir

duyguduruma ulaşmak için, hüzünlü duygusal tepkileri tolere etmeyi seçtiklerini ileri sürmüştür. Larsen (2000: 131); müziğin duygu düzenleme işlevi ele alındığında, bir varsayım şudur ki insanlar iyi hissetmeye, pozitif ve hoşlanılan durumlarını devam ettirmeye motivedir. İnsanların iyi hissetmesini sağlayan şeyler birbirinden çok farklı ve kişisel olmasına rağmen, iyi hissetme arayışına yönelik davranışlarda buldukları varsayılmaktadır. Buna bağlı olarak günlük hayatta kötü hissetmelerine neden olan şeylerden kaçınırlar ve bir anlamda sübjektif hazza ulaşmaya çalışırlar. Buradan yola çıkarak, hüzünlü müziklerden hoşlanma, negatif duyguların ifade edilmesi aracılığıyla ortaya çıkan psikolojik rahatlama ile ilişkili olabilir. Öte yandan Zavoyskiy, Taylor ve Friedman (2016: 253), mutlu müziklerin dinleyicilerin hüzünlü duygularını dağıtmada daha etkili ve hızlı olduğunu bildirmiştir. Ayrıca hüzünlü duygudurumda olan dinleyicilerin hüzünlü müzik dinledikten sonra daha iyi hissetmedikleri ve hatta hüznün daha da yoğunlaştığı rapor edilmiştir. Buna göre dinleyicilerin kendi duygularını etkili bir şekilde değerlendirme ve müzikle duygudurum düzenleme becerilerinin sınırlı olduğu çıkarımı yapılmıştır. Bireyler hüzünlü duygudurumdayken mutlu müzikler dinlemenin uygun olmayacağına ve duygudurumu düzeltmede etkisiz kalacağına ilişkin hatalı beklentilere sahiptir. Bu nedenle mutlu müzikler dinlemekten kaçınıp, duygudurumla uyumlu hüzünlü müzikler dinlemeyi tercih ederler. Bir başka ifadeyle, dinleyicilerin duygusal tepkilerini yordamada yetersiz olmaları ve hatalı beklentiler oluşturmaları, hüzünlü müzikleri işlevsiz bir duygudurum düzenleme stratejisi olarak kullanmalarına neden olmaktadır.

Van den Tol ve Edwards (2011: 456, 2015: 488)'a göre; dinleyicilerin hüzünlü müzik dinlemesi dört temel stratejiyle ilişkilidir. Birinci stratejiye göre dinleyiciler, müzikteki hüznle kendi duygusal durumları arasında benzerlikler olduğu için hüzünlü müzik dinler. Bu, duygudurum düzenleme ve empati ile ilişkilidir. İkinci strateji, hüzünlü müziğin, belirli bir kişiyle ilgili geçmişe ait anıları hatırlatmasıdır. Dinleyici, bu anıları hatırlamak ve özlem gidermek için hüzünlü müzik tercih eder. Üçüncü strateji; estetik değerle ilişkilidir. Buna göre bireyler, hüzünlü müziği dinlerken yalnızca müziğin estetik güzelliğini değerlendirir. Son olarak dördüncü strateji ise, müziğin mesaj iletme işleviyle ilişkilidir. Dinleyiciler, hüzünlü müziğin kendilerine umut veya güç verdiğini bildirmiştir.

Dinleyicilerin hüzünlü duygudurumdayken hüzünlü müzik dinlemeleri, estetik değerlendirme ve dikkati dağıtma ya da bilişsel yeniden değerlendirme süreçleri sonucunda duygudurumu iyileştirme amacı taşır. Dinleyicilerin teselli bulmak için hüzünlü müzik dinlediği durumda rahatlama ve pozitif duyguların ortaya çıktığı bildirilmiştir (Völker, 2019: 7). Hüzünlü müzik dinleyicilerin kendi duygu ve düşüncelerini ayıklayıp yeniden gözden geçirmelerini sağlayarak pozitif hissetmelerine neden oluyor gibi görünmektedir (Van den Tol ve Edwards, 2015: 489). Hüzünle birlikte sıklıkla ortaya çıkan nostalji duygusunun da (Wildschut, Sedikides, Arndt ve Routledge, 2006) pozitif öz değerlendirmeyi artırarak pozitif duyguduruma yol açtığı rapor edilmiştir.

Duygudurum düzenleme stratejilerine ek olarak konuyla ilgili bilişsel açıklamalar da mevcuttur. Sizer (2019: 263)'a göre, hüzünlü duygudurum, dikkati daraltma, kişinin kendisine ve duygularına odaklama ile nötr ya da mutlu duyguduruma göre daha ilişkilidir. Hüzünlü duygudurumla ilgili bilişsel ve dikkatsel yanlılıklar, mevcut duygudurumu bütünüyle yaşayabilmek için odaksal dikkati müziğe yönlendirir ve destekler. Hüzünlü müzik bireyin içe dönmesi ve kendisini müziğin formal ve yapısal özelliklerine vermesine neden olan süreçleri ve davranışları destekler. Bu nedenle hüzünlü duygudurum ve hüzünlü müzik birbirlerini pekiştirici etki yapar. Bu durum hüzünlü müzik ve hüzünlü duygudurum ilişkisine özeldir.

Hüzünlü müzikten hoşlanmayla ilgili dinleyicilerin müziği kavramsallaştırmasına dayalı bir açıklama Peltola ve Saresma (2014: 303)'dan gelmiştir. Dinleyicilerin hüzünlü müzik dinlerken yaşadıkları duygusal deneyimle ilgili bildirimlerine uygulanan tematik analiz sonucunda, sıklıkla rapor edilmiş bir dizi kavramsal metafor ortaya çıkmıştır. Müziğin bir mesajcı ya da aracı olarak tanımlanması, müziğin ve müzikteki duygunun fiziksel bir güç olarak tanımlanması (müziğin derindeki bazı duyguları yüzeye çıkarması gibi), vücudun bir duygu konteynırı olarak tanımlanması, hüznün bireyi aşağı çeken bir olgu olarak tanımlanması, duygunun bir sıvı gibi akışkan ve değişken bir olgu olarak tanımlanması, müziğin duyguların yükselten bir deneyim olarak tanımlanması sıklıkla bildirilen temalar

olmuştur. Açık bir şekilde frekansı en yüksek olan müziğin bir mesajcı olarak tanımlanması teması, analiz aşamasında ayrıntılı olarak ele alınmıştır. Bu temaya göre; bireylerin içinde, derinlerde, bilinçdışı bazı gerçek duygular vardır. Daha sonra hüzünlü müzik dinlemek, bireyin belirli bir süre için durmasına, günlük rutinlerinden kopmasına neden olur. Daha sonra müzik bazı duvarlar yıkar, bazı duyguları ya da anıları tetikler. Son olarak birey bu durumu rahatlatıcı buluyorsa, bu durumda kalmak ve bu deneyimi yoğun olarak yaşamak ister. Bu süreç farkındalıkla yaşanabileceği gibi (bu durumda dinleyici bu deneyimi pozitif olarak tanımlar), farkında olmadan da yaşanabilir (bu durumda birey, müziğin güçlü etkisi nedeniyle kederli hisseder).

2.2. Hüzünlü Müzikten Hoşlanmayı Etkileyen Faktörler

Garrido (2017: 262), literatürdeki bulgulardan hareketle, hüzünlü müzikten hoşlanma ve hüzünlü müzik tercihini etkileyen faktörleri üç başlıkta toplamıştır: müzikal faktörler, kişisel faktörler, durumsal faktörler.

Müzikal faktörler; müziğin akustik özellikleri, şarkı sözleri ve müziğin dinleyici için anlamı olarak değerlendirilmektedir. Majör mod, hızlı tempo ve sert dinamiklerin mutluluk; minör mod, yavaş tempo ve yumuşak dinamiklerin ise sıklıkla hüznü uyandırdığı birçok kez gösterilmiştir (Hevner, 1935: 110-118; Juslin, 2000: 1803; Webster ve Weir, 2005: 28-30). Batı müziğinde hüznü duygusunun ifadesi için müzikal ipuçlarının, düşük perde, yavaş tempo, minör mod, mat ve karanlık tını, daha az enerjik icralar olduğu bildirilmiştir (Juslin, 2013b). Müzik parçasının sonlarına doğru temponun yavaşça azaldığı (*ritardando*) bölümlerinin, müziğin genel olarak ortaya çıkardığı duyguyu daha da yoğunlaştırdığı gözlenmiştir (Friedman, 2018: 56). Hüznü uyandıran bir parçanın sonunda temponun yavaşça azalması, hissedilen hüznün artmasına ve yoğunlaşmasına neden olmaktadır. Ayrıca hüzünlü müzik dinlerken duygusal ipuçlarının daha iyi tanınmasının ve müziğin teknik özelliklerine dikkat edilmesinin müziğe verilen negatif duygusal tepkinin azalmasına neden olduğu bildirilmiştir (Völker, 2019: 7). Öte

yandan katılımcılara müziksiz şarkı sözleri sunulup, şarkıların janrlarının (*genre*) bildirildiği durumda, janra ilişkin verilen ön bilginin, müziğe verilen duygusal tepkileri etkilediği bildirilmiştir (Susino ve Schubert, 2020: 8). Bu etki farklı janrlar ve farklı kültürler için de ortaya çıkmıştır. Buna göre müziğe verilen duygusal tepkiler, müziğin psikoakustik özellikleri dışında beklentiler, kalıp yargılar ve müzik dışı özelliklerden etkilenmektedir.

Kişisel faktörler; kişilik özellikleri, duygudurum ve duygudurum düzenleme stratejilerini ifade eder. Literatüre bakıldığında hüzünlü müzikten hoşlanma sıklıkla; müzikle empatik ilişki kurma, müziği duygudurum düzenleme işlevi için kullanma, müzikle ilişkilendirilmiş otobiyografik anıların geri getirilmesi, estetik deneyim ve güvenli ortamda olumsuz duyguların deneyimlenerek katarsis benzeri yaşantılarla rahatlama aracılığıyla ortaya çıkıyor gibi görünmektedir. Olumsuz bir yaşam olayının ardından bireyler yeni durumla başa çıkabilmek, duygularını gözden geçirmek, öznel deneyimlerden uzaklaşıp yeniden değerlendirmek için sıklıkla hüzünlü müzikler dinler. Bu nedenle hüzünlü müzik negatif değerli olmasına rağmen, olumsuz değerlendirilmez (Ter Bogt, Canale, Lenzi, Vieno ve Van den Eijnden, 2019: 3).

Hüzünlü müzikten haz alma deneyimi ve hüzünlü müzik tercihinin; cinsiyete göre farklılaştığı rapor edilmiştir (Hogue, Crimmins ve Kahn, 2015: 7). Kadınların erkeklere göre hüzünlü müzikten hem pozitif hem de negatif olarak daha çok etkilendikleri, kadınların müziği teselli olmak amacıyla dinledikleri, müzikle teselli buldukları bildirilmiştir (Ter Bogt, Vieno, Doornwaard, Pastore ve van den Eijnden, 2017: 164). Öte yandan bir çalışmada erkeklerin hüzünlü müzikten hoşlanma düzeyinin, kadınlara göre daha yüksek olduğu bildirilmiştir (Chamorro-Premuzic, Fagan ve Furnham, 2010: 209). Başka bir çalışmada ise erkeklerin kadınlara göre, hüzünlü müzikten daha çok hoşlandıkları belirlenirken depresif erkek bireylerin hüzün uyandıran müzikten depresif olmayanlara göre daha çok hoşlandığı bildirilmiştir (Garrido ve Schubert, 2011a: 286).

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

Empati düzeyinin de hüzünlü müzikten etkilenmeyi yordadığı (Eerola, Vuoskoski ve Kautiainen, 2016: 7), empati kişilik özelliğinin müziğe verilen duygusal tepkileri yoğunlaştırdığı, empati düzeyi yüksek olan bireylerin hüzünlü müzikten daha çok hoşlandığı, empatinin fantezi ve empatik düşünce boyutlarının hüzünlü müzikten hoşlanmayı yordadığı bildirilmiştir (Kawakami ve Katahira, 2015: 4; Sachs, Damasio ve Habibi, 2020: 8; Taruffi ve Koelsch, 2014: 6; Vuoskoski, Thompson, McIlwain ve Eerola, 2012: 314). Yoğun bir şekilde müziğin içine girebilen (*absorption*) ve müzikle empatik bir ilişki kuran bireylerin müzikal hüzünden daha çok haz aldığı bildirilmiştir (Garrido ve Schubert, 2011a: 286).

Empati düzeyi yüksek ve düşük olan katılımcıların duygusal yüz ifadelerinin taklit edilmesi performansları arasında anlamlı bir fark olduğu bildirilmiştir (Sonny-Borgström, Jönsson ve Svensson, 2003: 12). Uyaranın sunumu çok kısa süreli olmasına rağmen empati düzeyi yüksek bireylerin sergilediği taklit performansı, verilen tepkinin otomatik ve kendiliğinden ortaya çıkan tepkiler olduğuna işaret etmektedir. Empati düzeyi düşük olan bireyler, uyaran sunum süresinin daha uzun olduğu koşullarda dahi

taklit tepkisi vermemiştir. Bu bulgu empatinin hüzünlü müzikten hoşlanma ile ilgili aracı rolünü gösteren bulgularla tutarlıdır.

Empati kişilik özelliğinin, tamamen soyut bir uyarana karşı da ortaya çıkan şefkat duygularının oluşmasıyla ilişkili olan beyin bölgeleriyle korelasyon gösterdiği bildirilmiştir (Taruffi, Skouras, Pehrs ve Koelsch, 2021: 238). Ayrıca empatik katılımcılar sosyal biliş ve zihinsel imajinasyon ile ilişkili beyin bölgelerinde de artan aktivite sergilemiştir. Bu örüntülerin hüzünlü müzik durumuna özgü olması, hüzünlü müziğin empatik bireylerde, spesifik olarak empati ile ilişkili bölgeleri (dorsomedial prefrontal korteks, primer görsel korteks, bilateral klaustrum, putamen, serebellum) tetikleyen etkili bir sosyal sinyal oluşturduğuna işaret etmektedir.

Empati düzeyi yüksek bireylerde hüzünlü müzik dinledikten sonra sessizlik koşuluna göre, prolaktin ve oksitosin seviyelerinin daha düşük olduğu gözlenirken, bu farklılık düşük empati grubunda ortaya çıkmamıştır (Eerola, Vuoskoski, Kautiainen, Peltola, Putkinen ve Schäfer, 2021: 7-8). Öte yandan gruplar ya da koşullar arasında stres hormonlarının düzeyleri açısından herhangi bir fark gözlenmemiştir. Empati düzeyi yüksek grup hüzünlü müzik koşulu sonrasında düşük empati grubuna göre daha pozitif bir duygudurum bildirmiştir. Ayrıca müzik koşulu sonrasında yüksek empati grubu daha güçlü hislenme ve rahatlama duyguları rapor etmiştir. Bulgular birlikte değerlendirildiğinde, empati düzeyi yüksek bireylerde ödül teorisi açıklayıcı olmaktadır. Buna göre hüzünlü müzikten hoşlanma, müzikle empatik bir ilişki kuran ve hislenen bireylerde dopaminerjik sistemin tetiklenmesi ile ilişkilidir (Eerola, Vuoskoski, Kautiainen, Peltola, Putkinen ve Schäfer, 2021). Dopaminerjik ödül sistemi, prolaktinin devamlı salgılanmasını hızlıca baskılayan bir sistemdir. Hüzünlü müzik dinledikten sonra pozitif duygudurum ve hoşlanma bildirenlerde prolaktin seviyelerinin anlamlı bir şekilde daha düşük çıkması da bu sistemle ilişkilidir. Ayrıca oksitosin seviyelerinin azalması da duyguların tetikleyen faktörün sosyal değerlendirmesi ve yaklaşma - kaçınma perspektifi ile uyumludur. Oksitosin salgısının azalması, empati uyandıran durumlarla ilişkili iken, oksitosin artışı psikolojik stresle ilişkilidir. Araştırmacılara göre, hormon seviyelerine

ilişkin elde ettikleri bu bulgu, mevcut deneyimin duygusal olarak değerlendirilmesinde empatinin düzenleyici rolüne işaret etmektedir.

Durumsal faktörler; olumsuz yaşam olayları, sosyal bağlam ve geribildirim kapsamaktadır. İnsanların üzgün hissettiklerinde hüzünlü müzik dinlemelerindeki temel motivasyon kaynağının kişilerarası ve otobiyografik faktörler (sosyal kayıp vb.) olduğu düşünülmektedir (Eerola, Peltola ve Vuoskoski, 2015: 121; Völker, 2019: 7). Hüzünlü müzikten hoşlanma deneyiminde güçlü bir kişilerarası boyut dikkat çekmektedir. Ayrıca bireyler kendilerinde hem pozitif hem de negatif duygular uyandıran şarkıları tekrarlı olarak dinlemelerinin sebebinin “şarkıyla kurdukları derin bağ” olduğunu bildirmiştir (Conrad, Corey, Golstein, Ostrow ve Sadowsky, 2019: 162). Şarkıyla kurulan bu bağ, geçmiş anılar, hayatın hüzünlü tarafları ve bunlarla ilgili yapılan yeniden değerlendirme nedeniyle kuruluyor gibi görünmektedir. Katılımcılara hüzünlü müzik dinlemeyi tercih etmelerinin sebepleri sorulduğunda, müziğin kendi duygusal ifadesi, müziğin güzelliği ve anılar en çok bildirilen mekanizmalar olmuştur (Eerola ve Peltola, 2016: 7). Hüzünlü müzik tercihinin temel olarak yansıtma, aidiyet hissetme ve rahatlama ile ilişkili olduğu, durumluk kaygıyı azalttığı bildirilmiştir (Biller, Olson ve Breen, 1974: 72).

Mevcut duygudurumun hüzünlü müzikten hoşlanma üzerindeki etkisine bakılacak olursa; mutlu ve nötr duygudurum koşullarında katılımcılar mutlu müziği hüzünlü müziğe tercih etmiş, ancak hüzünlü duygudurum koşulunda bu tercih ortaya çıkmamıştır (Hunter, Schellenberg ve Griffith, 2011: 1071). Hüzünlü duygudurum aynı zamanda mutlu ya da hüzünlü olduğu belirsiz müzik parçalarının hüzünlü olarak algılanmasını artırmıştır. Bir başka ifadeyle, hüzünlü duygudurum koşulundaki katılımcılar, tipik olarak mutlu müziği tercih etmemişler ve duygusu belirsiz müzikte kendi duygudurumlarıyla uyumlu bir şekilde daha fazla hüzün algılamışlardır. Ladd (2020: 42); bireylerin hüzünlüyken katarsis ihtiyacı, duygusal destek arayışı, duyguları anlayabilme isteği ve mevcut duygudurumla uyumlu olması nedeniyle hüzünlü müzikleri tercih ettiğini bildirmiştir.

Hüzünlü müzik söz konusu olduğunda aşinalık, çok çeşitli ve karmaşık duygular uyandırabilmektedir. Hüzünlü müziğe maruz kalma durumu arttıkça dinleyicilerin daha pozitif duygular deneyimledikleri bildirilmiştir (Weth ve Parncutt, 2014). Bireylerin kendilerinin seçtikleri hüzünlü müzik, aşına olmadıkları hüzünlü müzik ve aşına olmadıkları mutlu müziğe verdikleri duygusal tepkiler, öz bildirim ve yüz analizi ile ölçüldüğünde (Weth, Raab ve Carbon, 2015: 422, 423); katılımcıların kendi seçimleri olan hüzünlü müziklerin, diğerlerine göre daha karışık duygular uyandırdığı gözlenmiştir. Kendi seçtikleri hüzünlü müziği dinlerken; nostalji, otobiyografik anıları hatırlama, duygulanma, ürperme ve gözyaşı tepkileri, diğer koşullara göre daha fazla rapor edilmiştir. Ayrıca katılımcılar, kendi seçtikleri hüzünlü müzik için aşına olmadıkları hüzünlü müziğe verdiklerinden farklı şekilde mutluluk rapor etmişler ve mutlu yüz ifadeleri sergilemişlerdir. Özellikle hüzünlü müzik söz konusu olduğunda dinleyicilerin kendi seçtikleri müziklerin, araştırmacının seçtiklerine göre daha güçlü bir duygusal deneyime neden olduğu bildirilmiştir (Völker, 2019: 7). Ayrıca duygusal deneyimi tetikleyen mekanizmalar arasında bulaşma ve epizodik bellek en çok aktive olan mekanizma olmuştur. Hüzünlü müzik dinlerken duygusal ipuçlarının daha iyi tanınması ve müziğin teknik özelliklerine dikkat edilmesi müziğe verilen negatif duygusal tepkinin azalmasına neden olmuştur. Ayrıca dinleyicilerin teselli bulmak için hüzünlü müzik dinlediği durumda rahatlama ve pozitif duygulanım ortaya çıkmıştır.

2.3. Hüzünlü Müzikten Hoşlanmayı Açıklayan Modeller

2.3.1. Uzaklaşma – Kucaklama Modeli

Uzaklaşma-Kucaklama modeline (*Distancing-Embracing Model*) (Meninghaus, Wagner, Hanich, Wassiliwizky, Jacobsen ve Koelsch, 2017) göre sanat tüketiminde negatif duygulardan hoşlanmayı açıklamak için iki ana bileşen vardır. Uzaklaşma bileşeni, sanat, temsil ve kurgu şemalarını kapsar. Bu şemaların durumsal olarak aktive edilmesini çevrimiçi işleme süreci izler ve sürecin sonuna karar işlem devam eder. Sanat, temsil

ve kurgu şemaları negatif duyguların değerlendirme boyutlarını düzenler ve dönüştürür. Sonuç olarak, bu şemalar sayesinde negatif duygular, psikolojik bir uzaklıkta tutulur. Bu şekilde sanat tüketiminden beklenen haz deneyimi, negatif duyguların kaçınılmaz bozucu etkisinden korunmuş olur. İkinci ana bileşen olan kucaklama ise, negatif duyguların gücünü entegre ederek, asimile ederek kullanır ve sanat tüketimini daha duygusal, daha yoğun, daha ilginç ve sonuç olarak daha ödüllendirici bir hale getirir. Bu bileşen, beş alt birimden oluşur. *Pozitif ve negatif duyguların kompozisyonel etkileşimi*; sanat işleme sürecini duygusal çeşitlendirmelerle zenginleştirir, sıkıcılık eğiliminden uzaklaştırır ve haz verici pozitif duyguları tetikler. *Karmaşık duygular*; negatif duygulardan pozitif hoşlanma deneyimine geçişi sağlayan iki uçlu araçlar olarak görev yapar. *Sanatsal temsilin kendisinin estetik etkisi* (müzikal sesin güzelliği); basit algısal işlemlemeye dayanan hoşlanma ve haz alma boyutlarını teşvik eder, bu şekilde negatif duyguların işleme için daha pozitif bir ortam yaratır. *Anlam inşa etme*; negatif duyguları daha ileri işleme düzeylerinde kullanır. *Tür komut dosyalarının duygudurum düzenleyici çıktıları*; mevcut öğrenilmiş modellerin aktive olması yoluyla sanat eserine ilişkin duygudurum düzenlenmesine işaret eder. Örneğin klasik bir şekilde mutlu sonlanan masalları izlerken dinleyiciler, söz konusu masaldaki çatışmalar ve çözümlerle ilgili önceden kazanılmış bir zihinsel modelin olmadığı duruma göre daha az kasvetli bir şekilde takip eder. Uzaklaşma faktörü ve kucaklama faktörlerinden birinin birleşimi sanat eserinin uyandırdığı negatif duygulardan hoşlanma deneyimini açıklamak için yeterli olmaktadır. Ancak çoğu zaman kucaklama faktörlerinden birden fazlası eş zamanlı olarak süreçte aktif rol oynar. Modelin sekiz bileşeni, negatif duygu deneyimini, gerçek yaşam bağlamından ayırıp sanat tüketimi bağlamında tanımlar. Bir başka ifadeyle model temelde, hüznü müziğin uyandırdığı negatif duyguların gerçek yaşam olaylarıyla ilişkili olmaması nedeniyle pozitif duyguları tetiklediği açıklamasına dayanır.

Meninghaus ve ark. (2017)'nin ileri sürdüğü bu model, kültürel bağlamda, genel psikoloji ilkelerine göre bir açıklama yapması, duyguları ve duygusal mekanizmaları dahil etmemesi nedeniyle yetersiz görülmektedir.

2.3.2. Üç Aşamalı Bütünleştirilmiş Model

Eerola ve diğerleri (2017), ileri sürdükleri bütünleştirilmiş modelde (*integrated framework*), hüznü müzikten hoşlanma durumunu biyolojik aşama, psikososyal aşama ve kültürel aşama olmak üzere üç katmanda ele almaktadır. Biyolojik aşama, kayıp durumunda ortaya çıkan başa çıkma tepkileri ile adaptif mekanizmaların bazı durumlarda hazza neden olabileceğini ifade etmektedir. Psikososyal aşama, kişilerarası süreçlerin homeostasisi sağlamaya hizmet edebileceğini ya da doğal olarak haz verici özelliklere sahip olabileceğini ifade etmektedir. Kültürel aşama ise, müziğin kaybın farklı anlamlarını zenginleştirme potansiyeline sahip olması nedeniyle, hüznün duygusunun kültürel olarak inşa edilmiş, kolektif formuna işaret etmektedir. Hüznün duygusunun hazza dönüşmesi haz-acı boyutu temelinde ortaya çıkmaktadır. Haz sürekliliğinin bir ucunda müziğin gerçek kaybı simüle etmesi nedeniyle ortaya çıkan acı, diğer ucunda ise haz geçişi aracılığıyla ortaya çıkan hüznü müzikten hoşlanma deneyimi bulunur. İleri sürülen üç aşama haz sürekliliğinin farklı ranjlarını tanımlarken, aşamalar arası geçiş haz geçişi (*hedonic shift*) olarak tanımlanır. Acının simülasyonu ve haz geçişi modelin iki anahtar bileşeni olarak tanımlanmaktadır. Model Şekil 1.de özetlenmiştir.

Aşama	Biyolojik	Psikososyal	Kültürel
	Bireysel	Kişiler arası	Kolektif
Mekanizma	Homeostasis	Duygudurum düzenleme, empati, anılar	Öğrenme ve kültürel aktarım yoluyla paylaşılan anlamlar
Haz geçişi	[- -] > [-]	[-] > [+]	[+] > [++]
Ölçümler	Nöral, hormonal, fizyolojik	Davranışlar, öz bildirim, söylemler	Tarihsel ve etnografik veriler

Şekil 1. Eerola ve diğ. (2017: 15)'nin üç aşamalı modeli.

Biyolojik aşamada, gerçek bir kayıp nedeniyle tetiklenen hormonal tepki, oldukça negatif olan hüzün duygusunu, daha az negatif bir değere çeker. Bu noktada hüzün hala negatif bir duygudur ve hoşlanma deneyimi ortaya çıkmaz. Haz geçişi psikososyal evreye geçtiğinde duygudurum düzenleme süreçleri aktive olur. Bu süreçlerin ana amacı negatif duygudurumu tamir etmek, nostalji aracılığıyla negatif haz durumunu pozitif hazza dönüştürmektedir. Literatüre göre hüzünlü müziğin duygudurum düzenleme amacıyla kullanımı durumunda güçlü bir hoşlanma deneyimi ortaya çıkmaz. Kültürel aşamada, başlangıç noktası artık kayıp ya da negatif duygudurum değil, sanatla meşgul olma durumudur ki bu aşamada nötr ya da hafif pozitif bir haz değeri söz konusudur. Bu başlangıç noktasında dinleyici müziğin ifade ettiği negatif duyguların kendi yaşamıyla ilişkili olmaması nedeniyle kendini rahatlamış ve şanslı hisseder, hislenme aracılığıyla güçlü hoşlanma duyguları ortaya çıkar.

Eerola ve diğerlerinin (2017) ileri sürdüğü model, hüzünlü müzikten hoşlanma ve hüzünlü müziği isteyerek dinleme ile ilgili mevcut bulguları sistematik olarak organize eden bir model olması nedeniyle önemli bir adım olarak değerlendirilmektedir. Ancak birçok araştırmacıdan eleştiriler de almıştır. Bu eleştirileri kısaca özetlemek, tartışmaya yaptıkları katkıların önemli olması nedeniyle anlamlı olacaktır.

Perlovsky (2018), üç aşamalı modelin biyolojik düzeyde kanıt sunmasına rağmen müziğin duyguları etkilemesinde bilişsel uyumsuzluk teorisini (*cognitive dissonance theory*) gözden kaçırdığını bildirmiştir. Teori müziğin insanların duygularını neden güçlü bir şekilde etkilediğine ilişkin temel bilişsel bir mekanizma açıklamaktadır. Çelişkili bilgiler bizi rahatsız eder ve hızlıca bu çelişkilerden kendimizi kurtarırız. Ünlü Yunan fablında, tilki ulaşamayacağı yükseklikteki üzümün ekşi olduğuna karar verir ve kendini bilişsel çelişkiden kurtarır. Ancak yeni bilgi, her zaman eski bilgiyle bir miktar çelişir. Eğer yeni bilgi her zaman ıskartaya çıkarılsaydı, kültürün evrimi de mümkün olmazdı. Bu noktada müzikal duygunun bilişsel uyumsuzluk teorisine göre, müzik bilginin ıskarta edilmeden bilişsel çelişkinin çözülmesine yardımcı olur. Bu nedenle müzik kültürel evrimin tamamı için temel bir gerekliliktir.

Pelowski, Ishizu ve Leder (2018), üç aşamalı modelde karşıt duyguların eş zamanlı olarak ortaya çıkmadığını, süreç içinde negatif duygudan pozitif duyguya geçiş yapıldığını ileri sürmektedir. Buna karşın sürecin bu aşamasına ilişkin herhangi bir destekleyici dayanak bulunmadığını da belirtmiştir. Aslında modelin bu hipotezi beyin görüntüleme teknikleriyle kolaylıkla test edilebilir bir hipotezdir. Basit bir şekilde negatif bir duygudan pozitif duyguya geçişe işaret eden kortikal aktiviteleri izlemek yeterli olacaktır. Buna rağmen biyolojik aşamayla ilgili herhangi bir bulgu olmamasının iki sebebi olabilir. Birincisi fMRI (*functional magnetic resonance imaging*) tekniğinde zamansal değişimleri yakalama konusunda yetersizlikler olmasıdır, eğer duygu geçişi çok kısa bir zaman aralığında gerçekleşiyorsa, fMRI değişimi yakalayamaz. Ancak burada sorulması gereken asıl soru, modeli öne süren araştırmaların, bu duygu geçişini hangi zaman aralığında (milisaniyeler, dakikalar, saatler) beklediğidir. İkinci olasılık ise dinleyicilerin hüzünlü müzik dinlerken başlangıçta hüzünlü hissetmiyor olabilmesidir. Çünkü pozitif ve negatif duygularla ilgili kortikal aktiviteler sıklıkla ödül sistemi ile ilişkili olarak ortaya çıkmaktadır. Buradan hareketle Pelowski, Ishizu ve Leder (2018), negatiften pozitive geçiş yerine sübjektif deneyimden daha entelektüel ya da bilişsel bir deneyime geçiş önermiştir. Bu geçiş sonucunda dinleyici pragmatik deneyimden estetik deneyime geçer. Buna göre dinleyici sübjektif duygusal deneyimden, estetik aşamaya geçtiğinde hoşlanma duygusu ortaya çıkar.

Wassiliwizky (2017), öne sürülen modelde hüzün duygusunun hoş giden başka bir deneyime “dönüştüğünün” vurgulandığına ve bu vurgunun modelin ileri sürdüğü hipotezlerde karmaşa yarattığına dikkat çekmiştir. Eğer hüzün duygusu başka bir duyguya dönüşüyorsa, bu durumda hüzün duygusu kaybolduğu için paradoks da ortadan kalkar. Ancak modelde çokça geçen “hüzünden hoşlanma” ifadesi hüzün duygusunun kaybolmadığına işaret etmektedir. Öte yandan bu modelin, deneysel çalışmalara ek olarak, bellek temelli anket ya da görüşmeler ile yapılan çalışmalara dayandırıldığı bildirilmiştir. Deneysel çalışmalarda hüzün duygusu enstrümantal müziklerle, diğerlerinde ise dil aracılığı ile tetiklenmiştir. Verilerin bu şekilde birleştirilmiş olması nedeniyle müziğin ve dilin bu süreçteki paylarını bilmek mümkün değildir. Ayrıca model

vokal müziklerde şarkı sözlerinin hüznü müzikten hoşlanma süreci üzerindeki olası etkisini de göz ardı etmiştir.

Zickfeld (2018), modeldeki hüznü tanımlamasının belirsiz olduğunu ileri sürmüş, araştırmacıların daha önce kendi tanımladıkları farklı hüznü tiplerini (Peltola ve Eerola, 2016: 90) göz önüne alınca modelde bahsedilen hüznü duygusunun hangisi olduğunu, bunların nasıl ayırt edildiklerini sorgulamıştır. Ayrıca hüznü müzikten hoşlanma deneyiminde aracı rolü olan hislenme duygusunun modelde nasıl yer aldığı da belirsizdir. Hüznü ve hislenme eş zamanlı ya da sıralı olarak ortaya çıkıyor olabilir. Bir olasılığa göre müzik öncelikle hüznü duygusunu tetikler, daha sonra hislenme duyguları artar ve sonuçta hoşlanma ortaya çıkar. İkinci olasılığa göre hüznü ve hislenme eş zamanlı tetiklenir. Üçüncü olasılığa göre ise, hüznü müzik hislenme duygusunu tetikler ve hüznü duygusu yan ürün olarak ortaya çıkar. Bu durumda hoşlanmaya neden olan duygusu hislenmedir. Son olarak hüznü müzik dinlemekten hoşlanma olgusunun, *kama muta* ile ilişkisinin ele alınmasının anlamlı olacağı ileri sürülmüştür. *Kama muta*; empati, hislenme, ağlama, ürperme, komünal paylaşım hisleri, diğerleriyle bağ kurma hissi ile karakterize olarak tanımlanmaktadır. Hüznü müziğin ortaya çıkardığı pozitif duyguları açıklamada *kama mutanın* anlamlı bir katkı yapacağı düşünülmektedir.

Swaminathan (2018)'a göre, hüznü müzikten hoşlanma durumunun paradoks olarak adlandırılmasının sebebi, Batı estetik felsefesi ve geleneksel birey psikolojisi bakış açısıdır. Hint estetik felsefesi ve klasik müziğinde, müzisyen müziğin ifade ettiği duyguyu, dinleyicide ortaya çıkarmayı amaçlamaz, aksine dinleyicinin müziğin ifade ettiğinden daha farklı bir duygusal deneyim yaşaması istenir. Müzisyenin beklentisi müzikteki duyguyu dinleyicide uyandırmak değilse, paradoks ortadan kalkmaktadır. Kolektif acıları vurgulayan müzik parçaları dinleyicilerde hüznü duygusunu ortaya çıkarmayı hedefler. Bu durumda Eerola ve diğerlerinin (2017) ileri sürdüğü gibi müzik aracılığıyla ortaya çıkan hüznü duygusunun nötr ya da hafifçe pozitif olduğu söylenemez (Swaminathan, 2018). Ayrıca bu durum, dinleyicilerin sanattaki hüznü karşı ilk olarak kendilerini uzaklaştırma tepkisi verdiklerine ilişkin görüşle de çelişmektedir. Protesto

müzikleri de benzer şekilde dinleyicide oluşturduğu negatif duygular aracılığıyla motive etmeyi, harekete geçirmeyi, birlik duygusu aşlamayı amaçlayan olumsuz müziklerdir. Bu parçaların dinleyicilerin pozitif hissetmesine neden olması da paradoksal değildir (Swaminathan, 2018).

Zentner (2018), hüzünlü müzikten hoşlanma deneyimine hüzünden bağımsız bir bakış açısı ile yaklaşmıştır. Zentner (2018)'e göre, her ne kadar hüznün duygusunu yüz ifadelerinden tanıma ve uyumsuz seslere negatif duygusal tepkiler verme davranışları yaşamın ilk yıllarında dahi gözleniyor olsa da, minör mod ve yavaş tempo'nun hüznle ilişkilendirilmesi öğrenilmiş bir ilişkidir. Janr, şarkı sözleri, müzisyenin anlatımı gibi faktörler de duygusal deneyime katkı yapar. Bu nedenle belirli bir kültürel bağlam içinde dahi “hüzünlü müzik” olgusunun tanımlanması oldukça yetersizdir. Öte yandan hüzünlü duygusal deneyimin karakterizasyonu göz önüne alındığında dinleyicinin hüzünlü müzik dinlerken herhangi bir aşamada gerçek bir hüznü deneyimlediğine ilişkin kanıtlar da yetersizdir. Bu noktada araştırmacı hüzünlü müzikten hoşlanma ile ilgili bulguların yanı sıra olarak ele alındığını ve hüzünlü müzik dinlerken hüznün duygusu deneyimlediğini bildiren katılımcıların duygusal deneyimlerini daha iyi tanımlayan bir terim bulamadıkları için hüznün duygusunu rapor ettiğini ileri sürmektedir. Ayrıca modelde ileri sürülen hipoteze göre, dinleyicilerin hissettiği gerçek hüznü ve daha sonra pozitif duyguduruma geçişi görgül olarak ölçmek oldukça zordur. Buradan hareketle, Zentner (2018) hüzünlü müzik paradoksuna daha basit bir açıklama getirmiştir. Hüzünlü müzik dinlerken sıklıkla deneyimlenen şefkat, nostalji, huzur ve hislenme gibi duygular, direkt olarak hüzünlü enstrümantal müziğin özellikleriyle ilişkilendirilebilir. Bu özellikler özünde hüzünlü olmaktan ziyade yavaş, yumuşak, güzel ya da hassas olarak tanımlanabilir. Bu nedenle hüzünlü müziğe tepki olarak eğlenceli, hoş giden hisler aracısız bir şekilde ortaya çıkar. Bu noktada hüzünlü müzik dinlerken hüznün duygusunun da ortaya çıktığını varsaymak gereksizdir. Müziğin kendi özellikleriyle ilişkili olan huzurlu, rahatlatıcı hisler tıpkı ılık bir duş ya da orman yürüyüşü gibi direkt olarak dinleyici üzerinde dinlendirici bir etki yapar.

2.3.4. Garrido ve Schubert'in Mekanistik Modeli

Schubert (1996); hüzünlü müziğin uyandırdığı negatif duygulardan hoşlanmayı mekanistik bir şekilde açıklar. Asosiyatif bağlantılar modeline göre, duygular ağda düğümler olarak temsil edilir. Gelen uyarılara göre ağdaki düğümler aktifleşir ve duygusal tepkiler oluşur. Söz konusu ağ, duygunun bağlamını da tespit edebilir ve bağlama göre disosiyasyon nodülü (acı ile olan bağlantıyı kesme) devreye girer. Negatif duygu günlük hayatta hoşnutsuzluğu tetikler. Ancak negatif duygu estetik bağlamda ortaya çıkarsa, beyin bağlamı değerlendirir ve hoşnutsuzlukla ilgili döngüleri baskılayan disosiyasyon nodülleri tetiklenir. Bu nedenle negatif duyguların oluşturduğu uyarılma, beraberindeki hoşnutsuzluk hissi olmadan deneyimlenir. Schubert (2010: 42), dinleyicilerin eğlenceli buldukları müziklerin dörtte üçünde negatif duygular bildirdiklerini rapor etmiştir. Yalnızca pozitif duyguların eğlenceli olduğuna dair bir hatırlatma yapılmış olmasına rağmen, negatif duyguların da eğlenceli olarak rapor edilmesi disosiyasyon ilkesinin etkili olduğuna işaret etmektedir. Burada bahsedilen normatif disosiyasyonun en belirgin boyutu ise absorpsiyondur. Absorpsiyon “günlük hayatta deneyimlenen, dikkatin çok derin ve dar bir çerçeveye odaklandığı, içsel ve dışsal koşullara karşı farkındalığın azaldığı, dalıp gitme durumu” olarak tanımlanır (Eisen ve Lynn, 2001: 51). Garrido ve Schubert (2011b: 226)’e göre, hüzünlü müzik dinlerken deneyimlenen absorpsiyon, katarsis ve çözülme işlevsel çıktılardır. Bu sonuçlara göre dinleyici, uyarılma, yansıtma, nostalji ya da yas deneyimlemek için tekrarlı olarak hüzünlü müzik dinleme davranışı sergilerse işlevsiz bir çıktı olarak ruminasyon ortaya çıkar.

Ruminasyon, bir düşüncenin tekrarlı olarak zihne getirilmesi, olumsuz olana istem dışı olarak odaklanma olarak tanımlanır (Joormann, 2005: 275). Ruminatörler negatif uyarıdan dikkatlerini ayıramazlar ve bu özellikleri müzik dinleme alışkanlıklarını da etkiler. Ruminatörlerin kontrol grubuna göre daha fazla negatif müzik dinledikleri ve kendilerini negatif duygudurumdan kurtarmak için herhangi bir istek duymadıkları rapor edilmiştir (Chen, Zhou ve Bryant, 2007: 710). Garrido, Eerola ve McFerran (2017: 6)’a

göre adaptif başa çıkma stratejileri, negatif bir duygudurumdayken müzik dinlemenin pozitif etkilerinin yordayıcısıdır. Orta ve ciddi düzeyde depresyonu olan bireylerin sağlıklı bireylere göre, genel olarak ruminasyona ve negatif müzik dinlemeye daha eğilimli olduğu bildirilmiştir (Garrido, Eerola ve McFerran, 2017: 4).

Absorpsiyon sayesinde birey müzik ile derin bir empatik ilişki kurarken gerçekliği bir kenara bırakabilir. Garrido ve Schubert (2011a: 289), absorpsiyon ve müzikal empatinin negatif müziklerden hoşlanmayı yordadığını bildirmiştir ve negatif müziğe verilen tepkileri dört genel kategoriye ayırmıştır. Müzikal empati ve absorpsiyona eğilimli bireyler, hissettirdiği duygu pozitif ya da negatif olmasına bakılmaksızın müziğin duygusal uyarımından ve estetik özelliklerinden hoşlanır. Müzikal empatisi yüksek ancak absorpsiyon ya da ruminasyon sergilemeyen bireyler, hoşnutsuz bir şekilde hüznü ortaya çıkardığı için hüznü müzikten kaçınır. Negatif uyarana karşı dikkatsel yanlılık gösteren absorpsiyonu ve ruminasyonu yüksek bireyler, hüznü müzik dinlerken hüznü hissederler fakat hoşlanma duygusu ortaya çıkmayabilir. Absorpsiyon, müzikal empati ve ruminasyon eğilimleri düşük olan bireylerin ise, müziğe genel olarak çok az duygusal tepki gösterirler ya da pozitif değerli müzikten yana tercih kullanırlar. Bireyler yaş ya da hayat koşulları nedeniyle bir kategoriden diğerine geçebilir.

Bulgulara göre absorpsiyon ve ruminasyon puanları yüksek olan dinleyicilerin hüznü müzikten daha fazla hoşlandığı bildirilmiştir (Garrido ve Schubert, 2013: 157; Hogue, Crimmins ve Kahn, 2015: 7; Sachs, Damasio ve Habibi, 2020: 7). Absorpsiyonu yüksek bireyler, hüznü müzikten tamamen hazcı nedenlerle hoşlanmaktadır. Absorpsiyonun hüznü müzikten hoşlanma ile ilişkili olması, pozitif duyguların düzenlenmesi/artırılması ile açıklanmıştır. Schubert (1996)'in argümanı ile uyumlu olarak bu bireyler, estetik bağlamda hoşnutsuzluğu baskılayıp, müziğin duygusal uyarımından keyif alıyor gibi görünmektedir. Ruminasyonu yüksek bireyler ise eğlenceli bir deneyim olmamasına rağmen negatif duyguları rahatlatarak katarsis sağlaması ve söz konusu hüznü duygulara aşına olmaları nedeniyle hüznü müziği çekici bulmaktadır.

Bu bireyler, hoşlanmamalarına rağmen, kendi negatif duyguları ve düşünce yapıları nedeniyle hüzünlü müzik dinleme eğilimi sergilemektedir.

Garrido ve Schubert (2015a: 256) çevrimiçi anket yöntemi kullanarak, katılımcılardan kendilerini hüzünlendiren bir parça seçip dinlemelerini ve daha sonra çeşitli ölçekleri yanıtlamalarını istemiştir. Nörotisizm ve ruminasyon açısından yüksek puan alan dinleyicilerin negatif duygudurumları, (kendileri fayda sağladıklarını ve duygudurumlarının düzeldiğini hissettiklerini söylemelerine rağmen) hüzünlü müzik dinledikten sonra herhangi bir gelişme göstermemiş, aksine depresyon düzeyleri artma eğilimine geçmiştir. Ayrıca absorpsiyon ve yansıtma puanları yüksek bireylerde de hüzünlü müzik dinleme sonrası depresyon düzeyi artmıştır. Bahsedilen son bulgu, absorpsiyon ve yansıtma açısından yüksek puan alan bireylerin hüzünlü müziğin uyarımından keyif aldığını bildiren önceki bulgularla çelişmektedir. Araştırmacılar bu çelişki üzerine, katılımcıların özellikle hüzünlü bir müzik seçilmesi söylendiğinde dinledikleri şarkıları, günlük hayatta tercih etmiyor olabileceklerini ileri sürmüşlerdir. Yansıtmanın adaptif bir duygudurum düzenleme stratejisi olması nedeniyle, hüzünlü müzik dinlemek dinleyiciye birtakım psikolojik faydalar sağlar (Garrido ve Schubert, 2013). Bu bulgudan yola çıkarak, yansıtıcılığı yüksek bireylerin duygudurumları depresif olduğunda, aynı negatif duyguları diğer insanların da yaşadığını bildiren müzikler dinleme yoluyla kendi bilişsel uyumsuzluklarını azaltma arzusu duyuyor olabilirler. Bunun sonucunda duygudurumun pozitif dönmeye anlık olarak gerçekleşmiyor olabilir, duygudurum düzenleme teorisine göre uzun süreli kazanımlar için kısa süreli haz ertelenebilir (Knobloch ve Zillmann, 2002: 361). Aynı olasılık anlık ölçüm alınan absorpsiyonu yüksek grup için de geçerlidir, anlık ölçüme ek olarak bir süre sonra tekrar ölçüm alırsa duygudurum ile ilgili farklı bir bilgi edinilebilir.

Ruminasyonu yüksek bireyler ruminasyonu düşük bireylere göre, hüzünlü müzik dinledikten sonra daha fazla psikolojik fayda sağladıklarını ve fakat aynı zamanda daha da hüzünlü hissettiklerini, duygudurumlarında olumlu bir değişim deneyimlediklerini belirtmiştir (Garrido ve Schubert, 2015b: 317). Görünüşe göre depresyonu ve

ruminasyonu yüksek bireyler hüzünlü müzikten, en azından kısa süreli etkiler açısından fayda sağlamamaktadır. Bu da depresyondaki bireylerde, negatif duygudurumun dayanıklı olması, pozitif duygudurumun kolayca tetiklenmemesi ile uyumludur.

Garrido ve Schubert (2011b: 220), görüşme yöntemi kullandıkları çalışmaya göre, hüzünlü müzik dinlerken ortaya çıkan duyguların kaynağı; anılarla ilişkilendirilmiş duygular, fizyolojik uyarılma ve hayal gücüdür. Duygudurum düzenleme işlevi için müzik dinlediklerini bildiren katılımcılar; zihinsel ve duygusal uyarım, rahatlama ve sakinleşme, negatif duygulardan uzaklaşma, negatif duyguların boşaltılması, yaşam olaylarına anlam kazandırma temalarını bildirmiştir. Müziğin uyandırdığı negatif duyguların boşaldığını, negatif duyguları deneyimlerken müziğin kendilerine eşlik ettiğini ve bu şekilde yalnız hissetmediklerini, müzik mutlu sona ulaştığında ortaya çıkan umut hissinden hoşlandıklarını, duygusal uyarımdan keyif aldıklarını ve nostalji ya da yas gibi gerçek yaşam olaylarını yansıtmaları nedeniyle hüzünlü müzikten hoşlandıklarını rapor etmişlerdir.

Garrido ve Schubert (2013: 160), hüzünlü müzikten hoşlanma bağlamında önceki çalışmaları ve mevcut verileri göz önüne alarak üç farklı özellikte dinleyici grubu tanımlamıştır:

- 1- Hüzünlü müzik dinleme gibi estetik bağlamlarda hoşnutsuzluk hissini baskılayabilen ya da uzaklaştırabilen ve bu nedenle hüzünlü müziğin sunduğu duygusal uyarımın hazzından keyif alan dinleyiciler. Bu grup, absorpsiyon özelliği açısından yüksek puan alan bireylerdir.
- 2- Hüzünlü müzik dinlemekten psikolojik bir yarar (kendi negatif duygularından arınma, duygusal paylaşımın keyif alma ya da nostalji duygularının getirdiği olumlu hisler) sağlayanlar. Absorpsiyon ve yansıtıcılık özellikleri yüksek olan bireyler, benzer bir fayda sağlayabilirler. (Yansıtıcılık: kendi duygularını analiz etme)
- 3- İşlevsiz duygudurum düzenleme stratejileri, ruminasyon ya da nostaljiye düşkünlük gibi sağlıksız psikolojik alışkanlıkların bir göstergesi olarak

hüzünlü müziği çekici bulanlar. Bu dinleyiciler, çok değer vermemelerine ve kendi duygusal durumlarına zarar veriyor olmasına rağmen hüzünlü müziğe çekilirler.

Bu model bulgularla desteklenmiş olmasına rağmen, hüzünlü müziğe verilen hoşlanma tepkilerinin yanında korkulu müzik parçalarının hoşnutsuz olarak değerlendirilmesine ilişkin bulgu (Vuoskoski, Thompson, McIlwain ve Eerola, 2012: 315) disosiyasyon teorisiyle ters düşmektedir. Eğer hüzünlü müzik dinlerken ortaya çıkan acı ve hoşnutsuzluk duyguları estetik bağlamda baskılanıyorsa, bu mekanizmanın korkulu müzik parçaları için de çalışıyor olması gerekirdi. Bunun yerine hüzünlü müzikten hoşlanmanın, müziğe verilen yoğun duygusal tepkiler ile hüzünlü müziğin estetik çekiciliğinin bir kombinasyonu sonucu ortaya çıktığı ileri sürülebilir. Buna göre hüzünlü müzik, hüznün duygusuna ek olarak, birçok pozitif estetik duyguyu tetikler. Bu estetik deneyimi ve müziğin güzelliğini en etkili değerlendirenler, deneyime açıklık ve empati puanı yüksek olan bireylerdir. Bu gruplar aynı zamanda hüzünlü müzik dinlerken hoşlanma duygusunu en güçlü bildiren gruplardır. Buradan hareketle modelin yalnızca hüzünlü müzik için geçerli olduğu, diğer negatif duygulara genellenemeyeceği söylenebilir.

3. TEZ ÇALIŞMASININ AMAÇLARI

Literatürde hüzünlü müziğe verilen duygusal tepkilere ilişkin araştırmaların birçoğunda katılımcılar hoşlanma duygusu bildirmektedir ve bu durum bir paradoks olarak adlandırılmaktadır. Ancak hüzünlü müzikten hoşlanma ile ilgili son yıllardaki bazı çalışmalar; hüzünlü müziğin dinleyicilerde sıklıkla yas, nostalji, kaygı, melankoli gibi birçok farklı negatif duyguyu tetiklediğini, hüznün değer ve uyarılma açısından farklı boyutlarda ortaya çıktığını ve aslında durumun iddia edildiği gibi paradoksal olmadığını ileri sürmektedir (Eerola ve Peltola, 2016; Eerola, Vuoskoski ve Kautiainen, 2016; Peltola ve Eerola, 2016). Bu verilerden yola çıkarak; bu tez çalışmasının temel amacı, duygunun

iki boyutlu kuramı temelinde dinleyicilerin hüzünlü müzikler dinlerken yaşadıkları duygusal deneyimin negatif olup olmadığını belirlemektir. Bu amaçla birinci çalışmada hüzünlü müziğin duygusal etkilerinin değer ve uyarılma boyutları temelinde öz bildirim dayalı olarak değerlendirilmesi amaçlanmıştır.

Öz bildirim yönteminin yanlılıkla ilgili dezavantajları göz önüne alınarak, duygusal etkilerin örtük olarak ölçüldüğü ikinci çalışma tasarlanmıştır. Duygudurumla uyumluluk teorisine göre (Bower, 1981: 130), negatif duygudurumda olan bireyler negatif içerikli uyarılar için, pozitif duygudurumda olan bireyler ise pozitif uyarılar için daha iyi performans gösterir. Bir başka ifadeyle, bireyler duygudurumlarıyla uyumlu duygusal içerikli materyalleri daha kolay işlemler ve daha kolay hatırlar. Bu varsayımla uyumlu olarak nötr yüz ifadelerinin hüzünlü müzik eşliğinde hüzünlü, mutlu müzikler eşliğinde mutlu olarak algılandığı bildirilmiştir (Baranowski & Hecht, 2016: 5; Lawrie, Jackson & Phillips, 2019: 9). Buradan yola çıkarak ikinci çalışmada, hüzünlü, mutlu ve nötr müzik gruplarının sözlük kararı ve sürpriz tanıma belleği görevlerindeki performanslar açısından farklılaşacağına ilişkin hipotezler test edilmiştir. Clore ve ark. (2001)'in ileri sürdüğü hipoteze göre ise (*affect-as-information hypothesis*), negatif duygudurumdaki bireyler, ulaşılabilir durumda olan senaryolar ve kalıp yargılardan kopamazlar, genel bir açıdan ziyade daha küçük noktalara odaklanırlar ve gelen bilgiyi o sırada mevcut olan kavramlardan bağımsız olarak işlerler. Buna göre negatif duygudurumda olan bireylerin negatif içerikli materyalden dikkatini çekemeyeceği ve performansının bozulacağı varsayılır (Clore ve ark., 2001). Duygusal Stroop görevinde, depresif bireylerin, kelimelerin duygusal değeri negatif olduğunda, kelimenin rengini söyleme performansının yavaşladığı (Williams ve Nulty, 1986: 487; Williams, Mathews ve Macleod, 1996: 21; Dresler, Mériaux, Heekeren ve van der Meer, 2009: 367) bildirilmiştir. Buradan hareketle ikinci çalışmaya duygusal Stroop görevi eklenmiş, hüzünlü, mutlu ve nötr müzik gruplarının duygusal Stroop görevindeki performanslar açısından farklılaşacağına ilişkin hipotez test edilmiştir.

Hüzünlü müziğin pozitif etkilerine odaklanan çalışmalar bir yana, nitel yöntemin benimsendiği bazı çalışmalarda hüzünlü müziğin farklı değer ve uyarılma özelliklerine sahip hüzün duygularıyla ilişkili olduğunu bildirmiştir (Eerola, Vuoskoski ve Kautiainen, 2016; Eerola ve Peltola, 2016: 18, Peltola ve Eerola, 2016: 90). Bu bulgulardan hareketle üçüncü çalışmada, hüzünlü müzik dinlerken deneyimlenen hüzün duygusunun açık uçlu sorular aracılığıyla ele alınması amaçlanmıştır.

Ön çalışmaya ek olarak üç farklı örneklem ile yürütülen çalışmaların yöntem ve bulguları ayrı başlıklar halinde rapor edilmiştir.

İKİNCİ BÖLÜM

(GÖRGÜL ÇALIŞMALAR)

1. BİRİNCİ ÇALIŞMA: HÜZÜNLÜ MÜZİĞİN DUYGUSAL ETKİLERİNİN İKİ BOYUTLU ÖLÇÜMÜ

1.1. Ön Çalışma

Araştırmada kullanılacak olan müzik parçalarının seçilmesi, parçaların uzunluklarının değerlendirilmesi, bilişsel görevlerde kullanılacak olan sahte kelimelerle ilgili değerlendirme yapılabilmesi amacıyla toplam 92 katılımcı ile ön çalışma yürütülmüştür. Katılımcıların 42'si (tamamı psikoloji lisans öğrencisi) çalışmaya psikoloji laboratuvarında katılırken, 50'si (18'i müzik eğitimi lisans öğrencisi, 32'si diğer lisans öğrencileri) çevrimiçi anket formu aracılığıyla katılmıştır.

1.1.1. Müzikal Materyaller

Literatürde hüzünlü ve mutlu müzik koşullarında; popüler olmayan film müziklerini kullanan araştırmalar (Eerola & Vuoskoski, 2011; Eerola, Vuoskoski & Kautiainen, 2016), majör modun mutluluk ve minör modun hüznün için kullanıldığı araştırmalar (Hunter, Schellenberg & Schimmack, 2010; Kawakami, Furukawa, Katahira & Okanoya, 2013; Khalfa, Roy, Rainville, Bella & Peretz, 2008), yargılayıcılar tarafından tutarlı olarak hüzünlü/mutlu olarak etiketlenen müzik parçalarını kullanan araştırmalar (Vuoskoski & Eerola, 2017) dikkat çekmektedir. Bu araştırmalarda kullanılan müzik

parçalarıyla oluşturulan havuzdan, araştırmanın amacına uygun olduğu düşünülen 10 adet hüzünlü ve 10 adet mutlu müzik parçası seçilmiştir. Seçilen parçaların özellikleri Tablo 1.de verilmiştir. Müzik parçalarının orijinal halleriyle kullanılması durumunda, deney uzun süreceği ve katılımcılar için çok yorucu olacağı için; parçaların duygusal özelliğini en iyi yansıtan yaklaşık 90 saniyelik kısımları kesildi ve ses yüksekliği açısından birbirleriyle eşitlenmiştir. Her bir parça, bu çalışma için oluşturulan Youtube kanalına görsel kullanılmadan yüklenmiş ve her birinin video bağlantısı Google Formlar aracılığıyla oluşturulan çevrimiçi ankete eklenmiştir.

Tablo1. Ön çalışmaya dahil edilen müzik parçaları.

Duygu kategorisi	Müzik parçası	Besteci	Youtube Bağlantı Linki
Hüzünlü	Hamlet	Ennio Monricone	https://www.youtube.com/watch?v=r1bwnyZ_WbU
Hüzünlü	The Imperfect Enjoyment	Michael Nyman	https://www.youtube.com/watch?v=4GZDv12pAGI
Hüzünlü	Kip's Lights	Gabriel Yared	https://www.youtube.com/watch?v=dpqSU85nx0I
Hüzünlü	A Plague of Both Your Houses	Stephen Warbeck	https://www.youtube.com/watch?v=EZbAJxT1AVE
Hüzünlü	Xibalba	Clint Mansell	https://www.youtube.com/watch?v=6QMF TyFU3ws
Hüzünlü	Adagietto from Symphony no. 5	Gustav Mahler	https://www.youtube.com/watch?v=81C5FMphfdo
Hüzünlü	Piano Concerto no.23 adagio	Wolfgang Amadeus Mozart	https://www.youtube.com/watch?v=cdp04gEJOcA
Hüzünlü	Piano Concerto No. 2 Mov. 2	Sergey Rachmaninov	https://www.youtube.com/watch?v=bWF6uXsAh1E
Hüzünlü	Piano concerto in G, II. Adagio	Joseph-Maurice Ravel	https://www.youtube.com/watch?v=zdYVgoMNJf0

Hüzünlü	Adagio for Strings, Op. 11	Samuel Barber	https://www.youtube.com/watch?v=4LvsgXfri_Y
Mutlu	Carmen-Chanson du toreador	Georges Bizet	https://www.youtube.com/watch?v=BPD9Dvfwg8A
Mutlu	Two-hornpipes-Tortuga	Hans Zimmer	https://www.youtube.com/watch?v=C1bxUIXIX4E
Mutlu	String Quartet in F major, Op. 77 No.2 (Finale Vivace Assai)	Joseph Haydn	https://www.youtube.com/watch?v=MB78z2GF0gM
Mutlu	A la Folie	Michael Nyman	https://www.youtube.com/watch?v=5XuDjeAqpNg
Mutlu	Rondo allegro—A little night music	Wolfgang Amadeus Mozart	https://www.youtube.com/watch?v=EeASeUygCWU
Mutlu	What Players Are They	Patrick Doyle	https://www.youtube.com/watch?v=yspZAfqRIL4
Mutlu	Willoughby	Patrick Doyle	https://www.youtube.com/watch?v=f10VHpvAmss
Mutlu	Carnaval des Animaux (Finale)	Camille Saint-Saëns	https://www.youtube.com/watch?v=LxShXdj5wvs
Mutlu	Papaya	Stelvio Cipriani	https://www.youtube.com/watch?v=a5GwBY-CF-8
Mutlu	Radetzky March	Johann Strauß	https://www.youtube.com/watch?v=Dfb8Nb5Wrkl

1.1.2. Sözel Materyaller

İkinci çalışmadaki bilişsel görevlerde kullanılacak olan kelimeleri belirlemek için Türkçe duygusal kelime normları listesinden (Kapucu, Kılıç, Özkılıç & Sarıbaz, 2018) faydalanarak, her biri 24 kelime barındıran negatif, pozitif ve nötr kelime listeleri oluşturulmuştur. Negatif kelimeler hüznün kategorisinde, pozitif kelimeler mutluluk

kategorisinde en yüksek ortalamaya sahip kelimeler arasından seçilirken; nötr kelimeler hiçbir duygu kategorisine dahil olmamış, her bir kategoride düşük puan almış olan kelimeler arasından seçilmiştir. Kelimelerin harf sayıları üç duygu listesinde dengelenmiştir. Söz konusu kelime listeleri arasında, değer, uyarılma ve somutluk açısından fark olup olmadığını belirlemek için varyans analizleri yapılmıştır. Üç liste arasında değer ($F(2,69)=107.41, p<.001, \eta^2 = .76$) ve uyarılma ($F(2,69)=75.38, p<.001, \eta^2 = .69$) açısından istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu belirlenirken, somutluk ($F(2,69)=1.65, p>.05$) açısından anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir.

Toplamda seçilen 72 kelime arasından sözlük kararı görevinde kullanılmak üzere, harf sayısı açısından dengelenmiş, 10'ar adet pozitif, negatif ve nötr kelime belirlenmiştir. Kelime listeleri Tablo 2.de verilmiştir. Belirlenen 30 kelimenin her biri için sahte kelimeler oluşturulmuştur. Sözlük kararı görevi için oluşturulan kelime listeleri Tablo 3.te verilmiştir. Sahte kelimelerin üretimi için benimsenen kurala göre, kelimenin ilk ve son harfi sabit tutularak diğer harflerin yerleri telaffuz edilebilir bir uyarın oluşturacak şekilde değiştirilmiştir (Clark, Teasdale, Broadbent & Martin, 1983). Örneğin, “bezgin” kelimesinden “bigzen” sahte kelimesi üretilmiştir.

Tablo 2. İkinci çalışma için seçilen kelimeler.

Duygu kategorisi	Kelime
Nötr	İBARE
Nötr	ÖRNEK
Nötr	TIKNAZ
Nötr	DÜZLEM
Nötr	DİPNOT
Nötr	RADYUM
Nötr	ACENTE
Nötr	YÖRÜNGE
Nötr	TANITIM
Nötr	GEÇERLİK
Nötr	DEYİM

Nötr	ÜSLUP
Nötr	ÇEHRE
Nötr	MARAZİ
Nötr	SESTEŞ
Nötr	ÇEYREK
Nötr	İÇERİK
Nötr	HARİTA
Nötr	MONİTÖR
Nötr	PARANTEZ
Negatif	DEFİN
Negatif	SEFİL
Negatif	KAMBUR
Negatif	YOKSUL
Negatif	GURBET
Negatif	BEZGİN
Negatif	HÜSRAN
Negatif	DİLENCİ
Negatif	DEFORME
Negatif	FAKİRLİK
Negatif	ÇÖKÜŞ
Negatif	ÖZLEM
Negatif	MATEM
Negatif	KURBAN
Negatif	NOKSAN
Negatif	MAĞLUP
Negatif	METRUK
Negatif	KASVET
Negatif	TAŞINMA
Negatif	DUYGUSUZ
Pozitif	MİZAH
Pozitif	GALİP
Pozitif	MUCİZE
Pozitif	KOMEDİ
Pozitif	SOHBET

Pozitif	KARDEŞ
Pozitif	DEFİNE
Pozitif	PİYANGO
Pozitif	DİPLOMA
Pozitif	BAHTİYAR
Pozitif	SAKİN
Pozitif	SELAM
Pozitif	MİRAS
Pozitif	MÜTHİŞ
Pozitif	VEFALI
Pozitif	ADALET
Pozitif	AFİYET
Pozitif	MELODİ
Pozitif	PARILTI
Pozitif	KAHRAMAN

Tablo 3. Ön çalışmaya dahil edilen sahte kelimeler.

Duygu kategorisi	Sahte kelime
Nötr	İRABE
Nötr	ÖNERK
Nötr	TANKIZ
Nötr	DELÜZM
Nötr	DONPİT
Nötr	RUDAYM
Nötr	ATENCE
Nötr	YÜGÖRNE
Nötr	TITINAM
Nötr	GİLEÇREK
Negatif	DİFEN
Negatif	SİFEL
Negatif	KUBMAR
Negatif	YUSKOL
Negatif	GEBRUT
Negatif	HARSÜN

Negatif	BİGZEN
Negatif	DENİCLİ
Negatif	DORMEFE
Negatif	FİRLİKAK
Pozitif	MAZİH
Pozitif	GİLAP
Pozitif	MİZUCE
Pozitif	KEDOMİ
Pozitif	SEBHOT
Pozitif	DİNEFE
Pozitif	KEDRAŞ
Pozitif	PAGİNYO
Pozitif	DOLMİPA
Pozitif	BİTAYHAR

1.1.3. İşlem

Seçilen müzik parçaları ve sahte kelimeler Google Formlar aracılığıyla oluşturulan çevrimiçi anket aracılığıyla katılımcılara sunulmuştur. Müzik parçalarının her biri 46 katılımcı tarafından değerlendirilirken; sahte kelimeler 92 katılımcının tamamı tarafından değerlendirilmiştir. Katılımcılar öncelikle müzik parçalarını, daha sonra sahte kelimeleri değerlendirmiştir. Müzik parçaları ve kelimeler her bir katılımcıya rastgele sıralanmış olarak sunulmuştur.

Katılımcılardan müzik parçalarını dinlemeleri ve her birinin hüznü/mutluluk uyandırmada ne derecede başarılı olduğunu 5 dereceli ölçekte (çok hüznülandım / çok mutlu hissettim = 5, hiç hüznülandım / hiç mutlu hissetmedim = 0) bildirmeleri istenmiştir. Sahte kelimeler için ise katılımcılar, sunulan uyanları anlamlılık (Türkçe’de anlamlı bir kelime/ anlamlı bir kelime değil) ve telaffuz edilebilirlik (telaffuz edebildim / telaffuz edemedim) açısından değerlendirmiştir.

1.1.4. Bulgular

Müzik parçaları için yapılan değerlendirmeler, iç tutarlılık açısından analiz edilmiştir. Bu analiz için Eerola ve Vuoskoski'nin (2011) izlediği yöntem kullanılmış ve cronbach alfa analizi uygulanmıştır. Bunun için veri setinde, katılımcılar birer değişken gibi sütunlara, müzik parçaları ise birer katılımcı gibi satırlara kaydedilmiştir. Bir başka ifadeyle her bir katılımcı her zamanki gibi satırda değil, sütunda temsil edilmiştir. Bu şekilde kaydedilen verilere, mutlu ve hüzünlü müzikler için cronbach alfa analizleri uygulanmıştır. İç tutarlılık katsayısının müzik parçalarının tamamı için yeterli düzeyde olduğu belirlenmiştir ($\alpha = .92$). Sonuç olarak, duygusal değerlendirme açısından en yüksek ortalamaya sahip iki mutlu ve iki hüzünlü müzik parçası birinci çalışmada kullanılmak üzere seçilmiştir. Bunlar; mutlu müzik kategorisinde “*Two hornpipes*” ($\bar{X} = 4.13, S = 1.02$) ve “*Rondo Allegro*” ($\bar{X} = 3.19, S = 1.31$), hüzünlü müzik kategorisinde ise “*Xibalba*” ($\bar{X} = 3.87, S = 1.17$) ve “*A plague of both your houses*” ($\bar{X} = 3.41, S = 1.33$) isimli parçalardır.

Sahte kelimelerin (*pseudoword*) anlamlılığı ve telaffuz edilebilirliği ile ilgili verilerin frekanslarına bakıldığında, katılımcılar, sunulan uyaranların çoğunu anlamlı olmayan telaffuz edilebilir kelime olarak değerlendirmiştir. Ancak bazı sahte kelimelerin anlamlı bir kelime olduğunu bildiren katılımcı sayısının beklenenden fazla olduğu görülmüştür. Örneğin; katılımcıların % 47'si “mazih” sahte kelimesini, % 37'si “tankız” sahte kelimesini, % 31'i “önerk” sahte kelimesini, % 23'ü “irabe” sahte kelimesini anlamlı bir kelime olarak değerlendirmiştir. Bunun nedeni büyük olasılıkla, sahte kelimelerin telaffuz edilebilir özellikte olmasıdır. Bulgulardan hareketle, sahte kelime üretmek için seçilen yöntemin değiştirilmesinin daha anlamlı olacağına karar verilmiştir ve telaffuz edilebilirlik şartı terk edilmiştir. Benimsenen yeni yöntem göre, sahte kelimeler, anlamlı kelimelerin harflerinin yerleri rastgele değiştirilerek oluşturulmuştur. Bu şekilde elde edilen yeni sahte kelimeler Tablo 4.te verilmiştir.

Tablo 4. İkinci çalışma için seçilen sahte kelimeler.

Duygu kategorisi	Sahte kelime
Nötr	RBEİA
Nötr	EKRNO
Nötr	KNAITZ
Nötr	DLÜMZE
Nötr	DNİOPT
Nötr	ADMRYU
Nötr	AEECNT
Nötr	GNRÖÜYE
Nötr	IMTNIAT
Nötr	İEÇGEKLR
Negatif	İDFNE
Negatif	EİFLS
Negatif	AUMBKR
Negatif	KLOSUYU
Negatif	BGRTUE
Negatif	AHNSRÜ
Negatif	EBGİNZ
Negatif	CDİİLNE
Negatif	FDMROEE
Negatif	AİİFKLKR
Pozitif	HZMİA
Pozitif	GLPAİ
Pozitif	CMİUEZ
Pozitif	İEKDMO
Pozitif	OEBHST
Pozitif	EDNFEİ
Pozitif	DKŞREA
Pozitif	OPAİGNY
Pozitif	DLMPİAO
Pozitif	HAİTRYBA

1.2. Hüzünlü Müziğin Duygusal Etkileri

Birinci çalışmada temel olarak hüzünlü müziğin duygusal etkileri ele alınmıştır. Hüzünlü müzikten hoşlanma ile ilgili bazı çalışmalar; hüzünlü müziğin dinleyicilerde sıklıkla yas, nostalji, kaygı, melankoli gibi birçok farklı negatif duyguyu tetiklediğini, hüznün değer ve uyarılma açısından farklı boyutlarda ortaya çıktığını ve durumun paradoksal olmadığını ileri sürmektedir (Eerola ve Peltola, 2016; Eerola, Vuoskoski ve Kautiainen, 2016; Peltola ve Eerola, 2016). Buradan yola çıkarak; çalışmanın birincil amacı, duygunun iki boyutlu kuramı temelinde hüzünlü müziğin dinleyiciler üzerindeki duygusal etkilerini belirlemektir. Ancak hipotezlerden önce, çalışmanın yöntemine ilişkin bazı tartışmalı noktalara değinmek anlamlı olacaktır.

Müziğin duygusal etkileriyle ilgili çalışmalarda duyguların ölçümü için sıklıkla dinleyicilere, belirli duyguları uyandırdığı varsayılan müzik parçaları sunulur ve bir duygu listesi üzerinde puanlama yapmaları istenir. Bu yöntemde, her ne kadar yönergede müziğin ifade ettiği duygularla dinleyicide ortaya çıkardığı duygular arasında ayırım yapılsa da, dinleyicilerin iki olguyu ayırt ederek tepki vermeler oldukça zordur (Scherer, 2004: 240). Müziğin duygusal etkilerini rapor ederken, cevap formatının sınırlı olması nedeniyle, dinleyiciler duygusal deneyimlerini yalnızca listedeki duygular ile sınırlı olarak ifade edebilirler. Bu noktada eğer temel duygularla ilgili bir çalışma yapılıyorsa ve kullanılan müzik parçalarının hedefi dinleyicide temel duyguları ortaya çıkarmak ise, sınırlı duygu listelerinin dezavantajı dikkate değer değildir. Ancak müziğin, dinleyicilerde ortaya çıkardığı duyguların oldukça çeşitli, spesifik ve aralarında çok küçük nüans farklılıkları olan duygular olduğu göz önüne alınırsa; müziğin etkisiyle ortaya çıkan duyguların tıpkı yüz ifadelerindeki temel duygular gibi prototipik olacağını varsaymak hatalı bir yaklaşımdır. Bu alandaki araştırmaların amacı, dinleyicilerin müzik nedeniyle yaşadıkları deneyimleri spesifik olarak ölçmek ise, ölçme aracının seçiminde yanlılık sergilenmemesi gerekir.

Hüzünlü müziğin duygusal etkileriyle ilgili çalışmaların çoğunda hüznün, kategorik bir duygu olarak ele alınmıştır. Ancak son dönemde, hüznün farklı uyarım ve farklı değerlerde ortaya çıkabildiği gözlenmiştir. Açık uçlu sorular aracılığıyla elde edilen verilerin tematik analize dahil edildiği araştırmada, dinleyicilerin kendi tanımladıkları hüzünlü müzikleri dinlerken ortaya çıkan duyguların, üç boyutta temsil edildiği rapor edilmiştir (Peltola & Eerola, 2016: 98): yas, melankoli ve tatlı hüznün (*sweet sorrow*). Yas, yüksek uyarım düzeyindeki negatif duygularla, melankoli düşük uyarım düzeyindeki negatif duygularla ilişkiliyken, tatlı hüznün düşük uyarım düzeyindeki olumlu duygular ve hoşlanma ile ilişkilidir. Bu bulgular ışığında, müziğin duygusal etkilerini değerlendirirken, hüznü kategorik bir duygu olarak değil, iki boyutta farklı değerler alabilen bir duygu olarak ele alma yaklaşımı, bu çalışmanın amacına daha uygun düşmektedir. Bu yaklaşım temelinde en sık kullanılan boyutsal modele göre (Russell, 1980: 1167), göre, duygular değer ve uyarılma olmak üzere iki boyutta farklı değerler alır ve bütün duygular iki boyutlu düzlemde farklı noktalarda temsil edilir.

Bu çalışmada temel alınan öz bildirim yöntemi, müzik ve duygu arasındaki ilişkiyi ortaya koymayı amaçlayan çalışmalarda sıklıkla kullanılan bir yöntemdir. Buna ek olarak fizyolojik tepkileri ölçen araçlar, beyin görüntüleme yöntemleri ve daha az yaygın olarak örtük ölçüm yöntemleri kullanılmaktadır. Her ne kadar duygunun nihai tanımı konusunda çelişkiler olsa da araştırmacılar, duygunun doğası gereği çeşitli alt bileşenlere sahip olduğu konusunda bir fikir birliğine varmıştır (Scherer, 2004: 240). Öznel his alt bileşeni nedeniyle duygu çalışmalarında, dezavantajlarına rağmen öz bildirim yönteminden vazgeçmek pek mümkün değildir. Ayrıca hiçbir duygu için ayırıcı sabit özellikler tanımlanamadığı için, duygusal durumu ölçebilmenin en iyi yolu öz bildirim yöntemidir ve bunun dışında başka bir bireyin duygusal durumunu tam anlamıyla bilebilmek pek mümkün değildir. Ancak öz bildirime dayalı bir çalışma olması nedeniyle, bu çalışmada da katılımcıların verdikleri bildirim “gerçekliği” yansıtmadığı ön kabulü temel alınmıştır. Öte yandan duygusal deneyimin doğası gereği, dinleyicilerin kendi duygularıyla ilgili en tutarlı bilgiyi yine kendilerinin verebileceği de yadsınamaz bir durumdur. Dinleyiciler duygusal deneyimlerini bildirirken, değer ve uyarılma özelliklerini açık bir şekilde rapor edebilme becerisine sahiptir (Barrett, 2006: 35).

Kategorik duygu yaklaşımına göre daha kapsayıcı olması nedeniyle bu çalışmada iki boyutlu duygu modeli temel alınmıştır. Her ne kadar bu modelin duyguyu ölçmede daha avantajlı olduğu yukarıda belirtilmiş olsa da, katılımcıların kendilerini nasıl hissettiklerini rapor etmeleri nedeniyle temelde öz bildirim dayalıdır ve bu raporların doğruluğunu kontrol etmek mümkün değildir. Öz bildirim dayalı ölçüm aracılığıyla ele alınan tüm psikolojik olgularda olduğu gibi, bu çalışmada, katılımcıların müzikten duygusal olarak etkilenme ve duygulanımla ilgili kendi içsel durumlarını kendilerinin rapor ettiği öznel deneyimlerin ölçülmesi amaçlanmıştır. Ancak müziğin dinleyici üzerindeki duygusal etkileri, birtakım otomatik süreçleri ya da kontrol etmenin mümkün olmayacağı spesifik değişkenleri de kapsayabildiği için, dinleyicilerin kendilerinin rapor edemediği ve dolayısıyla ölçülemeyen ya da kaydedilemeyen deneyimler de ortaya çıkabilmektedir. Ayrıca katılımcıların hissettiklerini, iki boyutlu olarak doğru bir şekilde bildirip bildirmediği bilinmemektedir (Grewe ve ark., 2007: 776). Katılımcıların görevin uygulanmasına ve duygusal bildirim odaklanıp, müzikle beklendiği gibi etkili bir duygusal iletişim kuramamaları da olasılık dahilindedir. Bu varsayım ve ön kabuller temelinde oluşturulan hipotezler şu şekildedir:

H1. Hüzünlü müzik koşulunda dinleyicilerin duygusal değerlendirmeleri, mutlu müzik koşuluna göre daha negatiftir.

H2: Dinleyicilerin değer değişkeni açısından yaptıkları duygusal değerlendirmeler, aşına oldukları müzikler için daha negatiftir.

H3: Dinleyicilerin değer değişkeni açısından yaptıkları duygusal değerlendirmeler, mevcut duyguduruma göre farklılaşmaktadır.

H4: Dinleyicilerin müziğe verdikleri duygusal değer, temel empati becerileri ve müzikle empati becerileri, hüzünlü müzikten hoşlanma düzeyini yordamaktadır.

H5: Dinleyicilerin kategorik yüz ifadesi değerlendirmelerinin duygudurumla uyumluluğu aşinalığa göre farklılaşır.

1.2.1. Örneklem

Araştırmanın örneklemini Ondokuz Mayıs Üniversitesi lisans öğrencileri arasından gönüllülük esasına dayalı olarak oluşturulmuştur. Bu çalışma için en az 84 kişilik bir örneklemin gerektiğini bildiren güç analizi dikkate alınarak, hüzünlü ve mutlu müzik koşullarının her biri için 45'er kişi olmak üzere 17 - 25 yaş aralığında ($\bar{X} = 20.49$, $S = 1.94$) 90 kişilik bir örneklem (51 kadın, 39 erkek) oluşturulmuştur.

1.2.2. Materyaller

1.2.2.1. Kişisel bilgi formu

Katılımcılardan, demografik bilgilerine ek olarak müzik tercihleri, müzik dinleme davranışları, hüzünlü müzik aracılığıyla yaşadıkları duygusal deneyimler ve hüzünlü müzik dinleme sıklığı (HMDS) hakkında bilgi vermeleri istenmiştir. Demografik bilgilere ek olarak *RESPECT-Music* ölçeğinin (Boer, D. vd., 2012), müziğin duygusal işlevini belirlemeye yönelik dört maddesi eklenmiştir. Yedi dereceli likert ölçek ile değerlendirilen bu maddelerin toplam puanı her bir katılımcı için müziğin duygusal değerini (MDD) ifade etmektedir. Söz konusu maddeler şu şekildedir:

Kimi zaman bir şarkının ifade ettiği duygular içimi eritir.

Müziğin duyguları iletmesi benim için önemlidir.

Bazı şarkılar o kadar etkilidir ki gözlerimi yaşartırlar.

Müzik ses içinde akan duygudur.

1.2.2.2.Pozitif ve negatif duygu ölçeği

Katılımcıların alışma öncesindeki mevcut duygudurumlarını belirlemek amacıyla, orijinali Watson ve diğ. (1988) tarafından geliştirilen ölçeğin Türkçe uyarlaması olan Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği (Gençöz, 2000) kullanılmıştır. 10 pozitif ve 10 negatif duygu maddesi içeren, her bir maddesi 1 (ok az ya da hiç) ile 5 (ok fazla) arasında değerlendirilen bu ölçekte her bir duygu boyutu için alınabilecek puanlar 10 - 50 arasında değişmektedir. Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeğinin (PANAS) pozitif duygu boyutu için iç tutarlılık katsayısı .83, negatif duygu için .86 olarak bildirilmiştir. Bu çalışmadaki iç tutarlılık katsayıları pozitif duygu boyutu için .89 ve negatif duygu boyutu için .84 olarak gözlenmiştir.

1.2.2.2.Hüzünlü müziği beğerme ölçeği

Garrido ve Schubert (2013) tarafından geliştirilen ve hüzünlü müzikten hoşlanma düzeyini ölçen 10 maddeli Hüzünlü Müziği Beğerme Ölçeğinin (*Like Sad Music Scale*) Türkçe uyarlaması kullanılmıştır (Tekman ve Tokgöz, 2018). Hüzünlü Müziği Beğerme Ölçeğinin (HMBÖ) iç tutarlılık katsayılarının uygun düzeyde olduğu rapor edilmiştir (.84). Bu çalışmada iç tutarlılık katsayısı .80 olarak gözlenmiştir. Bir bütün olarak hüzünlü müzikten hoşlanma düzeyini ölçen maddelerin bir kısmının hüzünlü müziğin ortaya çıkardığı negatif duygulardan hoşlanma, bir kısmının ise sağladığı olası psikolojik faydalar nedeniyle hüzünlü müziği çekici bulma boyutlarını ölçtüğu bildirilmiştir.

1.2.2.3.Müzikle empati ölçeği

Kreutz, Schubert ve Mitchell (2008) tarafından geliştirilen Müzikle Empati Ölçeğinin (*Music Empathizing Scale*), Türkçe uyarlaması (Tekman ve Tokgöz, 2018) kullanılmıştır.

Dört dereceli likert ölçekte değerlendirilen (1 = Kesinlikle katılmıyorum, 4 = Kesinlikle katılıyorum) dokuz maddeli Müzikle Empati Ölçeği (MEÖ), müzikle empati kurabilme becerisini ölçmektedir. Ölçeğin iç tutarlık katsayısının yeterli düzeyde olduğu bildirilmiştir (.75). Bu çalışmada iç tutarlılık katsayısı .60 olarak gözlenmiştir.

1.2.2.4. Temel empati ölçeği

Jolliffe ve Farrington (2006) tarafından geliştirilen, Temel Empati Ölçeğinin (*Basic Empathy Scale*) Türkçe uyarlaması (Topçu ve ark., 2010) kullanılmıştır. Beş dereceli likert ölçekte değerlendirilen (1 = Kesinlikle katılmıyorum, 5 = Kesinlikle katılıyorum) 20 maddeli Temel Empati Ölçeği (TEÖ), kişilik özelliği olarak empati becerisini ölçmektedir. Ölçeğin iç tutarlık katsayısının yeterli düzeyde olduğu bildirilmiştir (.76). Bu çalışmada iç tutarlılık katsayısı .84 olarak gözlenmiştir.

1.2.2.5. Müzik parçaları

Veri toplama aşamasına geçmeden önce katılımcılardan, kendilerinde hüzn ve mutluluk uyandıran ikişer adet müzik parçası bildirmeleri istenmiştir. Katılımcılara verilmiş olan yönerge şu şekildedir:

“Lütfen, sizde güçlü bir duygusal etki bırakan, iki adet hüznü ve iki adet mutlu müzik parçası belirleyip, bildiriniz. “Hüznü müzik” ve “mutlu müzik” ifadeleriyle, sizinle aynı deneyimi yaşamasalar dahi diğer insanların da sizin gibi hüznü ya da mutlu olarak adlandıracağı müzikleri ifade etmekteyiz.”

Katılımcıların bildirdikleri bütün müzik parçalarından, müzikteki duygusal ifadeyi ve müziğin kendi içindeki örüntülerini dikkate alarak yaklaşık 90 sn. uzunluğunda parçalar kesilmiştir. Bütün parçaların ses seviyeleri eşitlenmiştir. Her bir katılımcıya kendi

seçtikleri iki müzik parçasının yanı sıra, ön çalışma aracılığıyla belirlenen iki adet hüzünlü ya da mutlu müzik parçası sunulmuştur.

1.2.2.6.İki Boyutlu Duygu Modeli

Katılımcıların duygusal değerlendirmeleri için Russell, Weiss ve Mendelsohn'ın (1989) modeli temel alınmıştır. Uygulamalar başladığında, tasarlanan yöntem temelinde katılımcılardan müzikleri dinlerken, x ekseninde değer (sağ uç pozitif, sol uç negatif), y ekseninde uyarılma (yukarıdaki uç yüksek uyarılma, aşağıdaki uç düşük uyarılma) düzeyinin yer aldığı iki boyutlu bir düzlemde, işaretleme yaparak tepki vermeleri istenmiştir. Ancak her bir uygulama sonrasında, görevin anlaşılabilirliğini kontrol etmek amacıyla katılımcılarla yapılan görüşmeler sonucunda, katılımcıların çoğunun değer ve uyarılma özelliklerini eş zamanlı olarak değerlendirmeye ilgili problem yaşadıkları belirlenmiştir. Kendi ifadeleriyle tanımladıkları duygusal deneyimler ile duygu düzleminde yaptıkları işaretlemeler arasında tutarlılık ve uyumluluk olmadığı gözlenmiştir. Bu şekilde duygu düzlemi aracılığıyla ölçüm almanın, hatalı duygu ölçümüne yol açması nedeniyle, uygulamaların devamında duygu düzlemi yerine değer (1 = negatif, 9 = pozitif) ve uyarılma (1 = düşük uyarılma, 9 = yüksek uyarılma) için dokuz dereceli likert ölçekler aracılığıyla ölçüm alınmasına karar verilmiştir. Duygu düzlemi aracılığıyla ölçüm alınan yedi katılımcıya ait veriler ise araştırmadan çıkarılmıştır.

1.2.2.7.Kategorik Yüz İfadeleri

Kategorik duygu bildirim için duygusal yüz ifadeleri veri tabanından (Ebner, Riediger ve Lindenberger, 2010) altı temel kategoride (korku, mutluluk, öfke, tiksinti, üzgün, nötr) yüz ifadeleri seçilmiştir ve her bir müzik parçası için katılımcıların kendi duygularını en iyi yansıtan yüz ifadesini belirlemesi istenmiştir.

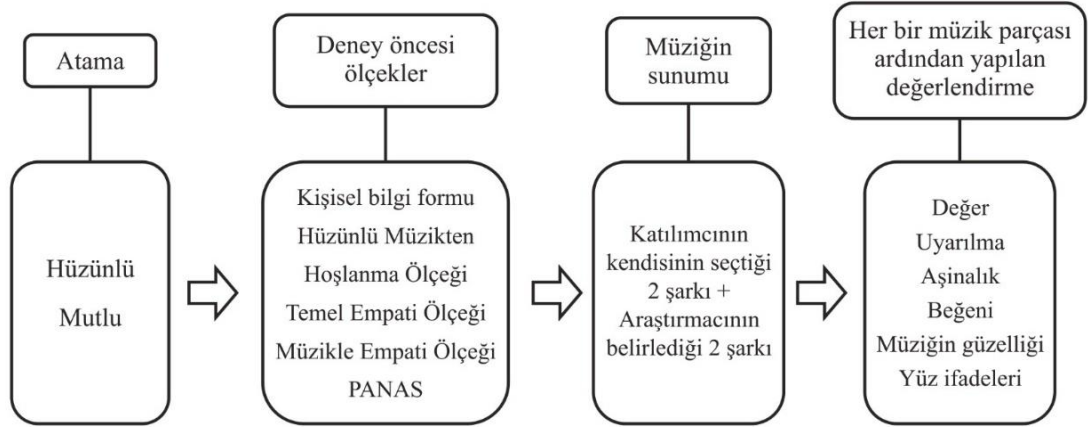
1.2.3. İşlem

İlk olarak bütün katılımcılar hüzünlü ya da mutlu müzik koşullarından birine seçkisiz olarak atanmıştır. Uygulama şeması Şekil 2.de özetlenmiştir. Her bir katılımcı hem hüzünlü hem de mutlu müzikler bildirdiği için, katılımcılar deney koşulları ve kendilerinin hangi grupta yer aldığı bilgisine sahip değildir. Katılımcılara yalnızca deneyde müziğin duygusal etkilerini belirlemenin amaçlandığı bilgisi verilmiştir. Veri toplama işlemi Ondokuz Mayıs Üniversitesi Psikoloji bölümünde, sessiz ve çevresel uyaranların kontrol edildiği bir ortamda, bireysel olarak gerçekleştirilmiştir. Bilgisayar karşısında oturan katılımcılara verilen yönerge şu şekildedir:

“Merhaba. Deney başladığında sıralı olarak dört müzik parçası sunulacak ve her bir müzik parçasının ardından kısa bir ara verilecektir. Verilen arada dinlediğiniz son müzik parçası için önünüzdeki form üzerindeki değerlendirmeleri yapmanız istenmektedir. Değerlendirmeleri yaparken mümkün olduğunca içten ve samimi olmanız oldukça önemlidir. Hazır olduğunuzda kulaklığı takıp oynatma tuşuna basarak deneye başlayabilirsiniz.”

Katılımcılar öncelikle, kişisel bilgi formu, Hüzünlü Müzikten Hoşlanma Ölçeği (Garrido ve Schubert, 2013), Temel Empati Ölçeği (Topçu ve ark., 2010), Müzikle Empati Ölçeği (Tekman ve Tokgöz, 2018) ve duyguduruma ilişkin ön ölçüm almak amacıyla Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği’ni (Gençöz, 2000) dijital formda tamamlamaları istenmiştir. Ölçekler katılımcılara dengelenmiş sırada sunulmuştur. Bu aşamadan sonra katılımcılara, atandıkları koşula göre hüzünlü ya da mutlu dört müzik parçası kulaklık aracılığıyla sunulmuştur. Her biri yaklaşık 90 sn. uzunluğundaki müzik parçalarının sunumları arasında 90 sn. uzunluğunda aralar verilmiştir. Bu ara verilen süre boyunca, dinledikleri müzik parçasıyla ilgili değerlendirmeler yapmaları istenmiştir. Duygusal deneyimin değeri ve uyarılma düzeyi dokuz dereceli likert ölçekte değerlendirirken, her bir müzik parçasını ne kadar beğendiklerini, her bir müzik parçasına ne kadar aşina olduklarını ve her bir müzik parçasının ne kadar güzel olduğunu beş dereceli likert ölçeklerde bildirmiştir. Ayrıca katılımcılar her bir müzik parçası için kategorik yüz ifadesi bildirmişlerdir.

yapmıştır. Katılımcılar, müzik parçalarıyla ilgili değerlendirmeleri kağıt - kalem aracılığıyla yapmıştır. Uygulama sonrasında katılımcılarla göreve ilişkin kısa görüşmeler yapılmış ve bütün katılımcılara 50 Türk Lirası ödenmiştir.



Şekil 2. Birinci çalışma uygulama şeması.

1.2.4. Bulgular

Hüzünlü Müziği Beğenme Ölçeğinin 2, 4, 6 ve 9 numaralı maddeleri, Temel Empati Ölçeğinin 1, 6, 7, 8, 13, 28, 19 ve 20 numaralı maddeleri, Müzikle Empati Ölçeğinin 5, 7, 8 ve 9 numaralı maddeleri negatif yüklü olmaları nedeniyle ters kodlanmıştır. Ölçeklerin iç tutarlık katsayılarını belirlemek amacıyla cronbach alfa analizleri uygulanmıştır. Bulgulara göre, Hüzünlü Müziği Beğenme Ölçeği ($\alpha = .80$), Temel Empati Ölçeği ($\alpha = .84$) ve Müzikle Empati Ölçeğinin ($\alpha = .60$) iç tutarlık katsayılarının kabul edilebilir düzeyde olduğu belirlenmiştir.

Katılımcıların günlük hayatta müzik dinlerken deneyimledikleri duyguların frekansları incelendiğinde en sık deneyimlenen duygular; duygulanmış (64), hareketli (57), duygusal

(49), enerjik (43), üzgün (41), nostaljik (39), neşeli (39), hassas (37), melankolik (37), aşık (35), mutlu (34), eğlenmiş (33), ağlamaklı (31), kederli (24) olarak gözlenmiştir.

Katılımcıların kendi seçtikleri müzikler ile araştırmacının seçtiği müzikler arasında aşinalık açısından anlamlı bir fark olacağına ilişkin varsayımın geçerliliğini kontrol etmek amacıyla, katılımcıların kendi seçtikleri ve araştırmacı tarafından seçilen müzikler için yaptıkları aşinalık değerlendirmeleri bağımlı gruplar t testi ile analiz edilmiştir. Analiz sonucunda iki ortalama arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu belirlenmiştir ($t = 18.92, p < .001$). Buna göre, katılımcıların kendi seçtikleri müziklere ($\bar{X} = 4.89, S = .30$), araştırmacının seçtiği müziklerden ($\bar{X} = 2.17, S = 1.09$) daha aşina oldukları gözlenmiştir.

“H1: Hüzünlü müzik koşulunda dinleyicilerin duygusal değerlendirmeleri, mutlu müzik koşuluna göre daha negatiftir.” hipotezini test etmek üzere, değer ve uyarılma düzeylerinin hüzünlü ve mutlu koşullarda farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için verilere, duygu kategorisinin bağımsız değişken, değer ve uyarılma ortalamalarının bağımlı değişkenler olduğu MANOVA uygulanmıştır. Analiz sonuçları Tablo 5.’te verilmiştir. Analiz sonucunda, gruplar arasında çok boyutlu ekseninde istatistiksel olarak anlamlı bir fark gözlenmiştir ($F = 51.64, p < .001, \eta^2 = .54$). Çok değişkenli analiz anlamlı bir fark gösterdiği için, bağımlı değişkenler ayrı ayrı gruplar arası t testi ile analiz edilmiştir. Değer değişkeni açısından hüzünlü ve mutlu koşullar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark gözlenirken ($t = 9.42, p < .001$), uyarılma açısından anlamlı bir fark olmadığı ($t = 1.93, p > .05$) belirlenmiştir. Buna göre hüzünlü koşuldaki ($\bar{X} = 5.21, S = 1.36$) müziklerin mutlu müziklere ($\bar{X} = 7.54, S = .95$) göre daha negatif bir deneyimle ilişkilendirildiği gözlenmiştir.

Tablo 5. Duygu koşuluna göre değer ve uyarılma düzeyleri için betimleyici istatistik verileri ve analiz sonuçları.

	Duygu koşulu	<i>N</i>	\bar{X}	<i>S</i>	<i>F</i>
Değer	Hüzünlü	45	5.21	1.36	51.64*
	Mutlu	45	7.54	.95	
Uyarılma	Hüzünlü	45	5.06	2.01	
	Mutlu	45	5.84	1.83	

* $p < .001$

“H2: Dinleyicilerin değer değişkeni açısından yaptıkları duygusal değerlendirmeler, aşına oldukları müzikler için daha negatiftir.” hipotezini test etmek için aşinalığın değer ve uyarılma üzerindeki etkisini belirlemek üzere, hüzünlü ve mutlu koşulları için eşleştirilmiş gruplar t testi analizleri yapılmıştır. Hem hüzünlü hem de mutlu koşulda, aşinalığın değer ve uyarılma düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı etkisi olduğu gözlenmiştir. Analiz sonuçları Tablo 6. ve Tablo 7.de verilmiştir. Bulgulara göre, hüzünlü koşuldaki katılımcılar aşına oldukları müzikleri dinledikleri koşulda, aşına olmadıkları müziklere göre daha negatif bir duygusal deneyim ve daha yüksek uyarılmışlık düzeyi bildirmiştir. Mutlu koşulda ise, katılımcılar aşına oldukları müzikleri dinledikleri koşulda daha pozitif bir duygusal deneyim ve daha yüksek uyarılmışlık düzeyi rapor etmiştir.

Tablo 6. Hüzünlü müzik koşulunda aşinalığın değer ve uyarılma üzerindeki etkisi.

		<i>N</i>	\bar{X}	<i>S</i>	<i>t</i>
Değer	Aşına olunan müzikler	45	4.69	2.31	2.54*
	Aşına olunmayan müzikler	45	5.73	1.47	
Uyarılma	Aşına olunan müzikler	45	5.94	2.58	4.70*
	Aşına olunmayan müzikler	45	4.18	2.14	

* $p < .05$

Tablo 7. Mutlu müzik koşulunda aşinalığın değer ve uyarılma üzerindeki etkisi.

		<i>N</i>	\bar{X}	<i>S</i>	<i>t</i>
Değer	Aşına olunan müzikler	45	8.19	1.28	4.39*
	Aşına olunmayan müzikler	45	6.89	1.47	
Uyarılma	Aşına olunan müzikler	45	6.64	2.12	3.75*
	Aşına olunmayan müzikler	45	5.04	2.52	

* $p < .05$

“H3: Dinleyicilerin değer değişkeni açısından yaptıkları duygusal değerlendirmeler, mevcut duyguduruma göre farklılaşmaktadır.” hipotezini test etmek üzere hüzünlü ve mutlu koşullarda katılımcıların mevcut duygudurumunu belirlemek için her iki grubun PANAS pozitif ve PANAS negatif puanları bağımlı gruplar t testleri ile analiz edilmiştir. Analiz sonucunda hüzünlü müzik koşulunda katılımcıların pozitif puanları ($\bar{X} = 37.47$, $S = 10.99$) ile negatif puanları ($\bar{X} = 20.16$, $S = 8.66$) arasında istatistiksel olarak anlamlı fark gözlenmiştir ($t = 7.89$, $p < .001$). Mutlu müzik koşulunda katılımcıların pozitif puanları ($\bar{X} = 37.60$, $S = 11.85$) ile negatif puanları ($\bar{X} = 17.02$, $S = 8.26$) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark gözlenmiştir ($t = 9.38$, $p < .001$). Bir başka ifadeyle her iki grubun da mevcut duygudurumunun pozitif olduğu gözlenmiştir. Mevcut duygudurumun değer ortalamaları ile ilişkisi ise pearson korelasyon analizi ile incelenmiştir. Korelasyon analizi sonucunda hem hüzünlü hem de mutlu koşulda, pozitif ve negatif puanlar ile değer ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki gözlenmemiştir.

“H4: Dinleyicilerin müziğe verdikleri duygusal değer, temel empati becerileri ve müzikle empati becerileri, hüzünlü müzikten hoşlanma düzeyini yordamaktadır.” hipotezini test etmek üzere hüzünlü müziği beğenme, temel empati puanları, müzikle empati puanları, müziğe verilen duygusal değer ve hüzünlü müzik dinleme sıklığı arasındaki ilişkileri belirlemek için pearson korelasyon analizi uygulanmıştır. Betimleyici istatistik verileri Tablo 8.de, korelasyon analizi sonuçları Tablo 9.da verilmiştir.

Tablo 8. Hüzünlü müziği beğenme, temel empati, müzikle empati, müziğin duygusal değeri ve hüzünlü müzik dinleme sıklığı puanlarına ilişkin betimleyici istatistik verileri.

Puanlar	N	\bar{X}	S
Hüzünlü müziği beğenme	90	41.94	6.29
Temel empati - bilişsel	90	38.31	4.65
Temel empati - duygusal	90	40.48	7.68
Müzikle empati	90	33.16	3.75
Müziğin duygusal değeri	90	22.79	4.43
Hüzünlü müzik dinleme sıklığı	90	3.54	.88

Korelasyon analizi sonucuna göre, hüzünlü müziği beğenmenin, müzikle empati ve müziğin duygusal değeri ile pozitif yönde ilişkili olduğu, empatinin duygusal ve bilişsel boyutlarıyla korelasyon göstermediği belirlenmiştir. Buna göre müzikle empati kurma becerisi ve müziğe verilen duygusal değer arttıkça hüzünlü müzikten hoşlanma düzeyi de artmaktadır. Ayrıca hüzünlü müziği beğenme ile müziğin duygusal değeri ve hüzünlü müzik dinleme sıklığı arasında da anlamlı bir korelasyon olduğu gözlenmiştir. Buna göre, müziğe verilen duygusal değer ve hüzünlü müzik dinleme sıklığı arttıkça hüzünlü müzikten hoşlanma düzeyi de artmaktadır.

Tablo 9. Hüzünlü müziği beğenme, temel empati, müzikle empati ve müziğin duygusal değeri puanlarının korelasyonları.

	HMBÖ	TEÖ- bilişsel	TEÖ- duygusal	MEÖ	MDD	HMDS
HMBÖ	1	.09	.16	.33**	.41**	.49**
TEÖ-bilişsel		1	.39**	.28**	.23*	.01
TEÖ-duygusal			1	.30**	.23*	.19
MEÖ				1	.47**	.21*
MDD					1	.32**
HMDS						1

** $p < .01$

* $p < .05$

Hüzünlü müziği beğenme, temel empati ve müzikle empati puanlarının cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için verilere MANOVA uygulanmıştır. Levene testi her bir bağımlı değişken için varyansların homojen olduğunu, Box testi ise kovaryans matrislerinin eşitliğini göstermiştir ($F = 1.41, p > .05$). Analiz sonucunda,

gruplar arasında çok boyutlu eksenle istatistiksel olarak anlamlı bir fark gözlenmiştir ($F = 4.85, p < .01, \lambda = .81, \eta^2 = .19$). Analiz sonuçları Tablo 10.da verilmiştir. Çok değişkenli analiz anlamlı bir fark gösterdiği için, bağımlı değişkenler ayrı ayrı gruplar arası t testi ile analiz edilmiştir. Analiz sonuçlarına göre hüzünlü müziği beğenme, temel empati bilişsel boyutu ve müzikle empati puanları açısından cinsiyete göre anlamlı bir farklılaşma olmadığı belirlenmiştir. Öte yandan çok boyutlu analizle gözlenen farkın, temel empati duygusal boyutundaki farktan kaynaklandığı belirlenmiştir. Buna göre kadınların temel empati duygusal boyutu ($\bar{X} = 43.23, S = 6.47$) açısından erkeklere ($\bar{X} = 36.88, S = 7.71$) göre daha yüksek puanlar aldığı gözlenmiştir ($F = 1.94, p < .001$).

Tablo 10. HMBÖ, TEÖ-bilişsel, TEÖ-duygusal ve MEÖ puanlarının cinsiyete göre farkları.

	Cinsiyet	<i>N</i>	\bar{X}	<i>S</i>	<i>F</i>
HMBÖ	Kadın	51	42.55	5.88	4.85**
	Erkek	39	41.14	6.79	
TEÖ-Bilişsel	Kadın	51	39.02	4.48	
	Erkek	39	37.39	4.77	
TEÖ-duygusal	Kadın	51	43.23	6.47	
	Erkek	39	36.88	7.71	
MEÖ	Kadın	51	33.27	3.76	
	Erkek	39	33.0	3.79	

** $p < .01$

Hüzünlü müziği beğenme puanının yordayıcılarını belirlemek üzere çok değişkenli doğrusal regresyon analizi uygulanmıştır. Hüzünlü müziği beğenme puanlarıyla ilişkili olmadığı gözlenen TEÖ-Bilişsel ve TEÖ-Duygusal puanları ile hüzünlü müziği beğenme puanlarında farklılaşmaya neden olmadığı belirlenen cinsiyet değişkeni analize dahil edilmemiştir. Çoklu regresyon analizinin varsayımları kontrol edildiğinde, yordayıcı değişkenler arasındaki korelasyonların .80'in altında olması ve yordayıcı değişkenlerin VIF (*variance inflation factor*) değerlerinin 2'nin altında olması nedeniyle çoklu doğrusallık olmadığı belirlenmiştir. Mahalanobis distance, Cook's distance ve centered leverage value değerleri dikkate alınarak uç değerler olarak belirlenen iki katılımcının verileri analizden çıkarılmıştır. Hataların normal dağıldığı belirlenmiştir. Varsayımların kontrolünün ardından hüzünlü müzik dinleme sıklığı, müziğin duygusal değeri ve

müzikle empati puanlarının yordayıcı, hüzünlü müziği beğenme ölçeği puanlarının ise yordanan değişken olduğu çoklu regresyon analizi yürütülmüştür. Analiz sonuçları Tablo 11.de verilmiştir. Analiz sonucunda anlamlı bir regresyon modeli ($F(3, 85) = 14.34$, $p < .001$) ve yordanan değişkendeki varyansın % 31'inin ($R^2 = .31$) yordayıcı değişkenler tarafından açıklandığı gözlenmiştir. Buna göre müziğin duygusal değeri ve hüzünlü müzik dinleme sıklığı anlamlı yordayıcılar olarak gözlenirken, müzikle empati puanlarının yordayıcı etkisinin bulunmadığı belirlenmiştir.

Tablo 11. Hüzünlü müziği beğenme puanının yordayıcılarını belirlemeye yönelik çoklu regresyon analizi sonuçları (anlamlı yordayıcılar koyu renkli verilmiştir).

Model		β	t	p
1	Hüzünlü müzik dinleme sıklığı	.38	4.06	p<.001
	Müziğin duygusal değeri	.23	2.31	p<.05
	MEÖ	.15	1.51	.13

Müziği beğenme, müziğe aşına olma ve müziğin güzelliği arasındaki ilişkileri belirlemek üzere, mutlu ve hüzünlü koşullar için pearson korelasyon analizleri uygulanmıştır. Analiz sonuçları Tablo 12. ve Tablo 13.te verilmiştir. Bulgulara göre hüzünlü müzik koşulunda müziği beğenme, hem aşinalık hem de müziğin güzelliği ile ilişkiliyken, aşinalık ve müziğin güzelliği arasında da anlamlı bir korelasyon olduğu belirlenmiştir. Mutlu müzik koşulunda ise, müziği beğenme müziğin güzelliği ile ilişkiliyken, aşinalık ve müziğin güzelliği arasında da anlamlı bir korelasyon olduğu belirlenmiştir.

Tablo 12. Hüzünlü müzik koşulunda beğeni, aşinalık ve müziğin güzelliği arasındaki korelasyonlar.

	Müziği beğenme	Aşinalık	Müziğin güzelliği
Müziği beğenme	1	.31*	.74**
Aşinalık		1	.36*
Müziğin güzelliği			1

** $p < .01$

* $p < .05$

Tablo 13. Mutlu müzik koşulunda beğeni, aşinalık ve müziğin güzelliği arasındaki korelasyonlar.

	Müziği beğenme	Aşinalık	Müziğin güzelliği
Müziği beğenme	1	.18	.79**
Aşinalık		1	.32*
Müziğin güzelliği			1

** $p < .01$

* $p < .05$

“H5: Dinleyicilerin kategorik yüz ifadesi değerlendirmelerinin duygudurumla uyumluluğu aşinalığa göre farklılaşır.” hipotezini test etmek üzere hüzünlü ve mutlu koşullar için yüz ifadelerinin frekans analizi yapılmıştır. Hüzünlü koşulda, katılımcıların kendi müzikleri için yaptıkları değerlendirmelerde üzgün yüz ifadesinin oranı % 58.89 iken, araştırmacının müzikleri için yapılan değerlendirmelerde üzgün ifadenin oranı % 13.33 olmuştur. Mutlu koşulda, katılımcıların kendi müzikleri için yaptıkları değerlendirmelerde mutlu ifadenin oranı % 81.11 iken, araştırmacının müzikleri için yapılan değerlendirmelerde mutlu ifadenin oranı % 35.55 olmuştur. Hüzünlü ve mutlu gruplarda duyguyla uyumlu (mutlu ve üzgün) ve uyumsuz yüz ifadelerinin aşinalığa göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek için iki grubun verilerine ki-kare bağımsızlık testi uygulanmıştır. Analizler sonucunda, hem hüzünlü ($\lambda^2(1) = 40.5, p > .05$) hem de mutlu müzik ($\lambda^2(1) = 13.92, p > .05$) gruplarında yüz ifadelerinin duygu koşuluyla uyumlu olup olmaması aşinalığa göre farklılık göstermektedir. Bir başka ifadeyle katılımcıların yüz ifadesi değerlendirmeleri her iki koşulda da kendi seçtikleri müzikler için duyguyla uyumlu iken, araştırmacının seçtikleri müzikler için duyguyla uyumsuzdur.

1.2.5. Tartışma

Hüzünlü müzikten hoşlanma durumunun ilgili literatürde paradoks olarak adlandırılmasının sebebi, dinleyicilerin negatif bir deneyim yaşıyor olmalarına rağmen hüzünlü müzik dinlemekten hoşlanmaları olarak tanımlanmaktadır. Analizler sonucunda hüzünlü müziklerin mutlu müziklere göre daha negatif bir deneyimle ilişkilendirildiği gözlenmiştir. Ancak hüzünlü müzik koşulundaki değer ortalamasının (5.21) iki boyutlu

duygu düzlemi üzerinde pozitif-negatif ekseninde nötr duygusal değeri temsil eden orta noktaya oldukça yakın olduğu dikkat çekmektedir (Russell, Weiss ve Mendelsohn, 1989). Düzlem üzerindeki bu nokta günlük, nötr, ne pozitif ne de negatif duygusal durumu temsil etmektedir. Hüzünlü müzik koşulundaki değer ortalamasının duygu düzleminde nötr değer almasına ilişkin literatürden hareketle üç farklı açıklama yapılabilir.

Birincisi, katılımcıların hüzünlü müzikler dinlerken hüznün benzeri duygularla birlikte pozitif duygular da deneyimliyor olması, duygusal deneyimin toplam değerini pozitive yaklaştırıyor olabilir. Katılımcılar hüzünlü müzik dinlerken pozitif duygular deneyimlediklerini; huzurlu, şefkatli ve harika hissettiklerini (Taruffi ve Koelsch, 2014: 4), hüznün ve mutluluk karışımı duyguların tetiklendiğini (Hunter, Schellenberg ve Schimmack, 2010: 51) bildirmiştir. Bu açıklama Gabrielsson'ın (2002: 131), müzikte algılanan duygu ile hissedilen duygu arasındaki ilişkiye dair tanımlamasıyla da örtüşmektedir. Söz konusu hüzünlü müzik olduğunda, pozitif ilişki (hüzünlü müzik dinleyicide hüznün uyandırır) ve negatif ilişki (hüzünlü müzik dinleyicide mutluluk uyandırır) birlikte rol oynamaktadır. Bu ilişkiler nedeniyle dinleyicinin duygusal tepkileri hem negatif hem de pozitif duyguları kapsar. Ayrıca müziğin akustik özellikleri nedeniyle birden fazla duygu mekanizmasının tetiklendiğine ilişkin görüş (Juslin, 2013a: 241) dikkate alındığında, hüzünlü müzik dinlerken birden fazla mekanizmanın devreye girmesi olasıdır. Eş zamanlı olarak aktive olan farklı mekanizmalar farklı değerlerde duyguları tetikleyebilir. Örneğin, beyin sapı refleksleri aktive olduğunda hüznün duygusu deneyimlenirken, epizodik bellek aracılığıyla pozitif değerli anılar aracılığıyla pozitif duygular ortaya çıkabilir.

İkinci olası açıklama ise, hüzünlü müzik dinlerken ortaya çıkan hüznün duygusunun farklı boyutlarda temsil edilmesi olabilir. Hüzünlü müzik koşulunda katılımcıların raporlarına göre deneyimlenen hüznün duygularının frekansları şu şekilde olmuştur; melankoli % 54, tatlı hüznün % 34, yas % 12 (Peltola ve Eerola, 2016: 90). Mevcut çalışmada hüzünlü koşulda değer ortalamalarının ortalama düzeyde olmasının sebebi, hüzünlü müzik dinlerken, hüznün negatif değerli düşük uyarılmalı yas boyutundan ziyade, pozitif değerli

melankoli ve tatlı hüznün duygularının deneyimlenmesi olabilir. Bu nedenle duygusal deneyim katılımcılar tarafından negatif olarak tanımlanmamış olabilir.

Üçüncü olasılık ise, hüznün duygusunun kavramsallaştırılmasıyla ilgili yaklaşımların hatalı olmasıdır. Bazı araştırmacılara göre hüznün duygusunun negatif değerli bir duygu olarak tanımlanması hatadır. Panksepp (1999: 197); hüznü müziğin dinleyicilerde pozitif duygular uyandırmasının paradoks olarak değerlendirilmesine şüpheyile yaklaşmıştır. Ona göre insan beyni ve duygular bir bütün olarak düşünüldüğünde, duyguları ortaya çıkaran fizyolojik mekanizmalar ve sosyal çevrelerin de ortak olması nedeniyle hüznün mutluluk olmadan ortaya çıkması mümkün değildir. Trajik bir durumda, bu trajedinin sona ermesine dair umudun olması, hissedilen hüzne ek olarak pozitif duyguları da tetikler ve duygusal deneyim bir bütün olarak daha güçlü olur (Panksepp, 1999). Bir başka deyişle mutluluk ile hüznün birlikte çalışır ve en etkileyici müzikler bu iki duygunun iç içe olduğu müziklerdir.

Müziğin duygusal etkilerinde aşinalığın rolüne bakıldığında ise, hüznü koşuldaki katılımcılar aşına oldukları müzikleri dinledikleri koşulda daha negatif bir duygusal deneyim ve daha yüksek uyarılmışlık düzeyi bildirirken, mutlu koşulda ise, katılımcılar aşına oldukları müzikleri dinledikleri koşulda daha pozitif bir duygusal deneyim ve daha yüksek uyarılmışlık düzeyi rapor etmiştir. Bu bulgu, katılımcıların kendi seçtikleri ve aşına oldukları hüznü müzikleri dinlerken daha pozitif duygular deneyimlediğine ilişkin bulgulara (Weth ve Parncutt, 2014; Weth, Raab ve Carbon, 2015: 422, 423) ters düşerken; hüznü müziğe aşinalık arttıkça deneyimlenen hüznün duygusunun daha da güçlendiğini bildiren bulgularla (Völker, 2019: 7) uyumaktadır. Hüznü müzik dinlerken epizodik bellek ve duygusal bulaşma mekanizmalarının en sık tetiklenen mekanizmalar (Völker, 2019: 7) olduğu düşünüldüğünde, aşinalık arttıkça müziğin öznel değeri nedeniyle verilen duygusal tepkinin yoğunlaşması beklenen bir sonuçtur.

Mevcut duygudurumun, hüzünlü müziğe verilen duygusal tepkileri nasıl etkilediğine bakıldığında, katılımcıların mevcut duygudurumu ile değer ortalamaları arasında anlamlı bir ilişki olmadığı gözlenmiştir. Konuyla ilgili literatürde, katılımcıların hüzünlü duygudurumdayken, müziği daha hüzünlü olarak algıladıkları bildirilmesine rağmen, mevcut duygudurumun hüzünlü müzik tercihini etkilemediği gözlenmiştir (Hunter, Schellenberg ve Griffith, 2011: 1071). Öte yandan Ter Bogt ve diğerleri (2019: 10) depresif ergen bireylerin hüzünlü müzik dinledikten sonra daha da negatif hissettiklerini bildirmiştir. Bu çalışmada ise mevcut duygudurumun hüzünlü ve mutlu müziğe verilen duygusal tepkileri etkilemediğine ilişkin elde edilen bulgu değerlendirilirken, hem hüzünlü hem mutlu müzik koşullarında katılımcıların pozitif duygudurumda olmaları göz önüne alınmalıdır. Çalışma, mevcut duygudurumu pozitif ve negatif olarak belirlenen ve sayıca birbirine yakın iki grup ile yürütüldüğünde farklı sonuçlar elde edilebilir.

Yüz ifadelerine ilişkin olarak alınan ölçümlere göre, hüzünlü ve mutlu koşullarda katılımcıların kendi seçtikleri müzikler için, müziğin duygusal değeriyle uyumlu olarak üzgün ve mutlu yüz ifadesi sıklıkla bildirilmiştir. Katılımcıların yüz ifadesi değerlendirmeleri her iki koşulda da kendi seçtikleri müzikler için duyguyla uyumlu iken, araştırmacının seçtikleri müzikler için duyguyla uyumsuzdur ve nötr yüz ifadesi sıklıkla bildirilmiştir. Bu bulgu, bu araştırmada elde edilen katılımcıların aşına oldukları müzik parçaları için daha yoğun duygusal deneyimler bildirmesine ilişkin bulgu ile tutarlıdır. Ayrıca deney sonrası katılımcılarla yapılan kısa görüşmelerde birçok katılımcının yüz ifadeleriyle ilgili olarak yaptıkları değerlendirmelerin, yaşadıkları deneyimle birebir uyumlu olmadığı belirlenmiştir. Katılımcıların çoğu, müziği dinlerken yaşadıkları duygusal deneyimin, sunulan yüz ifadelerindeki kadar yoğun ve belirgin olmadığını, buna rağmen her bir müzik parçası için yaşadıkları duygusal deneyime en yakın ve en benzer yüz ifadesini seçtiklerini bildirmiştir. Müzik dinlemenin güçlü bir evrimsel temele sahip olmasına ve müziğin sosyal durumlarda güçlü duygular uyandırıyor olmasına rağmen, bir müzik parçasını dinlerken kategorik duyguların, gerçek yaşam olaylarındaki gibi güçlü bir şekilde deneyimlenmesi pek olası değildir (Scherer, 2004: 244). Bu nedenle katılımcıların özellikle aşına olmadıkları müzik parçaları için belirgin ve duygudurumla uyumlu duygular bildirmemiş olmaları beklenen bir durumdur.

Son olarak hüzünlü müziği beğenmeyi etkilediği düşünülen değişkenler ele alındığında; hüzünlü müziği beğenmenin, müzikle empati kurma becerisi, hüzünlü müzik dinleme sıklığı ve müziğin duygusal değeri ile ilişkili olduğu, ancak empatinin duygusal ve bilişsel boyutlarıyla korelasyon göstermediği belirlenmiştir. Hüzünlü müzik dinleme sıklığı ve müziğe verilen duygusal değer hüzünlü müziği beğenme puanlarını yordadığı, müzikle empati kurma becerisinin ise yordayıcı etkisinin bulunmadığı belirlenmiştir. İlgili literatürde ise empatinin hüzünlü müzikten hoşlanma ile ilişkili olduğu (Vuoskoski, Thompson, Mellwain ve Eerola, 2012: 314; Taruffi ve Koelsch, 2014: 6; Kawakami ve Katahira, 2015: 4; Eerola, Vuoskoski ve Kautiainen, 2016: 7; Sachs, Damasio ve Habibi, 2020: 8); müzikle empatik bir ilişki kuran bireylerin müzikal hüzünden daha çok haz aldığı bildirilmiştir (Garrido ve Schubert, 2011a: 286; Tekman ve Tokgöz, 2018: 463). Garrido ve Schubert (2011a)'in modeline göre, hüzünlü müzikten hoşlanma olgusunda ruminasyon ve absorpsiyon, empati kişilik özelliklerine göre daha kritik ve belirleyici bir rol oynar. Bu özellikler bakımından bireylerin farklı kategorilerde yer aldığı varsayılır. Garrido ve Schubert (2011a)'e göre, müzikal empatisi yüksek, absorpsiyon ve ruminasyona eğilimli bireyler, hüzünlü müziğin duygusal uyarımından ve estetik özelliklerinden hoşlanırken; müzikal empatisi yüksek olup absorpsiyon ya da ruminasyon sergilemeyen bireyler, hoş gitmeyen bir hüzün duygusu ortaya çıkardığı için hüzünlü müzikten kaçınırlar. Bu çalışmada absorpsiyon ve ruminasyona ilişkin ölçüm alınmamıştır. Öte yandan örneklemin yaş aralığı genç yetişkinlerden oluşmaktadır. Özellikle müzikle empati kurma becerisi açısından bakıldığında müzikal deneyimin farklılaşması nedeniyle farklı yaş gruplarında farklı bulgular elde edilebilir.

Öz bildirme dayalı olarak alınan duygu ölçümlerine tamamlayıcı olması amacıyla, duygunun bilişsel görevler aracılığıyla örtük olarak ölçüldüğü ikinci çalışma tasarlanmıştır.

2. İKİNCİ ÇALIŞMA: HÜZÜNLÜ MÜZİĞİN BİLİŞSEL GÖREV PERFORMANSINA ETKİSİ

Birinci çalışmada duygu ölçümünde temel alınan öz bildirim yönteminin daha önce bahsedilen sınırlılıkları nedeniyle, ikinci çalışmada hüzünlü müziğin duygusal etkilerinin bilişsel görev performansları aracılığıyla örtük olarak ölçülmesi amaçlanmıştır. İlgili literatürde duygusal durumun örtük olarak ölçüldüğü çalışmalarda; kelime hatırlama (Clark ve Teasdale, 1985; Vuoskoski ve Eerola, 2012; 2013), otobiyografik hatırlama (Parrot ve Sabini, 1990), zaman algısı (Clark ve Teasdale, 1985), uzaklık tahmini (Kenealy, 1988) ve duygusal resim değerlendirme (Bouhuys, Bloem ve Groothuis, 1995; Vuoskoski ve Eerola, 2012; 2013), görevleri kullanılmıştır. Bu çalışmada ise duygusal Stroop görevi, sözlük kararı görevi ve tanıma belleği görevi kullanılmıştır.

İkinci çalışmanın temel amacı, hüzünlü müzik sunumu sonrasında farklı düzeylerdeki bilişsel süreçlerin nasıl etkilendiğini belirlemektir. Stroop etkisi otomatik tepkinin baskılanması ve seçici dikkat ile ilişkilidir. Okuma tepkisi renk söyleme tepkisinden daha baskın olduğu için otomatiktir. Bu nedenle kelimenin rengini söylemek için kelimeyi okuma tepkisinin baskılanması gerekir. Sözlük kararı görevi aşinalık değerlendirmesi içerir, sunulan uyarının kelime olup olmadığına karar vermek otomatik ve algısal bir süreçtir. Tanıma belleği ise hem kontrollü geri getirmeyi (anımsama) hem de aşinalık etkisini barındırması (Toth, 1996: 133) nedeniyle daha kompleks bir işleme gerektirir. Tanıma görevi sırasında denek, sunulan uyarıların daha önceki listede olup olmadığını kavramsal önermeler bağlamında değerlendirirken, aynı zamanda sunulan uyarana aşına olma düzeyi verilen kararı etkiler.

Duygudurumun bilgi işleme ve kodlama süreçleri üzerindeki etkisi duygudurumla uyumluluk teorisiyle ele alınabilir. Bower (1981)'e göre, semantik bir ağ olarak formüle edilen bellek modelinde duygusal durumlar düğümler olarak temsil edilir. Her bir duygu düğümü, o duyguyla birlikte ortaya çıkan olayların özellikleriyle, algısal kategorilerle,

temalarla ve semantik olarak ilişkili kelimelerle bağlantılıdır. Duygu deneyimlendiğinde, duygu düğümündeki aktivasyon, ilişkili diğer düğümlere yayılır. Aktivasyonun bu şekilde yayılması sonucunda, her bir duygu, o duyguyla daha önceden ilişkilendirilmiş materyaller için bir ipucu görevi görür. Ayrıca, duygusal durum nedeniyle yayılan aktivasyon, o duyguyla ilişkili olan algısal kategoriler için de hazırlama etkisi yapar. Duygudurumla uyumluluk teorisine göre (Bower, 1981: 130), negatif duygudurumda olan bireyler negatif içerikli uyarılar için, pozitif duygudurumda olan bireyler ise pozitif uyarılar için daha iyi performans gösterir. Bir başka ifadeyle, bireyler duygudurumlarıyla uyumlu duygusal içerikli materyalleri daha kolay işlemler ve daha kolay hatırlar. Ayrıca hüzünlü duygudurumda olan bireyler, nötr ya da mutlu duygudurumda olan bireylere göre, duygusal uyarı daha hüzünlü ve daha az neşeli olarak deneyimler. Bu yanlılık etkisi, duygusal özelliği belirsiz olan uyarılar için de ortaya çıkmaktadır. Mevcut duygudurumun, duygudurumla uyumlu materyalin belirginliğini artırarak daha kolay işlenmesine neden olacağı varsayılır. Bu varsayımla uyumlu olarak nötr yüz ifadelerinin hüzünlü müzik eşliğinde hüzünlü, mutlu müzikler eşliğinde mutlu olarak algılandığı bildirilmiştir (Baranowski ve Hecht, 2016: 5; Lawrie, Jackson ve Phillips, 2019: 9).

Duygusal uyarılar için açık ve erişilebilir bellek, insan belleğinin adaptif özelliklerinden biri olarak kabul edilir (Hamann, 2001: 396). Yapılan çalışmalar duygusal uyarıların açık belleği iyileştiren bilişsel ve nöral mekanizmalarla ilişkili olduğuna işaret etmektedir. Duygusal uyarım, belleğin kodlama ve sağlamlaştırma süreçlerinde etkilidir. Özellikle amigdalanın iki aşamada belleği etkilediği bildirilmektedir. Amigdala hem artan dikkat ve detaylandırmayı içeren kodlama aşamasında, hem de stres hormonunun salınması ve bellek izlerinin sağlamlaştırılmasını içeren kodlama sonrası aşamada rol alır (McGaugh, 2000). Duygusal içerikli bilgilerin belleğiyle ilgili yapılan çalışmalar, negatif duygudurumda olan bireylerin negatif duygusal içerikli kelimelere ilişkin yanlılık sergilediği, negatif içerikli kelimeleri hatırlama performansının pozitif içerikli kelimelere göre daha iyi olduğunu bildirmiştir (Bradley, Mogg ve Williams, 1995: 761; Clark ve Teasdale, 1985: 1598; Clark, Teasdale, Broadbent ve Martin, 1983: 177; Jin ve Oh, 2021:

8; Teasdale ve Russell, 1983: 167). Benzer şekilde pozitif duygudurumda da pozitif içerikli kelimelerin hatırlanmasının daha başarılı olduğu rapor edilmiştir.

Film fragmanı, yüz ifadeleri ve duygusal içerikli resimler için, eş zamanlı olarak sunulan müziğin görsel uyarılarla duygusal olarak uyumlu olduğu koşullarda uyumsuz koşullara göre daha iyi bellek performansı bildirilmiştir (Damjanovic ve Kawalec, 2021: 8; Panteleeva, Courvoisier, Glowinski, Grandjean ve Ceschi, 2021: 7; Talamini, Eller, Vigil ve Zentner, 2021: 5). Buna göre müziğin uyandırdığı duyguların, duygusal uyarının bilişsel olarak işlenmesini etkilediği söylenebilir. Bu durum müziğin dinleyicide uyandırdığı duygular için bir kanıt olarak değerlendirilebilir.

Duygudurum, sunulan uyarıların kategorizasyonunu da etkilemektedir. Duygusal durumun duygusal yüz ifadelerini içeren resimleri değerlendirme göreviyle ölçüldüğü çalışmada (Bouhuys, Bloem ve Groothuis, 1995: 220), daha depresif hissedilen katılımcıların, duygunun belirsiz olduğu resimlerde daha fazla hüzün, duygunun belirgin olduğu resimlerde ise daha az mutluluk algıladığı bildirilmiştir. Buna göre duygusal yüz ifadelerinin analizinde, depresyonla ilişkili negatif bir yanlılık gözlenmiştir. Isen ve Shalke (1982: 60), yaptıkları çalışmada, katılımcıları önce bir sınava tabi tutmuş, daha sonra bir gruba başarılı, bir gruba da başarısız olduklarını bildirmiştir. Daha sonra başarılı, başarısız gruplar ve kontrol grubu duygusal olarak pozitif, negatif ve belirsiz görselleri değerlendirmiştir. Başarısız olduğu bildirilen grup, kontrol grubuyla karşılaştırıldığında görsellerin tamamını daha az pozitif olarak değerlendirirken, başarılı olduğu bildirilen grup görselleri daha pozitif olarak değerlendirmiştir.

Duygusal olarak sözel materyalle uyumlu akorların sunumu, duygusal içerikli kelimelerin ve duygusal yüz ifadelerinin kategorize edilmesini kolaylaştırıcı etki yapmıştır (Ignacio, Gerkens, Aguinaldo, Arch ve Barajas, 2019: 15). Bu etki duygusal olarak uyumsuz akorların sunumunda ortaya çıkmamıştır. Müzik parçalarını dinledikten sonra katılımcılardan sunulan duygu kelimeleri arasından seçim yapmaları istendiğinde majör

modun pozitif duygu kelimeleri, minör modun ise negatif duygu kelimelerinin seçimi için kolaylaştırıcı etki yaptığı bildirilmiştir (Tay ve Ng, 2019: 18). Kenealy (1988: 44) ise, katılımcılardan mutlu müzik, hüzünlü müzik, kontrol koşullarında davranışsal ölçümler (uzaklık tahmin görevi, yazma hızı görevi, kelime çağrışım hızı görevi, karar verme görevi) almıştır. Mutlu ve hüzünlü gruplar arasında bütün görevler için performanslar arasında anlamlı farklılıklar gözlenmiştir. Kim (2014: 74), katılımcılara kısa müzik dizileri (majör ve minör mod) ile eş zamanlı olarak pozitif ve negatif değerli kelimeler sunmuş, kelimeleri kategorize etmelerini istemiştir. Tepki hızı ve doğruluk ölçümlerine göre, pozitif kelimelerin kategorizasyonu majör mod ile eş zamanlı iken, negatif kelimelerin kategorizasyonu minör mod ile eş zamanlı iken daha hızlı olmuştur.

Duygusal içerikli sözlük kararı görevinde ise, duygudurumla uyumlu kelimeler için reaksiyon zamanının, duygudurumla uyumsuz kelimelerden daha kısa olduğunu bildiren (Olafson ve Ferraro, 2001: 19) bulgular mevcuttur. Mevcut duygudurum, duygusal içerikli kelimelerin hatırlanması gibi görevleri etkiliyorken, daha alt düzey işleme ve kategorizasyon gerektiren algısal görevlerde de bu etki ortaya çıkıyor gibi görünmektedir.

Bulgulardan hareketle, bilgi işleme, kodlama ve kategorizasyon süreçlerinde duygudurumun etkisinin tutarlı bir şekilde gözlemlendiği sonucuna ulaşılmaktadır. Bu etkinin dikkatsel yanlılık oluşturup oluşturmadığı da dikkat görevleri aracılığıyla ölçülmektedir. Stroop görevinin (Stroop, 1935) bir varyasyonu olarak sıklıkla kullanılan Duygusal Stroop görevinde, denek kelimelerin anlamını göz ardı ederek, kelimelerin baskı rengini mümkün olduğunca hızlı ve doğru bir şekilde bildirir. Duygusal kelimeler için verilen tepkinin nötr kelimelere göre daha yavaş olması, duygusal bilginin dikkatsel bir yanlılığa neden olduğuna işaret eder. Clore ve ark. (2001)'in ileri sürdüğü hipoteze göre (*affect-as-information hypothesis*), duygusal ipuçları, bireyin bağlantısal bir işleme sürecine girip girmeyeceğine karar vermesini sağlayan bir geri bildirim görevi görür. Pozitif ipuçları bağlantısal işlemeyi destekler. Pozitif duygudurumdaki bireyler ilgilendikleri şeyin ayrıntılarına odaklanmaktan ziyade konuya daha genel bir açıdan bakarlar ve gelen bilgiyi o sırada mevcut olan kavramlara göre işlerler. Negatif ipuçları

ise daha çok birime özgü işleme ile ilişkilidir. Negatif duygudurumdaki bireyler ise, ulaşılabilir durumda olan senaryolar ve kalıp yargılardan kopamazlar, genel bir açıdan ziyade daha küçük noktalara odaklanırlar ve gelen bilgiyi o sırada mevcut olan kavramlardan bağımsız olarak işlerler. Negatif duygudurumun adaptif bir işlevi vardır, çevresel bir problemin varlığını sinyaller ve etkili bir tepki verilmesini sağlamak üzere analitik işlemeyi tetikler. Buna göre negatif duygudurumda olan bireylerin negatif içerikli materyalden dikkatini çekemeyeceği ve performansının etkileneceği varsayılır. Bu varsayımla uyumlu olarak duygusal Stroop görevinde, depresif bireylerin, kelimelerin duygusal değeri negatif olduğunda, kelimenin rengini söyleme performansının yavaşladığı (Dresler, Mériaux, Heekeren ve van der Meer, 2009: 367; Williams, Mathews ve Macleod, 1996: 21; Williams ve Nulty, 1986: 487), kaygılı bireylerin de kontrol grubuna göre anlamlı bir şekilde daha kaygı yanlı performans sergilediği bildirilmiştir (Bar-Haim, Lamy, Pergamin, Bakermans-Kranenburg ve IJzendoorn, 2007: 8). Şiddet suçluları ve üniversite öğrencileriyle yapılan araştırmada (Smith ve Waterman, 2003: 689), duygusal Stroop görevinde suçlular ve agresyon puanı yüksek olan üniversite öğrencileri agresyon kelimeleri için anlamlı bir tepki yanlılığı sergilemiştir.

Stroop görevi dışında farklı dikkat görevlerinde de benzer bulgular elde edilmiştir. Klinik olarak kaygılı grup, klinik olarak depresif grup ve kontrol grubuna tehdit içerikli ve nötr kelimeler görsel olarak sunulmuş ve eğer kelimelerin sunumları sırasında ekranda nokta belirirse klavye tepkisi vermeleri istenmiştir (MacLeod, Mathews ve Tata, 1986: 17). Klinik olarak kaygılı grup, uzamsal olarak tehdit içerikli kelimelerin yakınında beliren noktalara daha hızlı tepki vererek dikkatsel yanlılık sergilemişlerdir. Depresif grup ve kontrol grubunda böyle bir yanlılık gözlenmemiştir. Depresyon tanılı bireylerin de, hüzünlü yüz ifadelerine yönelik dikkatsel yanlılık sergiledikleri bildirilmiştir (Gotlib, Krasnoperova, Yue ve Joorman, 2004: 131). Bu yanlılık etkisi mutlu ve öfkeli yüz ifadeleri için ortaya çıkmazken, kaygı bozukluğu tanısı almış grup ve kontrol grubunda da herhangi bir dikkatsel yanlılık gözlenmemiştir. Depresif ya da depresyona yatkın bireylerde negatif içerikli kelimeler daha kolay ulaşılabilir durumdadır (Williams ve Nulty, 1986).

Bu bulgulardan yola çıkılarak, duygusal içerikli bilişsel görevlerdeki performans ölçümü ve katılımcıların gösterdiği yanlılıklar aracılığıyla katılımcıların görev sırasındaki duygusal durumları hakkında yordamada bulunmanın mümkün olduğu düşünülmektedir. Bu çalışmada; duygu ya da duygudurum gibi afektif özelliklerdeki değişimin, bilgi işleme ve davranışta değişimlere neden olduğuna ilişkin bir varsayımdan yola çıkılmaktadır. Bu dolaylı ölçümler, katılımcıların kendi içsel süreçlerinin bilinçli çıkarımlarına dayanmadığı için görece olarak daha tarafsızdır. Bu varsayımdan hareketle, her bir bilişsel görev için performansların duyguduruma göre farklılaşması beklenmektedir. Performansın değerlendirilmesi için hem tepki zamanları hem de doğru tepki oranları karşılaştırılacaktır. Hipotezler şu şekildedir:

H1: Duygusal Stroop görevinde hüzünlü müzik koşulundaki katılımcılar, negatif kelimeler için nötr ve pozitif kelimelere göre daha kötü performans sergiler.

H2: Sözlük kararı görevinde hüzünlü müzik koşulundaki katılımcılar, negatif kelimeler için pozitif ve nötr kelimelere göre daha iyi performans sergiler.

H3: Bellek görevinde hüzünlü müzik koşulundaki katılımcılar, negatif kelimeler için pozitif ve nötr kelimelere göre daha iyi performans sergiler.

2.1. Örneklem

Örneklem, Ondokuz Mayıs Üniversitesi lisans öğrencileri arasından gönüllülük esasına dayalı olarak oluşturulmuştur. Bu çalışmadaki iki görev ve üç duygu koşulu için toplamda en az 168 kişilik bir örneklemin gerektiğini bildiren güç analizi dikkate alınarak, altı koşulun her biri için 30 kişi olmak üzere toplamda 180 kişilik bir örneklemin yeterli olacağına karar verilmiştir. Tepki zamanları açısından uç performans (4 saniye sınır olarak alınmıştır) sergilemiş olan dört katılımcının verileri çıkarıldıktan sonra, iki bilişsel görev koşulunda (sözlük kararı görevi/ tanıma belleği görevi, duygusal Stroop görevi) üç duygu koşulunun (hüzünlü, mutlu, nötr) her biri için, 18 - 26 yaş aralığında ($\bar{X} = 21.19$, $S = 1.56$) 30'ar kişi (131 kadın, 49 erkek) araştırmanın örneklemini oluşturmuştur.

2.2. Materyaller

2.2.1. Kişisel bilgi formu

Katılımcılardan, demografik bilgilerine ek olarak müzik tercihleri, müzik dinleme davranışları ve müzik aracılığıyla yaşadıkları duygusal deneyimler hakkında bilgi vermeleri istenmiştir.

2.2.2. Müzik parçaları

Birinci çalışmadaki duygusal değerlendirmelere göre, araştırmacı tarafından seçilmiş olan hüzünlü müzikler arasında değer değişkeni açısından daha negatif bir değerlendirme alan “*Xibalba*” ($\bar{X} = 5.04$, $S = 2.12$), mutlu müzikler arasında daha pozitif bir değerlendirme alan “*Two hornpipes*” ($\bar{X} = 7.11$, $S = 1.91$) ikinci çalışmada kullanılmak üzere seçilmiştir. Nötr koşul için ise, Vuoskoski ve Eerola (2012) tarafından nötr müzik koşulunda kullanılmış olan “*La Mer*” araştırmaya dahil edilmiştir. Müziğin farklı özelliklerinin bilişsel performans üzerindeki etkisinin kontrol edilebilmesi amacıyla hüzünlü, mutlu ve nötr müzik koşullarında araştırmacı tarafından seçilen müziklerin kullanılmasının daha anlamlı olduğuna karar verilmiştir. Kullanılan müzik parçasının uzunluğu, birinci çalışmadan farklı olarak yaklaşık 3.5 dakika olarak belirlenmiştir. Burada, katılımcılarda müziğin ardından yürütülecek olan bilişsel görevler sırasında da devam edecek olan görelilik olarak kararlı bir duygudurumun oluşturulabilmesi amaçlanmıştır.

2.2.3. Duygusal deneyimin ortaya çıkış mekanizmasını belirleme formu

Juslin, Harmat ve Eerola (2014)'ya göre, müzikal duyguların ortaya çıkmasını sağlayan sekiz olası mekanizma vardır. BRECVEMA olarak kodlanan bu mekanizmalar; beyin sapı refleksi, ritmik kenetlenme, koşullanma, bulaşma, görsel imgeleme, epizodik bellek, müzikal beklenti, estetik yargı olarak tanımlanmaktadır. Sakka ve Juslin (2018), yaptıkları çalışmada duygusal deneyimin direkt olarak hangi mekanizma aracılığıyla ortaya çıktığını belirlemek için birtakım sorular kullanmışlardır. Bu çalışmada da, söz konusu soruların ekte bulunan Türkçe çevirileri kullanılmıştır.

2.2.4. Bilişsel Görevler

2.2.4.1. Stroop-Duygusal Stroop görevi

Duygusal Stroop görevi, dikkat ve otomatik işleme ile ilgili olan Stroop görevinin (Stroop, 1935) duygusal içerikli kelimeler aracılığıyla uygulanan versiyonudur. Orijinal Stroop görevinde, katılımcılara farklı aşamalarda, sunulan kelimelerin renklerini veya kelimelerin kendisini sesli olarak ve mümkün olduğunda hızlı bildirmeleri beklenir. Görevin ilk kısmında katılımcılara renk isimleri sunulur ve bunları olabildiğince hızlı okumaları istenir. İkinci kısımda renkli mürekkeple basılı dairelerin renklerinin olabildiğince hızlı söylenmesi istenir. Üçüncü kısımda ise sunulan rengin adından farklı bir renkte mürekkeple yazılan kelimelerin olabildiğince hızlı ve yüksek sesle okunması istenir. Örneğin “mavi” kelimesi kırmızı veya sarı mürekkeple yazılmıştır. Farklı renklerde basılmış renk isimlerinin rengini söyleme görevi sırasında ise katılımcıların, otomatik okuma tepkisini bastırıp renk söyleme tepkisini vermede oldukça zorlandıkları, reaksiyon zamanı ve hata sayısının arttığı bilinmektedir. Uyarılar uyumlu olduğunda (kırmızı renkte basılmış “kırmızı” kelimesi) sergilenen renk adlandırma performansı ile uyaran uyumsuz olduğunda (yeşil renkte basılmış “kırmızı” kelimesi) sergilenen renk

adlandırma performansı arasındaki fark Stroop etkisi olarak adlandırılmaktadır (Bar-Haim, Lamy, Pergamin, Bakermans-Kranenburg & van Ijzendoorn, 2007).

Duygusal Stroop görevinde ise, kelimenin değeri (pozitif, negatif, nötr) ile kelimenin basıldığı renk manipüle edilir. Örneğin, nötr değerdeki bir kelimenin (örn. masa) rengini söyleme performansı ile negatif değerdeki bir kelimenin (örn. ayrılık) rengini söyleme performansı arasındaki tepki zamanı farkı ölçülür. Negatif değerdeki kelimelerin renginin belirlenmesinde tepki zamanının daha uzun olması, negatif kelimelere ilişkin dikkat yanlılığına işaret eder.

Stroop görevleri, pratik olması nedeniyle deney programı aracılığıyla uygulanmıştır. Literatürde Stroop görevinin klavye tepkisi aracılığıyla yürütüldüğü çalışmalar mevcuttur (Başgöze, 2015; Ben-Haim ve diğ., 2016; Dresler, Mériaux, Heekeren & Meer, 2009). Duygusal Stroop görevi performanslarına referans olması amacıyla, bütün katılımcılar öncelikle kısa bir pratik aşaması sonrasında orijinal Stroop görevini tamamlamıştır. Müzik sunumunun ardından duygusal Stroop görevine geçilmiştir. Duygusal Stroop görevinde kullanılan negatif, pozitif ve nötr değerli kelimeler ön çalışma sonucunda elde edilmiştir. Pozitif, negatif ve nötr kelime listelerinin her biri için 24'er kelime belirlenmiştir. Her bir duygu kategorisinde; kırmızı, mavi, sarı, yeşil renklerde yazılmış 288 kelime uyarını deneye dahil edilmiştir. Katılımcılara kelimeler görsel olarak, belirlenen odak noktasında, gri arka plan üzerinde, teker teker, büyük harflerle ve random olarak sunulmuştur. Deney, katılımcı hedef uyarana tepki verdiği anda diğer hedef uyarının sunulacağı şekilde oluşturulmuştur. Klavyede dört farklı renk (kırmızı, mavi, sarı, yeşil) için düğmeler belirlenmiştir. Katılımcılardan uyarının sunumunun ardından klavyede ilgili rengi bildiren düğmeye basması istenmiştir. Verilen yönergede, tepkilerin mümkün olduğunca hızlı verilmesinin önemli olduğu bildirilmiştir. Stroop görevlerinde hem tepki zamanı ölçümü, hem de tepkinin doğruluğuna ilişkin ölçüm alınmıştır.

Dikkat görevi boyunca verilen yönergeler sırasıyla şu şekildedir:

“Merhaba. Bu deneyde kelimelerin anlamını göz ardı ederek, kelimelerin renklerini seçmeniz gerekmektedir. Her bir renk için klavyede bir tuş belirlenmiştir. Kelime size sunulduğunda, klavyedeki uygun tuşa basınız.

Mümkün olduğunca hızlı cevap vermeniz önemlidir. Bunun için dört parmağınızı dört tuş üzerinde hazır bulundurmanız daha hızlı cevap verebilmenizi sağlar.

kırmızı = A

mavi = D

yeşil = J

sarı = L

Hazır olduğunuzda klavyedeki boşluk tuşuna basarak deneme aşamasına başlayabilirsiniz. Mümkün olduğunca hızlı cevap vermeyi unutmayın.”

“Deneme aşaması bitti, şimdi deneyin ilk bölümü başlayacak. Kelimelerin anlamını göz ardı ederek, kelimelerin renklerini seçmeyi unutmayın. Her bir renk için klavyede bir tuş belirlenmiştir. Kelime size sunulduğunda, klavyedeki uygun tuşa basınız.

kırmızı = A

mavi = D

yeşil = J

sarı = L

Mümkün olduğunca hızlı cevap vermeyi unutmayın. Bunun için dört parmağınızı dört tuş üzerinde hazır bulundurmanız daha hızlı cevap verebilmenizi sağlar. Hazır olduğunuzda klavyedeki boşluk tuşuna basarak deneye başlayabilirsiniz.”

“Şimdi size bir müzik parçası sunulacaktır. Lütfen kulaklarınızı takınız. Müziğe kendinizi vererek dinlemeniz oldukça önemlidir. Eğer odaklanmanıza yardımcı olaksa gözlerinizi kapatabilirsiniz. Hazır olduğunuzda klavyedeki boşluk tuşuna basarak müziği başlatınız.”

“Deneyin bu bölümünde de yine kelimelerin anlamlarını göz ardı ederek, kelimelerin renklerini seçmeniz gerekmektedir.

kırmızı = A

mavi = D

yeşil = J

sarı = L

Mümkün olduğunca hızlı cevap vermeniz önemlidir. Bunun için dört parmağınızı dört tuş üzerinde hazır bulundurmanız daha hızlı cevap verebilmenizi sağlar. Hazır olduğunuzda klavyedeki boşluk tuşuna basarak başlayabilirsiniz.”

2.2.4.2.Sözlük kararı görevi

Bu görevde tipik olarak katılımcılara kelimeler ve sahte kelimeler sunulur. Katılımcılardan sunulan uyarının kelime olup olmadığını mümkün olduğunca hızlı bir şekilde bildirmeleri beklenir. Sözlük kararı görevi, deney programı aracılığıyla uygulanmıştır. Pozitif, negatif ve nötr değerli 10’ar duygu kelimesi, Türkçe duygusal kelime normları listesinden (Kapucu, Kılıç, Özkılıç & Sarıbaz, 2018) ön çalışma aracılığıyla seçilmiştir. Toplamda 30 duygu kelimesi ve 30 sahte kelime kullanılmıştır. Uyarılar görsel olarak, gri arka plan üzerinde, teker teker, büyük harflerle ve random olarak sunulmuştur. Deney, katılımcı tepki verdiği anda diğer denemenin başlayacağı şekilde oluşturulmuştur. Katılımcılardan sunulan uyarının kelime olup olmadığına karar vermeleri istenmiştir. “Evet” ve “Hayır” tepkileri için klavyede birer düğme belirlenmiştir. Katılımcılardan tepki zamanı ve tepkinin doğruluğuna ilişkin ölçüm alınmıştır.

2.2.4.3. Bellek görevi

Tipik bir bellek görevinde, katılımcılara kelime listesi sunulur. Listenin sunumunun ardından, listedeki kelimeler arasından seçilen uyarıyı hatırlayıp hatırlamadığı test edilir. Bu görev, bu çalışmada sözlük kararı görevinin ardından, sürpriz hatırlama görevi olarak yürütülmüştür. Sözlük kararı görevini yürütmüş olan katılımcılara, görev sırasında sunulan 30 kelime ile daha önce görmedikleri pozitif, negatif ve nötr içerikli 30 yeni kelime sunulmuştur. Sözlük kararı görevinde kullanılmamış olan ve bu aşamada çalışmaya dahil edilen kelimeler de Türkçe duygusal kelime normları listesinden (Kapucu, Kılıç, Özkılıç & Sarıbaz, 2018) seçildi ve kelimelerin uzunluğu dengelenmiştir. Uyarıların her biri görsel olarak, gri arka plan üzerinde, teker teker odak noktasında, büyük harflerle ve random olarak sunulmuştur. Deney, katılımcı tepki verdiği anda diğer denemenin başlayacağı şekilde oluşturulmuştur. Katılımcılardan kelimelerin her birini önceki görevde görüp görmediklerine karar vermeleri istenmiştir. Katılımcılardan tepki zamanı ve tepkinin doğruluğuna ilişkin ölçüm alınmıştır.

Sözlük kararı ve bellek görevleri için verilen yönergeler şu şekildedir:

“Merhaba. Şimdi size bir müzik parçası sunulacaktır. Lütfen kulaklıklarınızı takınız. Müziğe kendinizi vererek dinlemeniz oldukça önemlidir. Eğer odaklanmanıza yardımcı olarsa gözlerinizi kapatabilirsiniz. Hazır olduğunuzda klavyedeki boşluk tuşuna basarak müziği başlatınız.”

“Bu görevde her bir uyarının Türkçede anlamlı bir kelime olup olmadığını bildirmeniz istenmektedir. Uyarı size sunulduğunda anlamlı bir kelime ise "evet", anlamlı bir kelime değilse "hayır" cevabı vermelisiniz.

"evet" için sol ok tuşuna

"hayır" için sağ ok tuşuna basınız.

Mümkün olduğunca hızlı cevap vermeniz oldukça önemlidir. Hazır olduğunuzda klavyedeki boşluk tuşuna basarak deneye başlayabilirsiniz.”

“Bu aşamada sunulan kelimeleri az önceki görevde gördüyseniz "evet", görmediyseniz "hayır" tuşuna basınız.

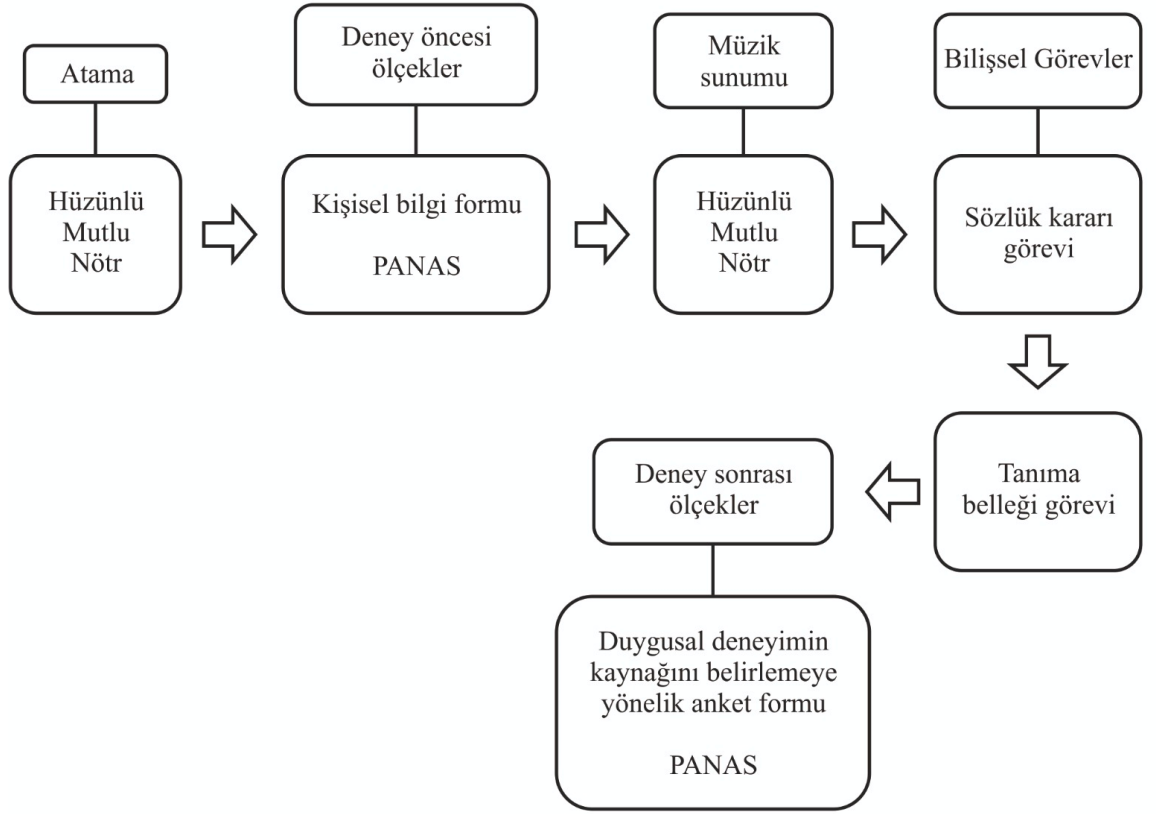
"evet" = sol ok tuşu

"hayır" = sağ ok tuşu

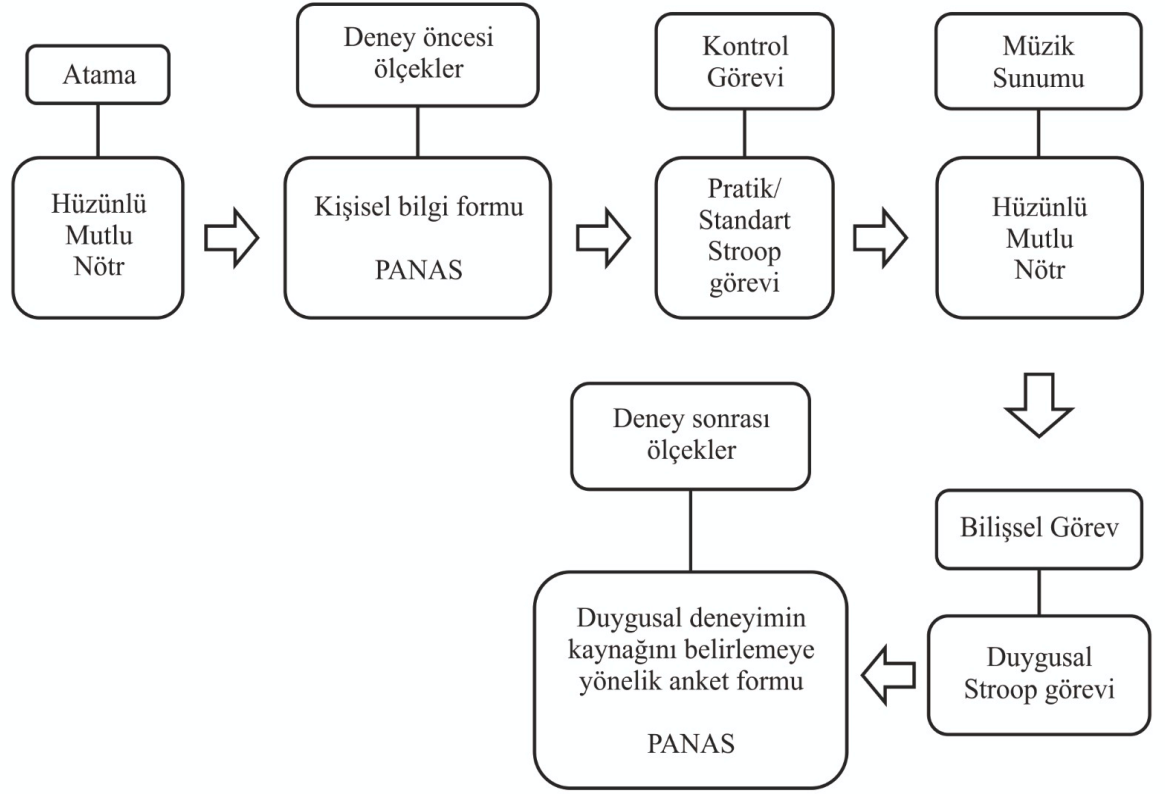
Mümkün olduğunca hızlı cevap vermeniz oldukça önemlidir. Hazır olduğunuzda klavyedeki boşluk tuşuna basarak deneye başlayabilirsiniz.”

2.2.5. İşlem

Veri toplama işlemi Psikoloji bölümünde, sessiz ve çevresel uyaranların kontrol edildiği bir ortamda, bireysel olarak gerçekleştirilmiştir. Katılımcılar iki görev (Stroop - duygusal Stroop görevi, Sözlük kararı - kelime hatırlama görevi) ve üç duygu değişkeni (hüzünlü, mutlu, nötr) ile ortaya çıkan altı koşuldan birine random olarak atanmıştır. İşlem şemaları Şekil 3. ve Şekil 4.te özetlenmiştir. Duygudurumun bilişsel performans üzerindeki etkisini belirlemek amaçlandığı için, her bir katılımcı tek bir koşula dahil edilmiştir. Katılımcılara deneyin müziğin bilişsel işlevler üzerindeki etkisini belirlemeyi amaçladığına ilişkin bilgi verilirken, katılımcılar müziklerin duygusal içeriği ve kendilerinin dahil olduğu deneysel koşul ile ilgili bilgi sahibi değildir. Katılımcılar deney öncesinde kişisel bilgi formu ve duygudurum kontrolü amacıyla PANAS ölçeğini, deney sonunda ise duygusal deneyimin kaynağını belirlemeye yönelik olarak hazırlanmış anket formunu kağıt - kalem aracılığıyla doldurmuştur. Daha sonra bilgisayar karşısına alınan katılımcılara müzik parçaları kulaklık aracılığıyla sunulurken, bilişsel görevlerin yürütülmesi “PsychoPy v3.0” deney programı (Pierce, 2007) aracılığıyla sağlanmıştır. Uygulama sonrası katılımcılarla deneye ilişkin kısa görüşmeler yapılmış ve her bir katılımcıya uygulama sonrası 50 Türk Lirası ödenmiştir.



Şekil 3. Sözlük kararı-bellek görevi grubu uygulama şeması.



Şekil 4. Duygusal Stroop görevi grubu uygulama şeması.

2.2.6. Bulgular

2.2.6.1. Sözlük kararı görevi ve bellek görevi

Görev öncesinde ve sonrasında duyguduruma ilişkin olarak alınan ölçümlerden PANAS pozitif ve PANAS negatif puanları hesaplanmıştır. Her bir duygu koşulu için bu puanların ön ve son ölçümleri arasında anlamlı fark olup olmadığını belirlemek için ayrı ayrı bağımlı gruplar t testleri yapılmıştır. Analiz sonuçları Tablo 14.te verilmiştir. Bulgulara göre, hüzünlü müzik koşulunda pozitif puanlar arasında fark gözlenmezken, negatif puanlar arasında anlamlı fark belirlenmiştir. Buna göre hüzünlü müzik sunumu

sonrasında negatif duyguduruma ilişkin puanların arttığı belirlenmiştir. Mutlu müzik koşulunda pozitif puanlar arasında fark gözlenmezken, negatif puanlar arasında anlamlı fark belirlenmiştir. Buna göre mutlu müzik sunumu sonrasında negatif duyguduruma ilişkin puanların azaldığı belirlenmiştir. Nötr müzik koşulunda ise, hem pozitif hem de negatif puanlar arasında anlamlı farklar ortaya çıkmamıştır.

Tablo 14. Sözlük kararı ve bellek görevinde farklı duygu koşullarında PANAS ön ve son ölçümleri arasındaki farklar.

Müzik	PANAS	\bar{X}	<i>S</i>	<i>t</i>
Hüzünlü	Pozitif – ön ölçüm	45.10	5.12	.20
	Pozitif – son ölçüm	45.27	3.56	
	Negatif – ön ölçüm	19.77	7.75	2.29*
	Negatif – son ölçüm	22.13	7.75	
Mutlu	Pozitif – ön ölçüm	43.33	5.97	.75
	Pozitif – son ölçüm	42.37	7.44	
	Negatif – ön ölçüm	20.57	7.71	3.29*
	Negatif – son ölçüm	16.63	6.60	
Nötr	Pozitif – ön ölçüm	43.43	5.74	.89
	Pozitif – son ölçüm	42.20	6.73	
	Negatif – ön ölçüm	24.30	11.63	1.69
	Negatif – son ölçüm	21.83	11.61	

Hüzünlü, mutlu ve nötr müzik koşullarındaki katılımcıların sözlük kararı görevinde pozitif, negatif ve nötr kelimeler için tepki zamanları, müzik koşulunun gruplar arası, kelimelerin duygusal değerlerinin grup içi değişkenler olduğu 3 X 3 faktörlü karma desenli varyans analizi ile incelenmiştir. Hüzünlü, mutlu ve nötr müzik koşullarındaki gruplar için, kelimelerin duygusal değerine bağlı olarak elde edilen tepki zamanı ortalamaları Tablo 15.te verimiştir.

Tablo 15. Tüm grupların sözlük kararı görevinde tepki zamanı performanslarına ilişkin ortalamalar.

Müzik	Kelimelerin duygusal değeri	\bar{X}	S	N
Hüzünlü	Nötr	1.08	.35	30
	Negatif	.85	.24	30
	Pozitif	.99	.27	30
Mutlu	Nötr	.94	.36	30
	Negatif	1.04	.27	30
	Pozitif	.86	.24	30
Nötr	Nötr	1.02	.40	30
	Negatif	.94	.31	30
	Pozitif	.95	.31	30

Mauchly sferisite testi, küresellik varsayımının karşılanmadığını göstermiştir ($\chi^2(2) = 6.89, p < .05$). Bu nedenle karma desen grup içi varyans analizinde Greenhouse-Geisser satırındaki düzeltilmiş değerler göz önüne alınmıştır. Karma desenli varyans analizi sonucunda, müzik koşulunun tepki zamanları üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir temel etkisi bulunmamıştır ($F(1,87) = .005, p = .99$). Kelimelerin duygusal değerinin ise tepki zamanları üzerinde anlamlı bir temel etkisi ($F(1.86, 161.56) = 17.66, p < .001, \eta^2 = .17$), müzik koşulu ile kelimelerin duygusal değerinin tepki zamanları üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir ortak etkisi olduğu görülmüştür ($F(3.71, 161.56) = 8.90, p < .001, \eta^2 = .17$). Ortak etkinin anlamlı çıkması üzerine üç müzik koşulu için ayrı ayrı grup içi varyans analizleri yapılmıştır.

Hüzünlü müzik koşulunda, kelimelerin duygusal değerinin tepki zamanı üzerinde anlamlı bir etkisi olduğu gözlenmiştir ($F(2,58) = 22.88, p < .001, \eta^2 = .44$). Kelimelerin duygusal değerine ilişkin Sidak yöntemi ile yapılan ikili karşılaştırmalar Tablo 16.da gösterilmiştir.

Tablo 16. Hüzünlü müzik koşulunda kelime listelerine göre tepki zamanlarının ikili karşılaştırmaları.

	Nötr	Negatif	Pozitif
Nötr		.22*	.08
Negatif			.15*
Pozitif			

* $p < .05$

İkili karşılaştırmalar sonucunda, hüzünlü müzik koşulunda katılımcıların sözlük kararı görevinde negatif kelimeler için tepki zamanlarının nötr ve pozitif kelimelere göre anlamlı bir şekilde daha iyi olduğu belirlenmiştir. Pozitif ve nötr kelime listelerine ilişkin performanslar arasında ise anlamlı bir fark gözlenmemiştir.

Mutlu müzik koşulunda, kelimelerin duygusal değerinin tepki zamanı üzerinde anlamlı bir etkisi olduğu gözlenmiştir ($F(1.65, 47.85) = 10.51, p < .001, \eta^2 = .27$). Kelimelerin duygusal değerine ilişkin Sidak yöntemi ile yapılan ikili karşılaştırmalar Tablo 17.de gösterilmiştir.

Tablo 17. Mutlu müzik koşulunda kelime listelerine göre tepki zamanlarının ikili karşılaştırmaları.

	Nötr	Negatif	Pozitif
Nötr		.03	.17*
Negatif			.15*
Pozitif			

* $p < .05$

İkili karşılaştırmalar sonucunda, mutlu müzik koşulunda katılımcıların sözlük kararı görevinde pozitif kelimeler için tepki zamanlarının nötr ve negatif kelimelere göre anlamlı bir şekilde daha iyi olduğu belirlenmiştir. Negatif ve nötr kelime listelerine ilişkin performanslar arasında ise anlamlı bir fark gözlenmemiştir.

Nötr müzik koşulunda ise, kelimelerin duygusal değerinin tepki zamanı üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığı gözlenmiştir ($F(2,58) = 3.12, p = .05$). Bir başka ifadeyle, nötr müzik koşulunda katılımcıların sözlük kararı görevi performansının pozitif, negatif ve nötr değerli kelime listeleri için farklılaşmadığı belirlenmiştir.

Sözlük kararı görevinde her üç grupta da katılımcıların neredeyse tamamının görevi hatasız tamamlaması nedeniyle doğru tepki oranları açısından karşılaştırma yapılmamıştır.

Hüzünlü, mutlu ve nötr müzik koşullarındaki katılımcıların bellek görevinde pozitif, negatif ve nötr değerli kelimeler için tepki zamanları, müzik koşulunun gruplararası, kelimelerin duygusal değerlerinin grup içi değişkenler olduğu 3 X 3 faktörlü karma desenli varyans analizi ile incelenmiştir. Hüzünlü, mutlu ve nötr müzik koşullarındaki gruplar için, kelimelerin duygusal değerine bağlı olarak elde edilen tepki zamanı ortalamaları Tablo 18.de verilmiştir.

Tablo 18. Tüm grupların bellek görevinde tepki zamanı performanslarına ilişkin ortalamalar.

Müzik	Kelimelerin duygusal değeri	\bar{X}	<i>S</i>	<i>N</i>
Hüzünlü	Nötr	1.03	.25	30
	Negatif	.83	.13	30
	Pozitif	1.03	.23	30
Mutlu	Nötr	1.04	.21	30
	Negatif	1.02	.25	30
	Pozitif	.95	.19	30
Nötr	Nötr	.99	.22	30
	Negatif	1.03	.23	30
	Pozitif	.97	.22	30

Mauchly sferisite testi, küresellik varsayımının karşılandığını göstermiştir ($\chi^2(2) = .02$, $p > .05$). Ancak Box testine göre kovaryans matrislerinin homojenliği varsayımı karşılanmadığı ($F = 3.88$, $p < .05$) için Pillai's Trace verileri dikkate alınmıştır. Karma desenli varyans analizi sonucunda, müzik koşulunun tepki zamanları üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir temel etkisi bulunmamıştır ($F(2,87) = .39$, $p = .68$). Kelimelerin duygusal değerinin ise tepki zamanları üzerinde anlamlı bir temel etkisi ($F(2,174) = 6.53$, $p < .01$, $\eta^2 = .07$), müzik koşulu ile kelimelerin duygusal değerinin tepki zamanları üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir ortak etkisi olduğu görülmüştür ($F(4,174) =$

18.22, $p < .001$, $\eta^2 = .29$). Ortak etkinin anlamlı çıkması üzerine üç müzik koşulu için ayrı ayrı grup içi varyans analizleri yapılmıştır.

Hüzünlü müzik koşulunda, kelimelerin duygusal değerinin tepki zamanı üzerinde anlamlı bir etkisi olduğu gözlenmiştir ($F(2,58) = 29.11$, $p < .001$, $\eta^2 = .50$). Kelimelerin duygusal değerine ilişkin Sidak yöntemi ile yapılan ikili karşılaştırmalar Tablo 19.da gösterilmiştir.

Tablo 19. Hüzünlü müzik koşulunda bellek görevi için tepki zamanlarının ikili karşılaştırmaları.

	Nötr	Negatif	Pozitif
Nötr	11	.19*	.00
Negatif		1	.20*
Pozitif			1

* $p < .05$

İkili karşılaştırmalar sonucunda, hüzünlü müzik koşulunda katılımcıların bellek görevinde negatif kelimeler için tepki zamanlarının nötr ve pozitif kelimelere göre anlamlı bir şekilde daha iyi olduğu belirlenmiştir. Pozitif ve nötr kelime listelerine ilişkin performanslar arasında ise anlamlı bir fark gözlenmemiştir.

Mutlu müzik koşulunda, kelimelerin duygusal değerinin tepki zamanı üzerinde anlamlı bir etkisi olduğu gözlenmiştir ($F(2, 58) = 6.44$, $p < .01$, $\eta^2 = .18$). Kelimelerin duygusal değerine ilişkin Sidak yöntemi ile yapılan ikili karşılaştırmalar Tablo 20.de gösterilmiştir.

Tablo 20. Mutlu müzik koşulunda bellek görevi için tepki zamanlarının ikili karşılaştırmaları.

	Nötr	Negatif	Pozitif
Nötr	1	.03	.19*
Negatif		1	.07*
Pozitif			1

* $p < .05$

İkili karşılaştırmalar sonucunda, mutlu müzik koşulunda katılımcıların bellek görevinde pozitif kelimeler için tepki zamanlarının nötr ve negatif kelimelere göre anlamlı bir şekilde daha iyi olduğu belirlenmiştir. Negatif ve nötr kelime listelerine ilişkin performanslar arasında ise anlamlı bir fark gözlenmemiştir.

Nötr müzik koşulunda ise, kelimelerin duygusal değerinin tepki zamanı üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığı gözlenmiştir ($F(1.63, 47.23) = 2.62, p = .09$). Bir başka ifadeyle, nötr müzik koşulunda katılımcıların bellek görevi performansının pozitif, negatif ve nötr değerli kelime listeleri için farklılaşmadığı belirlenmiştir.

Bellek görevinde katılımcıların doğru tepki oranlarının hüzünlü, mutlu ve nötr müzik koşullarında kelime listelerine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için yapılan karma desenli varyans analizi sonucunda, müzik koşulunun ($F(2,87) = .02, p = .98$), kelimelerin duygusal değerinin ($F(1,87) = .003, p = .96$) ve ortak etkinin ($F(2,87) = .19, p = .82$) doğru tepki oranları üzerinde istatistiksel olarak anlamlı etkisi bulunmamıştır. Analizler sonucunda her üç grup için de kelime listeleri arasında performansların farklılaşmadığı gözlenmiştir. Analiz sonuçları Tablo 21.de verilmiştir.

Tablo 21. Tüm grupların bellek görevinde doğru tepki oranlarına ilişkin analiz sonuçları.

Müzik	Kelimelerin duygusal değeri	\bar{X}	S	N
Hüzünlü	Nötr	15.13	4.55	30
	Negatif	15.03	4.27	30
	Pozitif	15.20	5.01	30
Mutlu	Nötr	15.10	4.64	30
	Negatif	14.87	4.98	30
	Pozitif	14.90	4.89	30
Nötr	Nötr	15	4.51	30
	Negatif	15.47	4.45	30
	Pozitif	15.10	4.62	30

2.2.6.2. Duygusal Stroop Görevi

Duygusal Stroop görevi öncesinde ve sonrasında duyguduruma ilişkin olarak alınan ölçümlerden PANAS pozitif ve PANAS negatif puanları hesaplanmıştır. Her bir duygu koşulu için bu puanların ön ve son ölçümleri arasında anlamlı fark olup olmadığını belirlemek için ayrı ayrı bağımlı gruplar t testleri yapılmıştır. Analiz sonuçları Tablo 22.de verilmiştir. Bulgulara göre, hüzünlü müzik koşulunda negatif puanlar arasında fark gözlenmezken, pozitif puanlar arasında anlamlı fark belirlenmiştir. Buna göre hüzünlü müzik sunumu sonrasında pozitif duyguduruma ilişkin puanların azaldığı belirlenmiştir. Öte yandan mutlu ve nötr müzik koşullarında ise, hem pozitif hem de negatif puanlar arasında anlamlı farklar ortaya çıkmamıştır.

Tablo 22. Stroop görevinde farklı duygu koşullarında PANAS ön ve son ölçümleri arasındaki farklar.

Müzik	PANAS	\bar{X}	S	t
Hüzünlü	Pozitif – ön ölçüm	44.87	4.42	3.42*
	Pozitif – son ölçüm	41.20	8.08	
	Negatif – ön ölçüm	22.37	7.57	1.24
	Negatif – son ölçüm	20.53	8.08	
Mutlu	Pozitif – ön ölçüm	42.20	5.61	.62
	Pozitif – son ölçüm	41.40	8.54	
	Negatif – ön ölçüm	25.03	10.84	1.10
	Negatif – son ölçüm	23.50	10.88	
Nötr	Pozitif – ön ölçüm	43.80	5.62	1.18
	Pozitif – son ölçüm	42.37	5.83	
	Negatif – ön ölçüm	21.10	10.11	.61
	Negatif – son ölçüm	22.13	10.42	

Hüzünlü, mutlu ve nötr müzik koşullarında Stroop görevi performansı açısından fark olup olmadığını belirlemek için, üç grup için renk isimleri ve kontrol kelimelerine ilişkin tepki zamanı farkları hesaplanmıştır. Hesaplanan Stroop etkisi açısından üç grup arasında fark olup olmadığı ANOVA ile analiz edilmiştir. Analiz sonuçları Tablo 23.te verilmiştir.

Analiz sonucunda, hüzünlü, mutlu ve nötr gruplar arasında Stroop görevi performansı açısından anlamlı bir fark olmadığı gözlenmiştir ($F(2,87) = .67, p = .51$).

Tablo 23. Farklı müzik koşullarında Stroop görevinde tepki zamanı performanslarına ilişkin ortalamalar.

Müzik	\bar{X}	S	N
Nötr	.11	.10	30
Hüzünlü	.11	.10	30
Mutlu	.13	.11	30

Hüzünlü, mutlu ve nötr müzik koşullarındaki katılımcıların duygusal Stroop görevinde pozitif, negatif ve nötr değerli kelimeler için tepki zamanları, her bir müzik koşulu için ayrı ayrı grup içi varyans analizleri ile incelenmiştir. Hüzünlü, mutlu ve nötr müzik koşullarındaki gruplar için, kelimelerin duygusal değerine bağlı olarak elde edilen tepki zamanı ortalamaları ve analiz sonuçları Tablo 24.te verilmiştir. Analizler sonucunda, duygusal Stroop görevinde hüzünlü, mutlu ve nötr müzik koşullarında kelimenin duygusal değerine göre performansın farklılaşmadığı belirlenmiştir.

Tablo 24. Tüm grupların duygusal Stroop görevinde tepki zamanı performanslarına ilişkin ortalamalar ve F değerleri.

Müzik	Kelimelerin duygusal değeri	\bar{X}	S	N	F
Hüzünlü	Nötr	1.36	.21	30	.24
	Negatif	1.36	.22	30	
	Pozitif	1.36	.21	30	
Mutlu	Nötr	1.28	.19	30	1.29
	Negatif	1.27	.19	30	
	Pozitif	1.29	.19	30	
Nötr	Nötr	1.32	.25	30	3.25
	Negatif	1.29	.20	30	
	Pozitif	1.32	.26	30	

Duygusal Stroop görevinde her üç grupta da katılımcıların neredeyse tamamının görevi hatasız tamamlaması nedeniyle doğru tepki oranları açısından karşılaştırma yapılmamıştır.

Son olarak her iki bilişsel görev grubunda da deney sonunda alınan duygusal deneyimin ortaya çıkış mekanizmasını belirlemeye yönelik ölçümler değerlendirilmiştir. Bu ölçümün amacı, müzik sunumu sonrası yaşanan duygusal deneyimin, beyin sapı refleksleri, ritmik kenetlenme, değerlendirici koşullama, duygusal bulaşma, görsel imgeleme, epizodik bellek, müzikal beklenti ve estetik değerlendirme mekanizmalarından (Juslin, 2013a: 241) hangileri aracılığıyla ortaya çıktığını belirlemektir. Ancak veriler incelendiğinde her iki grupta da katılımcıların büyük çoğunluğunun bu sorulara ayırt edici cevap vermediği gözlenmiştir. Bu nedenle yalnızca müziğin uyandırdığı anıların ve çağrışımların duygusal değeriyle ilgili yapılan değerlendirmelerin rapor edilmesinin anlamlı olduğuna karar verilmiştir. Buna göre hüzünlü müzik grubunda sunulan müzik geçmiş yaşantınızdan anılarınızı canlandırdı mı sorusuna evet cevabı veren 46 kişinin 44'ü anıların negatif, 2'si karmaşık (hem pozitif hem negatif) olduğunu bildirmiştir. Mutlu müzik grubunda 44 kişinin 42'si anıların pozitif, 2'si karmaşık olduğunu bildirmiştir. Nötr müzik grubunda ise 14 kişinin 2'si anıların pozitif, 3'ü negatif, 9'u karmaşık olduğunu bildirmiştir. Hüzünlü müzik grubunda sunulan müzik sizde birtakım çağrışımlar uyandırdı mı sorusuna evet cevabı veren 46 kişinin 14'ü çağrışımların negatif, 10'u pozitif, 22'si karmaşık olduğunu bildirmiştir. Mutlu müzik grubunda 43 kişinin 39'u çağrışımların pozitif, 4'ü karmaşık olduğunu bildirmiştir. Nötr müzik grubunda ise 35 kişinin 19'u çağrışımların pozitif, 1'i negatif, 15'i karmaşık olduğunu bildirmiştir. Duygusal deneyimin kaynağıyla ilgili verileri bütün olarak ele aldığımızda, müziğin dinleyicilerde geçmiş yaşama ait anıları ve birtakım çağrışımsal ağları mevcut duyguyla uyumlu olarak tetiklediği gözlenmiştir.

2.2.7. Tartışma

Sağlıklı bireylerde hüzünlü duygudurumun bilişsel performans üzerindeki etkisini belirlemeyi amaçlayan çalışmalarda, duygudurumun çok kısa süreli olması nedeniyle aynı örnekleme birden fazla görev yürütülmesi mümkün olmamaktadır. Bu çalışmada ise iki farklı örnekleme üç bilişsel performans değerlendirilmiştir. Bilişsel görevler aracılığıyla hüzünlü müziğin katılımcılar üzerindeki duygusal etkileri dolaylı olarak ölçülmüştür.

Sözlük kararı görevi ve tanıma belleği görevlerinde bulgular duygudurumla uyumluluk teorisinin varsayımlarıyla uyumlu olarak gözlenmiştir. Buna göre hüzünlü müzik grubundaki katılımcılar hem sözlük kararı görevinde hem de tanıma belleği görevinde negatif kelimeler için pozitif ve nötr kelimelere göre daha iyi performans sergilemiştir.

Sözlük kararı görevinde performans tipik olarak sinyal tespit teorisi ile açıklanır. Sinyal tespit teorisine göre kelimeler ve sahte kelimeler “kelimeye benzeme” özelliği açısından normal dağılır ve katılımcılar uyarının kelime olup olmadığına karar verirken bu dağılımı kullanır. Hem kelimelerin hem de sahte kelimelerin her birinin, aşinalığı ve harf dizisinin anlamlılığını temsil eden “kelimeye benzeme” değerleri vardır. Kelimeye benzeme düzlemi üzerinde bir kriter ya da eşik vardır ve katılımcı kelimeye benzeme değerleri bu kriterin üstünde kalan uyarılara kelime, kriterin altında kalan uyarılara ise sahte kelime tepkisi verir. Sözlük kararı görevinde kelime/sahte kelime değerlendirmesi algısal ve otomatik bir işleme ile ilişkilidir. Depresyon tanılı grup, kaygı tanılı grup ve kontrol gruplarında bellek performansının ele alındığı bir çalışmada, duygusal içerikli sözlük kararı görevi, örtük bellek için hazırlama görevi olarak kullanılmıştır (Bradley, Mogg ve Williams, 1995: 757). Bu aşamada kelimeler ve sahte kelimeler dört farklı koşulda (depresyonla ilişkili, kaygıyla ilişkili, pozitif, nötr) sunulmuştur. Depresif grupta depresyonla ilişkili kelimeler için hazırlama etkisi görülmüş, bu grup diğer gruplardan daha fazla depresyonla ilişkili kelime hatırlamıştır. Bu durumda duygudurumla uyumlu

kelimelerin işlenmesi de daha iyi görev performansı ile ilişkilidir. Duygudurum nispeten basit düzeyde işleme gerektiren sözlük kararı sürecinde, uyanların işlenmesini etkiliyor gibi görünmektedir.

Tanıma belleği ise otomatik aşinalık değerlendirmesine ek olarak kavramsal önermeler bağlamında kontrollü geri getirmeyi içermesi (Toth, 1996: 133) nedeniyle sözlük kararı görevine kıyasla daha kompleks bir işleme gerektirir. Tanıma belleğinin test edilmesi için sözlük kararı görevinde kullanılan kelimeler kullanılmıştır. Burada rapor edilen bulgulara göre manipülasyon öncesinde ve bellek görevi sonrasında alınan öz bildirim dayalı duygudurum ölçümüne göre, hem sözlük kararı görevi sırasında hem de bellek görevi sırasında manipülasyon geçerlidir. Buna göre bellek görevi sırasında hüzünlü müzik grubundaki katılımcılar negatif, mutlu müzik grubundaki katılımcılar ise pozitif duygudurumdadır. Sözlük kararı görevinde kelimelerin algılanmasının duygudurumdan etkilenmiş olması, kelimelerin kodlanması aşamasında duygudurumun bir ipucu olarak işlev gördüğüne işaret etmektedir. Bir başka ifadeyle kelimelerin kodlanması esnasında mevcut duygudurumla uyumlu olan kelimelerin geri getirilmesi performansı duygudurumla uyumsuz kelimelere göre daha başarılıdır. Dolayısıyla hem kodlama hem de geri getirme aşamasında mevcut duygudurumun bellek performansını etkilediği gözlenmiştir.

Duygudurumla uyumlu bellek, bireyin mevcut duygudurumuyla uyumlu olan bilginin geri getirilmesi avantajını ifade eder. Williams, Watts, MacLeod ve Matthews (1988), depresif ve kaygılı bireylerin duygudurumla uyumlu bilgiyi işleme biçimleriyle ilgili dikkat öncesi aşama ve detaylandırma aşaması olmak üzere iki aşamalı bilişsel işleme teorisi önermiştir. Buna göre kaygılı bireyler dikkat öncesi aşamaya tehdit edici materyale öncelik verir ve tehdit bilgisi dikkati çeker. Depresif bireyler ise bilgi işleme sürecinin detaylandırma aşamasında duygudurumla uyumlu bilgiye öncelik verir. Mandler (1989) de benzer bir teorik açıklama ileri sürmüştür. Depresif duygudurumdaki bireyler duygudurumla uyumlu negatif materyalleri kolaylıkla geri getirebilirler, çünkü bu

materyallerin bellekle bağlantısı duygudurumla uyumlu olmayan materyallere göre daha güçlüdür. Bu durumda duygudurum geri getirme süreci için ipucu işlevi görür.

Vuoskoski ve Eerola (2012: 4), hüzünlü müziğin bellek üzerindeki etkisini inceledikleri çalışmada birinci koşuldaki katılımcılar, araştırmacı tarafından seçilen (aşına olmadıkları) hüzünlü müzik parçası; ikinci koşuldaki katılımcılar nötr müzik parçası; üçüncü koşuldaki katılımcılar kendi seçtikleri (aşına oldukları) hüzünlü müzik parçası dinlemiştir. Dördüncü koşuldaki katılımcılardan ise çok üzücü bir otobiyografik anı hatırlayıp, bu anıyı yazmaları istenmiştir. Bu dört koşulda duygusal durum ölçümü iki dolaylı ölçüm yöntemiyle ölçülmüştür: kelime hatırlama görevi ve resim değerlendirme görevi. Kelime hatırlama görevinde katılımcılardan, deney öncesinde doldurdıkları PANAS ölçeğinden mümkün olduğunca çok kelime hatırlayıp yazmaları istenmiştir. Resim değerlendirme görevinde ise, belirgin ve belirsiz duygusal yüz ifadelerini içeren resimlerdeki duyguları bildirmeleri istenmiştir. Bulgulara göre; aşına olunan hüzünlü müzik ve hüzünlü anı hatırlama koşullarındaki katılımcılar, anlamlı bir şekilde daha çok pozitif kelimeleri hatırlamıştır. Bu bulgu bu çalışmada elde edilen duygudurumla uyumlu bellek etkisiyle çelişiyor gibi görünmektedir. Ancak aşına olunan hüzünlü müziğin ardından pozitif kelimeler için yanlılık sergilenmesini araştırmacılar, bellek görevindeki materyalin duygusal anlamda yoğun ve güçlü olmamasıyla açıklamıştır. Eğer PANAS ölçeğindeki kelimeler yerine daha güçlü duygusal kelimeler kullanılırsa performans büyük olasılıkla farklılaşacaktır. Resim değerlendirme görevinde ise; aşına olunmayan hüzünlü müzik koşulundaki katılımcılar ise yüz ifadelerine en düşük mutluluk değerlendirmelerini yapmış, bir başka ifadeyle bu çalışmadaki gibi duygudurumlarıyla uyumlu yanlılık sergilemişlerdir.

Duygular çevresel uyarılara verilen kısa süreli ve bazen anlık tepkilerdir, bazı uyarılara hızlı, otomatik tepki vermek ise adaptif bir davranıştır. Bilişsel organizasyon duyguyu bir ipucu gibi kullanarak uyarıların kategorize edilmesini ve gerekli tepkinin verilmesini sağlıyor gibi görünmektedir. Bulgulara göre bu etki hem sözlük kararı gibi basit algısal işleme düzeyinde hem de tanıma belleği gibi daha kompleks işleme

düzeyinde gözlenmektedir. Buna göre müziğin duygusal etkilerini belirlemeye yönelik yapılan çalışmalarda sözlük kararı ve tanıma belleği görevleri duygudurumu ölçmek için geçerli görevlerdir.

Duygusal Stroop görevinde ise hüzünlü ve mutlu müzik koşullarının her ikisinde de pozitif, negatif ve nötr değerli kelime listeleri için performansın farklılaşmadığı gözlenmiştir. Hüzünlü duygudurumdayken hüzünlü ve negatif kelimeler için bozucu etki ortaya çıktığını bildiren çalışmalar bir yana (Cheng ve diğ., 2015; Gilboa- Schechtman, Revelle & Gotlib, 2000), böyle bir etkinin gözlenmediği çalışmalar (Perez, Rivera, Fuster & Rodriguez, 1999) da mevcuttur. Dolayısıyla literatürdeki bulguların çelişkili olması nedeniyle mevcut bulguyu tartışmak anlamlı olacaktır. Giriş kısmında da belirtildiği gibi duygular, genellikle çevredeki önemli değişikliklere karşı verilen kısa ve yoğun afektif tepkiler olarak tanımlanır. Öte yandan duygudurum daha uzun süreli bir duygusal duruma işaret eder. Duygusal Stroop görevinde hüzünlü ve mutlu müzik koşullarında performansların nötr müzik grubundan farklılaşmamasının sebebi müzikle duygu uyandırma manipülasyonunun kısa süreli olması ve yoğun olmamasıyla ilgili olabilir. Negatif duygudurumun Stroop görevi performansına etkisiyle ilgili çalışmalar sıklıkla klinik depresyon gruplarıyla yürütülmüştür. Hüzünlü duygudurumu kalıcı olan depresif bireylerin aksine sağlıklı bireylerin hüznü geçicidir ve bu durum çalışmaya ciddi bir sınırlılık getirir. Bu çalışmada da müzik parçalarının uzunluğunun, görece olarak kararlı bir duygudurum oluşturabilmek için yeterli olmaması nedeniyle görev esnasında hedeflenen duygular aktif değilmiş gibi görünmektedir. Duygudurumu daha kalıcı bir şekilde tetiklemek için farklı senaryolar (örneğin hüzünlü müziğin sunumuyla eş zamanlı olarak katılımcılardan sevdikleri bir kişinin ölümünü zihinlerinde canlandırmalarını istemek) kullanılabilir. Ancak King (2020) duygudurum uyandırmak için kullanılan prosedürün, bilişsel kaynakları kullanan ve bireyin mevcut bilişsel görevle ilgili dikkatini dağıtan duygusal düşünceleri tetikleyebileceğini ileri sürmüştür. Örneğin eğer duygu uyandırmak için bireyin kaybettiği bir yakınıyla ilgili bir yazı yazması istenirse, birey geçmiş duygusal deneyimleri hatırlayacak ve bu duygusal düşünceler ve anılar bilişsel kaynakları meşgul edecektir. Sonuç olarak da bireyin görev performansı bozulacaktır. Fakat hüznü duygusu uyandırmak için kişisel anlamı olmayan müzik parçalarının

kullanılması bilişsel bir yük oluşturmayacağı için bireyin görev performansı etkilenmez. Bu çalışmada da müziğin duygusal etkilerini örtük olarak belirlemek amacıyla duygu manipülasyonu için yalnızca hüzünlü müzik kullanılmıştır. Bu sınırlılığa ek olarak, laboratuvar ortamına çıkarılmış olan duygudurumun, seçici dikkat ve otomatik tepkinin baskılanması gibi bilişsel işlevler üzerindeki etkisinin oldukça belirsiz olduğu bildirilmiştir (Chepenik, Cornew & Farah, 2007: 807). Gelecek çalışmalarda duygusal manipülasyonun daha kararlı ve daha uzun süreli olmasını sağlamak amacıyla farklı yöntemler izlenmelidir. Örneğin, hüzünlü müziklerin icra edildiği bir konserin öncesinde ve sonrasında ölçüm alınması, müziğe uzun süreli maruz kalma nedeniyle daha kararlı bir duygudurum oluşacağı için anlamlı sonuçlar verebilir.

İkinci olası sebep, müziğin duygusal etkilerini örtük olarak ölçmek amacıyla kullanılan duygusal Stroop görevinin amacına ulaşmamış olmasıdır. Bunun yerine müzik sunumu sonrasında standart Stroop görevi kullanılarak farklı duygu koşullarında Stroop performansında, bir başka ifadeyle otomatik tepkinin baskılanması performansında farklılaşma olup olmadığına bakılabilir. Literatürde hüzünlü ve negatif duygudurumun seçici dikkat performansına etkileriyle ilgili bazı çelişkili bulgular mevcuttur. Depresif bireylerin Stroop görevinde daha az hata yaptığı ve hata tepkilerinde tepki zamanlarının daha uzun olduğu bildirilmiştir (Brand, Verspui & Oving, 1997: 459). Ancak öte yandan hüzünlü duygudurumun yalnızca görev duygusal materyallerle yürütüldüğünde seçici dikkat performansını etkilediği rapor edilmiştir (Mitchell & Phillips, 2007: 622). Çelişkili bulgulara rağmen, benzer bir çalışmada duygusal manipülasyonun Stroop görevi performansına etkisinin incelendiği bir koşul eklemek anlamlı olabilir.

Üçüncü olarak bu çalışmada Stroop görevlerinde tepki süresi sınırlaması yapılmamıştır. Bir başka ifadeyle her bir uyarının sunumu, katılımcı tepki verene kadar devam etmiştir. Bu durum katılımcıların görevin zorluğunun üstesinden gelmesi ve olası bozucu etkileri elimine etmesi için avantaj sağlamış olabilir. Duygusal manipülasyonun etkilerini ölçebilmek için, uyarıların sınırlı süreyle sunumu daha etkili olabilir. Bulgulara göre

duygusal Stroop görevinin bu çalışmada kullanılan hali, müziğin duygusal etkilerini örtük olarak ölçmek için uygun bir görev değildir.

Bu çalışmada bilişsel görevler aracılığıyla alınan dolaylı ölçümler, hüzünlü müziğin dinleyicilerde negatif değerli duygular uyandırdığına işaret etmektedir. Duygusal deneyimin kaynağını belirlemeye yönelik sorulara verilen cevaplara göre de, hüzünlü müzik katılımcılarda negatif değerli anıları ve negatif değerli çağrışımları tetiklemektedir. Ancak görünüşe göre bu negatif duygusal tepki kısa süreli ve geçicidir. Bireylerin hüzünlü müzik sonrası yaşadıkları negatif deneyim kısa sürede dengeleniyor gibi görünmektedir. Sanat eseri aracılığıyla tetiklenen, gerçek yaşam olaylarıyla ilişkili olmayan, bireyin yaşamını kalıcı bir şekilde etkilemeyen bu duygusal tepkinin kısa süreli olması akla yatkındır. Ancak duygunun bilişsel görev performansına etkisinin belirlenmesi amaçlanıyorsa farklı duygu uyandırma teknikleri kullanılarak daha uzun süreli duygusal manipülasyon uygulanabilir.

3. ÜÇÜNCÜ ÇALIŞMA: HÜZÜNLÜ MÜZİK DENEYİMLERİ

Daha önceki bölümlerde özetlenen literatürdeki, hüzünlü müziğin pozitif etkilerine odaklanan ve özellikle bu etkileri vurgulayan çalışmalar bir yana, Peltola ve Eerola (2016: 90), hüzünlü müzik dinlerken pozitif hoşlanma duygularına ek olarak sıklıkla, acı verici, hoş olmayan, yas benzeri negatif duyguların da ortaya çıktığını bildirmiştir. Açık uçlu sorular aracılığıyla elde edilen verilerin tematik analize dahil edildiği bu araştırmada, dinleyicilerin kendi tanımladıkları hüzünlü müzikleri dinlerken ortaya çıkan hüzünlü duyguların, üç boyutta temsil edildiği rapor edilmiştir: yas, melankoli ve tatlı hüzün. Yas, yüksek uyarım düzeyindeki negatif duygularla, melankoli düşük uyarım düzeyindeki negatif duygularla ilişkiliyken, tatlı hüzün olumlu duygular ve hoşlanma ile ilişkilidir..

Keder teması kendi içinde üç alt temaya ayrılmaktadır; yas ve matem, katartik yas, kaygı (Peltola ve Eerola, 2016). Hüzünlü müziğe verilen yas tepkisi tipik olarak, kişisel bir kayıp nedeniyle yaşanan acı verici deneyimler bağlamında ortaya çıkar. Dinleyiciler, hüzünlü müzik dinlerken hoş olmayan anıların tetiklendiğini ve yas deneyiminin tekrarlı olarak yaşandığını rapor etmiştir. Bu boyutta dinleyiciler, müziği bilinçli olarak seçtiklerini rapor etmemişler, bu deneyimi hoş olmayan ve kaçınılmak istenen bir deneyim olarak tanımlamışlardır. Katartik yas, yas durumunda iken acı verici müziklerin dinlenmesinin rahatlatıcı olarak tanımlanmasıdır. Hüzünlü müzik, olumsuz duyguları güçlendirerek daha somut ve kapsamlı hale getirmektedir. Mevcut anda olumsuz duygular çok çarpıcı olsa da, bu his müziğin yardımıyla hızlıca geçer. Katarsizin tersine, hüzünlü müziğin bazı dinleyicilerde kaygı ve endişe yarattığı gözlenmiştir. Katılımcılar, hüzünlü müziğin kendilerinde ölüm ve kayıp korkusu yarattığını bildirmiştir. Bu tema için katılımcılar, hüzünlü müzik nedeniyle depresif, kaygılı, çaresiz ve güçsüz hissettiklerini ve dinlemekten kaçındıklarını ifade etmektedir.

Melankoli teması, özlem ve kendine acıma alt temalarından oluşmaktadır (Peltola ve Eerola, 2016). Özlem, tıpkı yas teması gibi kişilerarası niteliktedir ve sıklıkla belirli bir

kişi ya da olayla ilgili anıları çağrıştıran hüzünlü müzikler tarafından tetiklenir. Tetiklenen anıların duygusal değeri olumsuz olmadığında bile, hüzün ortaya çıkmaktadır. Bu, müziğe bağlı duygusal deneyimin karmaşık doğasına işaret etmektedir. Kendine acıma temasına göre ise, dinleyiciler hüzünlü müziğin etkisiyle kendi hayatlarını ve ilişkilerini değerlendirerek hoş olmayan duygular deneyimler. Bu tema sıklıkla, hüzünlü müzik dinlemenin bilişsel işleviyle ilişkilidir ve dinleyiciyi kendi durumunu gözden geçirmeye yönlendirirken, dinleyicinin kendi acılarıyla ilgili destek bularak teselli olmasına ve pozitif duygular hissetmesine neden olabilir.

Tatlı hüzün teması, teselli ve estetik deneyim alt temalarını kapsamaktadır (Peltola ve Eerola, 2016). Dinleyicilerin hüzünlü müzikler dinleyerek duyguları güvenli bir bağlamda yeniden deneyimlemesi, müziğin destekleyici ve teselli veren bir rol üstlenmesine neden olmaktadır. Bu bağlamda, hüzün duygusuna ek olarak, rahatlama, umut ve güç duyguları da ortaya çıkmaktadır. Estetik deneyim, hüzünlü müziğin güzelliği nedeniyle ortaya çıkar ve hüzün duygusunun kendisi de hoşlanma duygusunu tetikleyebilmektedir.

Eerola, Vuoskoski ve Kautiainen (2016)'in tek bir enstrümantal müzik parçası kullandıkları çalışmada ise; hüzünlü müziğin hüzünlü duygularla olan ilişkisi üç faktörde gözlenmiştir; rahatlatıcı hüzün (*relaxing sadness*), hislendiren hüzün (*moving sadness*), gergin hüzün (*nervous sadness*). Rahatlatıcı hüzün; algılanan ve hissedilen huzur ve pozitif değerle ilişkiliyken; gergin hüzün hissedilen kaygı, algılanan korku ve negatif değerle karakterizedir. Hislendiren hüzün ise, algılanan ve hissedilen hüzün, hislenme ve hüzünden hoşlanma ile ilişkili olması nedeniyle bu çalışmanın odağındaki bulgudur. Hislendiren hüzün, aynı zamanda empati kişilik özelliği ve duygusal bulaşma eğilimini yordamıştır.

Dinleyicilerin hüzünlü müzik deneyimlerini açık uçlu sorulara verdikleri cevaplar aracılığıyla bildirdikleri çalışmada ise Eerola ve Peltola (2016: 18), üç tip hüzün deneyimi

tanımlamışlardır. Bunlar, tamamen negatif olan ıstıraplı hüznün (yas), pozitif değerdeki rahatlatıcı hüznün ve coşkulu (*sublime*) hüznün olarak adlandırılmıştır. İstıraplı hüznün, yüksek yoğunluklu, fiziksel reaksiyonların eşlik ettiği bir duygudur. Coğunlukla cenaze, kayıpla başa çıkma ve bunların negatif duygusal çıktılarıyla ilişkilidir. Rahatlatıcı hüznün, hoşnutluğun yüksek olduğu, pozitif zihinsel durum ve fiziksel değişikliklerle ilişkili olan güzellik ve bellekle ilişkilidir. Dinlenme, meditasyon ve içsel değerlendirme gibi deneyimler sıklıkla rahatlatıcı hüznü eşlik eder. Coşkulu hüznün ise güzellik, rahatlama, hoşlanma ve pozitif zihinsel değişiklikler ile ilişkilidir. Müziğin güzelliğinden etkilenme ve müzikten haz alma coşkulu hüznün ayırt edici özellikleridir. İstıraplı hüznün ve rahatlatıcı hüznün, çoğunlukla anlamlı sözleri olan müziklerle ilişkiliken; coşkulu hüznün sıklıkla enstrümantal müzik ile ilişkilidir.

Warrenburg (2020a: 11), hüznü müzikten hoşlanma durumunu ele alırken hüznü tek bir duygu olarak ele almanın anlamlı olmadığını ileri sürmüştür. Buna göre hüznün, melankoli ve yas olmak üzere iki tipi vardır. Genel olarak melankoli, düşük fizyolojik uyarımla ilişkili olan negatif değerli bir duygu iken, yas yüksek fizyolojik uyarımla ilişkili negatif değerli bir duygudur. Warrenburg (2020), bu ayrımın hüznü müziğin ortaya çıkardığı duygular için de geçerli olduğunu rapor etmiştir. Buna göre katılımcılar, melankolik ve yası müzik parçalarını birbirinden ayırt etmiştir. Melankolik müzikler daha sessiz, daha düşük ses perdesi ve daha dar perde aralıklarıyla ilişkili iken; yası müzik daha çok aralıksız tonlar, kayan perdeler ve sert tınırlarla ilişkilidir. Bu bulgular, hüznün duygusunun pozitif ve negatif değerler alan farklı tiplerinin olduğunu ileri süren çalışmalarla uyumludur. Hüznü müziği farklı duygu kategorilerinde ele almak, dinleyicilerin neden hüznü müzikleri dinlemeyi tercih ettiğini açıklamayı kolaylaştırabilir.

Buraya kadar bahsedilen bulgulara göre, hüznü müziğin dinleyicilerde uyandırdığı duyguların bir kısmı negatif değerli iken bir kısmı da pozitif değerlidir. Bu çıkarımın ilgili literatür bağlamında iki önemi vardır. Birincisi, hüznü müzikler sadece pozitif değil negatif değerli duygular da uyandırmaktadır. İkincisi ise, dinleyicilerin hüznün kategorisi

altında ele aldığı duygusal deneyimlerin oldukça farklı olabilmesidir. Bu nedenle dinleyicilerin duygusal deneyimlerini kategorik duygu terimleri aracılığıyla değil, kendi öznel ifadeleri ile dışa vurmalarını teşvik etmek, yaşanan duygusal deneyimin özünü ortaya çıkarmak için anlamlı bir yaklaşımdır. Buradan hareketle bu çalışmada, hüzünlü müzik dinleme deneyimlerini Türkiye örneğinde ve nitel yöntem temelinde ortaya koymak amaçlanmıştır. Bu amaçla, araştırma problemleri şu şekilde oluşturulmuştur:

- 1- Dinleyiciler, hüzünlü olarak tanımladıkları müzikleri dinlerken hangi duyguları deneyimlemektedir?
- 2- Dinleyicilerin hüzünlü müzikler dinlerken hüzünlü hissetmelerinin nedenleri nelerdir?
- 3- Dinleyiciler hüzünlü olarak tanımladıkları müzikleri dinlerken yaşadıkları duygusal deneyimleri hangi kavramlarla ilişkilendirmektedir?
- 4- Hüzünlü müzik dinleyicileri genel olarak nasıl etkilemektedir?

3.1. Örneklem ve Materyaller

Belirlenen araştırma problemlerine cevap bulabilmek adına, katılımcılardan “hüzünlü” olarak tanımladıkları müzikleri dinlerken ortaya çıkan duygusal deneyimlerle ilgili açık uçlu sorulara cevap vermeleri istenmiştir. Veri toplama işlemi, çevrimiçi olarak Google Formlar anket formu aracılığıyla tamamlanmıştır. Katılımcılara yönetilen sorular şunlardır:

- 1- Genel olarak, hüzünlü müzikler dinlerken, müzik sizde herhangi bir duygu uyandırıyor mu? Cevabınız evet ise, lütfen bu duyguları açıklayınız.
- 2- En son hüzünlü bir müzik parçası dinlediğiniz zamanı hatırlayın. Bu müzik sizde herhangi bir duygu uyandırdı mı? Eğer cevabınız evet ise, lütfen bu duyguları açıklayınız.
- 3- Müzik (hangi tarz olursa olsun) sizde hiç üzüntü ve hüznün benzeri duygular uyandırdı mı? Eğer cevabınız evet ise, lütfen bu duyguları açıklayınız.
- 4- Müzik dinlerken üzüntülü hissetmenizden sebepleri sizce nelerdir? Sizce neden hüzünlendiniz?

Bu sorulara verilen cevaplar, araştırmanın verilerini oluşturmuştur. Hüzünlü müzik, “müziğin kendi özelliklerinden bağımsız olarak, dinleyicinin kendisini hüzünlendiren müzikler” olarak tanımlanarak, katılımcıların kendi hüzünlü müzik kavramını oluşturmaları amaçlanmıştır.

Araştırmaya 18-64 yaş aralığında ($\bar{X} = 26.75$, $S = 10.89$) 157 katılımcı (44 erkek, 113 kadın) katılmıştır. Katılımcıların verdikleri cevaplar çoğunlukla tek cümleden oluşmakla birlikte, birkaç cümlelik cevaplar veren katılımcılar da vardır. Ancak katılımcıların duygusal deneyimlerini çoğunlukla kategorik duygu terimleriyle ifade etmesi nedeniyle verilerin oldukça yüzeysel olduğu ve içerik olarak tematik kodlama için uygun olmadığı görülmüştür. Bu nedenle verilere yalnızca frekans analizi uygulanmış ve bulgular bölümünde rapor edilmiştir.

3.2. Bulgular

Hüzünlü müzik deneyimleri üç başlık altında toplanmıştır. Bunlar; hüzünlü müzik dinlemenin uyandırdığı duygular, müzik dinlerken hüzünlü hissetmenin nedenleri ve hüzünlü müzik dinlemenin dinleyici üzerindeki etkileridir.

3.2.1. Hüzünlü müzik dinlemenin uyandırdığı duygular

Hüzünlü müzik dinlemenin uyandırdığı duygular başlığı altında toplanan 34 kategori Şekil 5’te görülmektedir. Bu kategoriler; üzüntü/ hüzün, özlem, pişmanlık, mutsuzluk, acı/ keder, karamsarlık ve umutsuzluk, çaresizlik, güçsüz ve değersiz hissetme, yalnız hissetme, mutluluk/ neşe, öfke/ sinir, sıkıntı ve bıkkınlık, huzur, endişe/kaygı, duygusallık, kırgınlık, hayal kırıklığı ve hevesinin kaçması, huzursuzluk ve gerginlik, yas, duygu karmaşası, rahatlık, sevgi, yorgun hissetme, umut, güçlü ve kararlı hissetme,

Özlem: Katılımcılar, hüzünlü müzik dinlemenin kendilerinde özlem duygusunu uyandırdığını belirtmişlerdir. K21_20, K22_1, K22_4, K28, K60_1, E21_4, E25_2 ve E35 kodlu katılımcıların özlem kategorisi ile ilgili ifadeleri şöyledir:

- “Kesinlikle uyandırıyor. Coşkulu bir müzik dinlesem bile aklıma yaşadığım güzel anılar geliyor. İçimde sevinç, özlem gibi duygular oluşuyor.”* (K21_20)
- “Evet. Üzüntü ve özlem duyguları. Geçmişe, kaybettiğim güzel insanlara duyduğum özlem.”* (K22_1)
- “Evet, genelde üzüntü özlem oluşturuyor. Anılarımı anımsatıyor. Geçmişe özlem duymama sebep oluyor.”* (K22_4)
- “Hüzünlü müzikler bende özlem duygusunu pekiştiriyor çoğunlukla. Bir şarkıyı daha önce dinlemişsem o an hissettiğim duygular bastırır aynı zamanda.”* (K28)
- “Geçmişe özlem.”* (K60_1)
- “Evet, eskilere dair özlediğim şeyler olduğunu hissetmişim.”* (E21_4)
- “Genel olarak özlem ve benzeri duygular.”* (E25_2)
- “Eski günler kaybedilen dostlar insanlar.”* (E35)

Pişmanlık: Katılımcılar, hüzünlü müzik dinlemenin kendilerinde pişmanlık duygusunu uyandırdığını söylemişlerdir. K20_16, K21_18, K21_28, K22_15, E20_2 ve E24_2 kodlu katılımcıların pişmanlık kategorisi ile ilgili ifadeleri şöyledir:

- “Evet, uyandırıyor, pişmanlık gibi.”* (K20_16)
- “Hüzünlü müzikler dinlerken ağlıyorum bazen aklıma yaptıklarım bazen de yapamadıklarım geliyor. Pişmanlık duygusunu hissettiğim bile oluyor.”* (K21_18)
- “Evet. Pişmanlık duygusu yaşadığım olaylar yüzünden.”* (K21_28)
- “Evet, üzüntülü hissediyorum. Daha önceden yaptıklarım ya da yapmadıklarım için pişmanlık hissediyorum.”* (K22_15)
- “Uyandırdı. Geç kalmışlık, pişmanlık gibi şeyleri. Duygu olarak üzüntü diyebilirim.”* (E20_2)
- “Duygusal bir ilişkiden çıktıktan sonra genellikle olan durumdur. Olamamışlığın getirdiği bir hayal kırıklığı, sinir, üzüntü, pişmanlık olabiliyor.”* (E24_2)

Mutsuzluk: Katılımcılar, hüzünlü müzik dinlemenin kendilerinde mutsuzluk duygusunu uyandırdığına değinmişlerdir. K18_1, K21_6, K21_9, K22_7, E23_3, E22_4 kodlu katılımcıların mutsuzluk kategorisi ile ilgili ifadeleri şöyledir:

“Mutsuzluk.” (K18_1)

“Evet, mutsuz köşeye sıkışmış hissediyorum.” (K21_6)

“Evet, içinde bulunduğum duygu durum daha da kötüleşti ve kendimi çaresiz, mutsuz hissettim.” (K21_9)

“Evet, uzaklara dalıyorum ve mutsuz hissediyorum. Yaşadığım şeylere üzülüyorum.” (K22_7)

“Evet, hayatımdaki kötü ya da duygusal anlarına açığa çıkararak hüznün, sıkıntı, mutsuzluk gibi duyguları açığa çıkarıyor.” (E23_3)

“Evet, üzgün duygunun yanı sıra karamsar ve mutsuz bir his oluşuyor.” (E22_4)

Acı/ Keder: Katılımcılar, hüznü müzik dinlemenin kendilerinde acı/ keder duygusunu uyandırdığına değinmişlerdir. K21_31, K23_5, K30_2, E20_6 ve E24_4 kodlu katılımcıların acı/ keder kategorisi ile ilgili ifadeleri şöyledir:

“Evet uyandırıyor. Mutsuzluk, umutsuzluk, yorgunluk, kırılmışlık ve hevesizlik duygularını uyandırıyor. Bazı müzikler acı duygusunu da hissettiriyor.” (K21_31)

“O zamanki ruh halime bağlı olarak bedensel acıya yakın bir acı hissettirdi.” (K23_5)

“Kalbimin derinliklerinde hissediyordum bu acıyı.” (K30_2)

“Ağlamaklı ağlama isteği, bağırıp içindeki bütün her şeyi atma isteği. Bazen de çok acı verici, sanki bir yerini kesmiş gibi içinin acıması.” (E20_6)

“Evet, acıma duygusu, ıstırap, çözümsüz kederler, vazgeçilmeyen bağımlılıklar, sevip kapamadıklarımız bu duyguya tabiidir.” (E24_4)

Karamsarlık ve Umutsuzluk: Katılımcılar, hüznü müzik dinlemenin kendilerinde karamsarlık ve umutsuzluk duygusunu uyandırdığına değinmişlerdir. K20_14, K21_1, K23_1, E20_3 ve E21_6 kodlu katılımcıların karamsarlık ve umutsuzluk kategorisi ile ilgili ifadeleri şöyledir:

“Evet en son hüznü müzik parçası dinlediğimde pişmanlık, özlem, umutsuzluk, çaresizlik, hüznün, sıkıntı, nostalji duygularını uyandırdı.” (K20_14)

“Elbette. Genelde bir anısı ve başka şeylerle bağlantısı olan parçaları daha çok severim. Örneğin bir filmde çalan bir parça. La La Land filminin finalinde çalan parça bana hep filmdeki çiftin kavuşmadığını hatırlatır ve kalp kırıklığı yaşarım, keşke böyle olmasaydı diye üzülürüm. Kötü bir ruh halindeyken dinlediğim bir şarkıyı daha sonra dinlediğimde de bana o anki kötü duygularımı hatırlatacaktır. Bazen aileme kızdığım ya da hayatımdan sıkıldığımda hüznü

şarkılar dinlerim ve daha da kötü hissederim. Umutsuzluk, vazgeçme, kabullenme gibi duygular hissederim.” (K21_1)

“Evet. Hayal kırıklığı ve umutsuzluk.” (K23_1)

“Evet, daha karamsar bir hale bürünmeme sebebiyet veriyor.” (E20_3)

“Evet uyandırıyor. Hüzünlü müzikler dinlerken geçmiş yaşantılar, geçmişteki insanlar aklıma geliyor ve bu konular beni oldukça üzüyor ve karamsar bir ruh haline bürünüyorum.” (E21_6)

Çaresizlik: Katılımcılar, hüzünlü müzik dinlemenin kendilerinde çaresizlik duygusunu uyandırdığından bahsetmişlerdir. K19_9, K21_9, K23_4, E20_1 ve E20_7 kodlu katılımcıların çaresizlik kategorisi ile ilgili ifadeleri şöyledir:

“Kader, üzüntü, çaresizlik gibi hisler uyandırıyor.” (K19_9)

“Evet, daha kırılğan ve çaresiz hissediyorum özellikle hüzünlü müzik dinlerken.” (K21_9)

“Evet uyandırdı. Yalnız ve çaresiz hissettim.” (K23_4)

“Evet, çaresizlik uyandırdı.” (E20_1)

“Evet, çaresizlik, zavallı olmak gibi duygular uyandırdı.” (E20_7)

Güçsüz ve Değersiz Hissetme: Katılımcılar, hüzünlü müzik dinlemenin kendilerinde güçsüz ve değersiz hissetme duygusunu uyandırdığını ifade etmişlerdir. K20_15, K23_5, K31, E20_7 ve E20_8 kodlu katılımcıların güçsüz ve değersiz hissetme kategorisi ile ilgili ifadeleri şöyledir:

“Bu duygular genelde, yetersizlik hissi, özgüven problemleri gibi sorunlardan doğan duygular oluyor. İçimde bastırduğum duyguları açığa çıkarıyor.” (K20_15)

“Üzgün, başarısız ve buruk hissettim.” (K23_5)

“Kalbi kırık hissetmek, kaybetmişlik hissi, unutulmuşluk, hayatın kıyasında köşesinde kalmışlık ya da bir şeylerde başarısız olmuşluk hisleri diyebilirim.” (K31)

“Evet, çaresizlik, zavallı olmak gibi duygular uyandırdı.” (E20_7)

“Evet, geç kalmışlık duygusu uyandırdı. Yani o duygunun ismi o değil tabii ama sanki bir şeyler elimden kayıp gitmiş ve ben bir şey yapmamışım gibi.” (E20_8)

Yalnız Hissetme: Katılımcılar, hüzünlü müzik dinlemenin kendilerinde yalnız hissetme duygusunu uyandırdığına değinmişlerdir. K20_11, K21_10, K23_4 ve E24_3 kodlu katılımcıların yalnız hissetme kategorisi ile ilgili ifadeleri şöyledir:

“Evet uyandırdı. Ruh halime göre hissettiğim duygular değişiyor. Zaten hüzünlü bir şekilde dinliyorsam bende terk edilmişlik ve yalnızlık duyguları oluşuyor. Dinlemek istediğim için dinliyorsam içimi huzur kaplıyor.” (K20_11)

“Evet, uyandırdı yalnızlık ve o an duygusal açıdan ani bir çöküş hissettim.” (K21_10)

“Evet uyandırıyor. Özellikle hüzünlü hissetmeme sebep oluyor ve yalnız hissetmeme.” (K23_4)

“Evet. Genelde moralim bozursa ve yalnız olduğumu anımsadığımda ve sahilde tek başıma yürürken o moda girerim. Bende uyandırdığı duygular genelde yalnızlık, pişmanlık, üzüntü ve kararlılık duygularını uyandırır.” (E24_3)

Mutluluk/ Neşe: Katılımcılar, hüzünlü müzik dinlemenin kendilerinde mutluluk ve neşe duygusunu uyandırdığına değinmişlerdir. K20_1, K26_2, E18_1 ve E21_5 kodlu katılımcıların mutluluk/ neşe kategorisi ile ilgili ifadeleri şöyledir:

“Evet, bazen mutluluk bazen hüzün.” (K20_1)

“Neşe-hüzün.” (K26_2)

“Evet, müzikler tarzına göre hüzün, karamsarlık ya da tam tersi coşku, heyecan uyandırır.” (E18_1)

“Huzurlu hissediyorum genellikle mutlu hissetmemi de sağlıyor.” (E21_5)

Öfke/ Sinir: Katılımcılar, hüzünlü müzik dinlemenin kendilerinde öfke ve sinir duygusunu uyandırdığına değinmişlerdir. K21_15, K30_3, E21_3 ve E22_2 kodlu katılımcıların öfke/ sinir kategorisi ile ilgili ifadeleri şöyledir:

“Bazen öfke, özlem.” (K21_15)

“Genellikle içeriğine bağlı olarak öfke, endişe gibi duygular yaşıyorum. Şarkının içeriği beni etkiliyor. Sözsüz müziklerde de, teknik terimleri bilmiyorum Beethoven- Moonlight sonatı gibi klasik müzikler de beni hüzünlendirir.” (K30_3)

“Evet. Üzüntü, özlem, sinirlilik gibi duygular yaşamıştım.” (E21_3)

“Üzüntü ve öfke.” (E22_2)

Sıkıntı ve Bıkkınlık: Katılımcılar, hüzünlü müzik dinlemenin kendilerinde sıkıntı ve bıkkınlık duygusunu uyandırdığından bahsetmişlerdir. K20_2, K22_15, E20_8 ve E23_3 kodlu katılımcıların sıkıntı ve bıkkınlık kategorisi ile ilgili ifadeleri şöyledir:

“Bazen hiç tatmadığım şeyleri özlemek ve eski anıların canlanmasıyla birlikte gelen iç sıkılması gibi şeyler uyandırır.” (K20_2)

“Evet, sıkıntılı ve üzüntülü hissetmişim.” (K22_15)

“Evet, bazen içinde bulunduğum sıkıntılı durumları anımsatıp melankolik bir hal alıyorum. Üzüntü, iç sıkıntısı hissediyorum, acı çekiyorum.” (E20_8)

“Evet, hüzün sıkıntı, anksiyete, pişmanlık.” (E23_3)

Huzur: Katılımcılar, hüzünlü müzik dinlemenin kendilerinde huzur duygusunu uyandırdığına değinmişlerdir. K19_1, K20_11, E21_5 ve E21_7 kodlu katılımcıların huzur kategorisi ile ilgili ifadeleri şöyledir:

“Evet. Genellikle hava karanlıkken dinlerim hüzünlü müzikleri. Böyle yapmamın sebebi de müziğin yavaşlığının içimi huzurla dolduruyor olması.” (K19_1)

“Evet, hüzünlü şarkılar dinlediğim zaman içimde hüzünle karışık bir huzur dolar.” (K20_11)

“Huzurlu hissediyorum genellikle mutlu hissetmemi de sağlıyor.” (E21_5)

“Hüzünlü ve sakin müzikler dinlemek beni durgunlaştırıyor ve huzur veriyor.” (E21_7)

Endişe/ Kaygı: Katılımcılar, hüzünlü müzik dinlemenin kendilerinde endişe/kaygı duygusunu uyandırdığına değinmişlerdir. K19_9, K21_12, K21_23 ve E20_6 kodlu katılımcıların endişe/ kaygı kategorisi ile ilgili ifadeleri şöyledir:

“Hüzünlü müzik dinlerken acıyı somut bir şekilde hissediyorum. Anılarımın içinde dolaşıyorum. Derin bir üzüntü ve kaygı beraberinde geliyor.” (K19_9)

“Evet uyandırdı. Kendimi kaygılı, endişeli hissetmeme neden oluyor. Mutluyken dinlediğimde bile kendimi endişe içerisinde buluyorum.” (K21_12)

“Evet, bu duygular genellikle mutsuzluk, kaygı, pişmanlık gibi olumsuz duygular.” (K21_23)

“Gelecek kaygısı, ailede yaşanan tatsız olaylar, kötü yaşam şartları.” (E20_6)

Duygusallık: Katılımcılar, hüzünlü müzik dinlemenin kendilerini duygusal yaptığını ifade etmişlerdir. K21_4, K30_2, E20_1 ve E36_1 kodlu katılımcıların duygusallık kategorisi ile ilgili ifadeleri şöyledir:

“Kesinlikle uyandırıyor. Ruh halim kötüyse ve o an hüzünlü bir şarkı dinlersem iyice melankolik bir hale bürünürüm. Bazen normal bir ruh halindeyken hüzünlü şarkı dinlediğimde de beni melankoliye sürükler ve o an onu yaşamak istediğim için dinlerim.” (K21_4)

“Aşırı derecede duygusallık.” (K30_2)

“Evet, duygulu müzikler bir melankoli yaratıyor.” (E20_1)

“Duygusallık.” (E36_1)

Kırgınlık: Katılımcılar, hüzünlü müzik dinlemenin kendilerinde kırgınlık duygusunu uyandırdığına değinmişlerdir. K20_10, K21_12, K22_4 ve E24_2 kodlu katılımcıların kırgınlık kategorisi ile ilgili ifadeleri şöyledir:

“Evet, özlem ve kırgınlık.” (K20_10)

“Genellikle hüzünlü şarkılar dinlediğimde aynı duygu durum içerisinde buluyorum kendimi, üzgün ve kırılmış.” (K21_12)

“Evet, üzüntü, özlem, kırılma duygularını uyandırdı. Genelde kendimi çok kırgın ve mutsuz hissederim ve bir süre eski zamanlarımda takılı kalırım.” (K22_4)

“Dargınlık, özlem.” (E24_2)

Hayal Kırıklığı ve Hevesin Kaçması: Katılımcılar, hüzünlü müzik dinlemenin kendilerinde hayal kırıklığı ve hevesinin kaçması duygusunu uyandırdığına değinmişlerdir. K19_8, K21_30, E23_4 ve E24_2 kodlu katılımcıların hayal kırıklığı ve hevesinin kaçması kategorisi ile ilgili ifadeleri şöyledir:

“Evet, yaşadığım hayal kırıklıklarını, yaşadığım güzel ama bana zaman geçtikçe özlem ve acı veren şeyleri.” (K19_8)

“Olumsuz hatırladığım birinin anısı. Hayal kırıklığı, o kişiye karşı yabancılaşma gibi duygular hissetmişim.” (K21_30)

“Evet, heves kırıklığı, pişmanlık ya da hüznün gibi duygular hissettiğim oluyor.” (E23_4)

“Duygusal bir ilişkiden çıktıktan sonra genellikle olan durumdur. Olamamışlığın getirdiği bir hayal kırıklığı, sinir, üzüntü, pişmanlık olabiliyor.” (E24_2)

Huzursuzluk ve Gerginlik: Katılımcılar, hüzünlü müzik dinlemenin kendilerinde huzursuzluk ve gerginlik duygusunu uyandırdığına değinmişlerdir. K21_8, K21_12, K21_27 ve E22_3 kodlu katılımcıların huzursuzluk ve gerginlik kategorisi ile ilgili ifadeleri şöyledir:

“Hüzünlü müzik dinlerken enerjimin düştüğünü hissediyorum. Yaşadığım hüzünlü olayları hatırlatıyor.” (K21_8)

“Evet uyandırıyor. Kendimi mutsuz, kaygılı ve gergin hissediyorum.” (K21_12)

“Evet uyandırıyor. Yakın zamanda yaşadığım ve etkilendiğim olaylarla benzeştiği için bu tür müzikler beni üzgün ve gergin hissettiriyor.” (K21_27)

“Kasvet, hüzün.” (E22_3)

Yas: Katılımcılar, hüzünlü müzik dinlemenin kendilerinde yas duygusunu uyandırdığına değinmişlerdir. K52_2, K63, E35 ve E49_1 kodlu katılımcıların yas kategorisi ile ilgili ifadeleri şöyledir:

“Evet, gözlerim yaşıyor, kaybettiğim anne ve babama özlem hissediyorum.” (K52_2)

“Evet, zaman Zaman duygulandırıyor çünkü kayıplarımızdan dolayı.” (K63)

“Eski günler kaybedilen dostlar insanlar.”(E35)

“Evet. Kaybedilenlerin özlemi.” (E49_1)

Duygu Karmaşası: Katılımcılar, hüzünlü müzik dinlerken duygu karmaşası yaşadıklarını ifade etmişlerdir. K20_7, K22_13 ve E24_3 kodlu katılımcıların duygu karmaşası kategorisi ile ilgili ifadeleri şöyledir:

“Karmaşık bir duygu uyandırdı. Hem hüzünlü, hem buruk bir mutluluk hem de sıkıntı.” (K20_7)

“Evet uyandırıyor. Karmaşık duygular içinde kalıyorum. Ne yapmam gerektiği konusunda bir fikrim olmuyor.” (K22_13)

“Evet, o anki psikolojime bağlı olarak tabii ki. İzlediğim bir film sahnesindeki olay örgüsüne bağlı olarak ağlama efekti bile geliyor. Ama sadece müzik dinlersem o kafamın içerisindeki karmaşık duygusal boşluklardan kaynaklı duygular.” (E24_3)

Rahatlık: Katılımcılar, hüzünlü müzik dinlemenin kendilerinde rahatlık duygusunu uyandırdığını söylemişlerdir. K21_17, K21_26 ve E20_5 kodlu katılımcıların rahatlık kategorisi ile ilgili ifadeleri şöyledir:

“Evet, o an içinde bulunduğum durumdan uzaklaşmış, kafa dağıtmış gibi hissettim.” (K21_17)

“Kararsızlık duyduğum bir anda dinlediğim için vereceğim karar öncesinde bir süre sakinleşmişim.” (K21_26)

“Beni rahatlatıyor ve olabildiğince sakinleştiriyor.” (E20_5)

Sevgi: Katılımcılar, hüzünlü müzik dinlemenin kendilerinde sevgi duygusunu uyandırdığına değinmişlerdir. K21_5, K21_6 ve E24_2 kodlu katılımcıların sevgi kategorisi ile ilgili ifadeleri şöyledir:

“Bazen şarkının melodisi beni hüzünlendirir bazen de şarkının sözleri hayatımda geçen bir anıyı ya da bir kişiyi hatırlatır bu sebeple özlem, üzüntü ve sevgi gibi duyguları hissederim.” (K21_5)

“Evet, özlem, ayrılık, sevgi duygularını uyandırıyor.” (K21_6)

“Hüzün, aşk, sinir, pişmanlık, üzüntü, özlem, dargınlık.” (E24_2)

Yorgunluk: Katılımcılar, hüzünlü müzik dinlerken kendilerini yorgun hissettiklerini ifade etmişlerdir. K22_8 ve K22_13 kodlu katılımcıların yorgunluk kategorisi ile ilgili ifadeleri şöyledir:

“Hüzünlü müzikler dinlerken yorulmuş hissederim. Hiçbir şeye gücüm kalmamış gibi.” (K22_8)

“Kendimi yorgun ve halsiz hissettim.” (K22_13)

Umut: Katılımcılar, hüzünlü müzik dinlemenin kendilerinde umut duygusunu uyandırdığından bahsetmişlerdir. K20_12 ve E23_1 kodlu katılımcıların umut kategorisi ile ilgili ifadeleri şöyledir:

“Evet, umut dolu ve özgür hissetmişim.” (K20_12)

“Az önce dinledim. Kendimi sorgulamaya itti ve buna karşılık pişmanlıkla beraber ümitvarlık hâkimdi.” (E23_1)

Güçlü ve Kararlı Hissetme: Katılımcılar, hüzünlü müzik dinlemenin kendilerini güçlü ve kararlı hissetmelerini sağladığından bahsetmişlerdir. K23_2 ve E22_1 kodlu katılımcıların güçlü ve kararlı hissetme kategorisi ile ilgili ifadeleri şöyledir:

“Evet. Müzik dinlerken kapılıp hüzünlendiğim, yaşadığım durum üzerine derinleştiğim oldu. Bu süreç bazen daha çok üzülerken bazen de daha güçlü hissederek sonlandı.” (K23_2)

“Hüzünlü müzikler bende geçmişe dönük pek çok duyguyu uyandırıyor. Ama bunlardan en çok hissedilen hayatıma daha da güçlü devam edip bu günleri sadece hatırlayacağım oluyor.” (E22_1)

Heyecan: Katılımcılar, hüzünlü müzik dinlemenin kendilerinde heyecan duygusunu uyandırdığına değinmişlerdir. K23_3 ve E21_6 kodlu katılımcıların heyecan kategorisi ile ilgili ifadeleri şöyledir:

“Evet uyandırıyor. Ben çok mutluyken hüzünlü müzikler dinleyebiliyorum. O yüzden bazen daha mutlu ve heyecanlı olurken bazen de yalnızlaşmış hissedebiliyorum.” (K23_3)

“Evet, müzik dinlerken heyecanlı ya da sevinçli olabiliyorum. Çok çok büyük bir olay olmadığı müddetçe şarkı dinlerken üzülmiyorum.” (E21_6)

Sorunlardan Uzaklaşma Hissi: Katılımcılar, hüzünlü müzik dinlerken sorunlardan uzaklaşma hissini yaşadıklarına değinmişlerdir. K18_3 ve E22_4 kodlu katılımcıların sorunlardan uzaklaşma hissi kategorisi ile ilgili ifadeleri şöyledir:

“Evet, uyandırır ama bazense huzur verir. Müzik bir nevi kaçmak gibi.” (K18_3)

“Kendimi o an orada bulunmamam gerektiği gibi bir duygu hissettiriyor.” (E22_4)

Geç Kalmış Hissetme: Katılımcılar, hüzünlü müzik dinlerken geç kalmışlık hissi yaşadıklarından bahsetmişlerdir. E20_2 ve E49_2 kodlu katılımcıların geç kalmış hissetme kategorisi ile ilgili ifadeleri şöyledir:

“Uyandırdı . Geç kalmışlık , pişmanlık gibi şeyleri . Duygu olarak üzüntü diyebilirim.” (E20_2)

“Hayatta ertelediklerimi.” (E49_2)

Korku: Katılımcılar, hüzünlü müzik dinlemenin kendilerinde korku duygusunu uyandırdığına değinmişlerdir. K21_22 ve E37_1 kodlu katılımcıların korku kategorisi ile ilgili ifadeleri şöyledir:

“Korku, özlem, pişmanlık, sevgi.” (K21_22)

“Hüzün kaybetme korkusu.” (E37_1)

Nefret: E24_1 kodlu katılımcı, hüzünlü müzik dinlemenin kendisinde nefret duygusunu uyandırdığını belirtmiştir. E24_1 kodlu katılımcının nefret kategorisi ile ilgili ifadeleri şöyledir:

“Hüzün, nefret.” (E24_1)

“Geçmişe veya geleceğe özlem, nefret.” (E24_1)

Hissizleşme: K19_1 kodlu katılımcı, hüzünlü müzik dinlerken kendisinde hissizleşme yaşadığını ifade etmişti. K19_1 kodlu katılımcının hissizleşme kategorisi ile ilgili ifadesi şöyledir:

“Tabii. Ben de uyandırdığı huzur duygusunu bir kenara bırakırsak mental olarak iyi olmadığım zamanlarda içimi boşaltıyor. Yani hissizleştiriyor gibi.” (K19_1)

Enerjik Hissetme: K40_2 kodlu katılımcı, hüzünlü müzik dinlemenin kendisini enerjik hissetmesini sağladığını belirtmiştir. K40_2 kodlu katılımcının enerjik hissetme kategorisi ile ilgili ifadesi şöyledir:

“Hüzünlenirim hep ya da enerji verir.” (K40_2)

Gururlu Hissetme: E21_5 kodlu katılımcı, hüzünlü müzik dinlemenin kendisini gururlu hissetmesini sağladığını ifade etmiştir. E21_5 kodlu katılımcının gururlu hissetme kategorisi ile ilgili ifadesi şöyledir:

“Uyandırdı. Benim için çok değerli bir anı hatırlattı. Gururlu hissettim.” (E21_5)

Merak: K21_27 kodlu katılımcı, hüzünlü müzik dinlemenin kendisinde merak duygusunu uyandırdığına değinmiştir. K21_27 kodlu katılımcının merak kategorisi ile ilgili ifadesi şöyledir:

“Daha çok özlem ve merak duygularımı uyandırdı. Eski zamanlara karşı duyulmuş bir duygu gibiydi.” (K21_27)



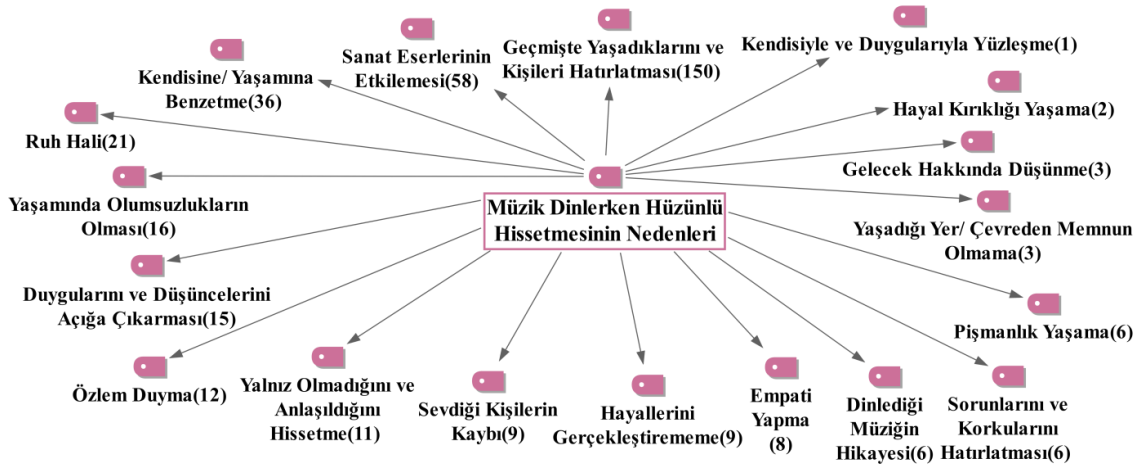
Şekil 6. Cinsiyete göre hüzünlü müzik dinlemenin uyandırdığı duygular.

Hüzünlü müzik dinlemenin uyandırdığı duyguların cinsiyet ve ifade yoğunluklarına göre dağılımı Şekil 6.da verilmiştir. Farklı katılımcıların farklı noktalarda yoğunlaştıkları noktaların büyüklüğü ve renk değişimleri ile görülmektedir. Tüm katılımcıların ifade yoğunluklarına bakıldığında en yoğun ifadelerin üzüntü/ hüzün bileşeni üzerine olduğu

görülmektedir. En az 10 kez tekrarlanmış olan duygular ele alındığında, özlem, mutluluk/neşe, huzur ve duygusallık pozitif değerli duygusal deneyime işaret ederken; hüznün, pişmanlık, mutsuzluk, acı/keder, karamsarlık ve umutsuzluk, çaresizlik, güçsüz ve değersiz hissetme, yalnız hissetme, öfke/sinir, endişe, sıkıntı ve bıkkınlık, kırgınlık, hayal kırıklığı, huzursuzluk ve gerginlik, yas ise negatif değerli duygusal deneyimi ifade etmektedir. Buna göre hüznü müziğin ortaya çıkardığı duyguların dikkate değer bir kısmının negatif değerli olduğu görülmektedir.

3.2.2. Müzik dinlerken hüznü hissetmenin nedenleri

Müzik dinlerken hüznü hissetmenin nedenleri başlığı altındaki 18 kategori Şekil 7.de görülmektedir. Bu kategoriler; geçmişte yaşadıklarını ve kişileri hatırlatması, sanat eserlerinin etkilemesi, kendisine/ yaşamına benzetme, ruh hali, yaşamında olumsuzlukların olması, duygularını ve düşüncelerini açığa çıkarması, özlem duyma, yalnız olmadığını ve anlaşıldığını hissetme, sevdiği kişilerin kaybı, hayallerini gerçekleştirilememesi, empati yapma, dinlediği müziğin hikayesi, sorunlarını ve korkularını hatırlatması, pişmanlık yaşama, yaşadığı yer/ çevreden memnun olmama, gelecek hakkında düşünme, hayal kırıklığı yaşama ve kendisiyle ve duygularıyla yüzleşmedir.



Şekil 7. Müzik dinlerken hüznü hissetmenin nedenleri.

Geçmişte Yaşadıklarını ve Kişileri Hatırlatması: Katılımcılar, dinledikleri müziğin kendilerine geçmişte yaşadıklarını ve kişileri hatırlatması nedeniyle hüzünlü hissettiklerini ifade etmişlerdir. K21_5, K22_11, K56, E20_3, E21_2 ve E21_6 kodlu katılımcıların geçmişte yaşadıklarını ve kişileri hatırlatması kategorisi ile ilgili ifadeleri şöyledir:

“Güzel anılarımı, eski arkadaşlarımı, hayatımda olmayan kişileri, çok sevdiğim birilerini hatırlattığı için hüzünlendirir. Bazen de şarkının melodisi ve sözleri çok dokunur.” (K21_5)

“Müziğe daldığımda beni farklı yerlere, zamana götürüyor. Geçmişteki anılarımı hatırlatıyor.” (K22_11)

“Hüzünlenirim ve eskiler aklıma gelir.” (K56)

“Yaşadığım olayları tekrar anımsatması.” (E20_3)

“Hüzünlü müzik dinlerken müzikten çok artık sözleri dikkatimi çeker ve o duyguda geçmiş yaşanmış bir şey canlanır gözümde. Bu da duygusallaşmama sebep olur. Duygu olarak düşünceli, üzgün ve durgunlaşıyorum.” (E21_2)

“Evet uyandırıyor. Hüzünlü müzikler dinlerken geçmiş yaşantılar, geçmişteki insanlar aklıma geliyor ve bu konular beni oldukça üzüyor ve karamsar bir ruh haline bürünüyorum.” (E21_6)

Sanat Eserlerinin Etkilemesi: Katılımcılar, sanat eserlerinin kendilerini etkilemesi nedeniyle hüzünlü hissettiklerini ifade etmişlerdir. K20_2, K20_4, K21_1, K21_26, E24_5 kodlu katılımcıların sanat eserlerinin etkilemesi kategorisi ile ilgili ifadeleri şöyledir:

“Melodilerin sözlerle birleşimiyle insanı olduğu yerden bambaşka diyarlara götürmesinden kaynaklanabilir. Aynı zamanda müzik dinlerken başka insanların bizim hissettiklerimizi, bizim asla ifade etmeyi düşünmediğiniz şekilde ifade etmeleri yalnız olmadığımız hissini uyandırıyor ve bu da bizi her ne kadar sevindirirse de hepimizin acı çektiğini bilmek insanı üzüntüye sürükleyebiliyor.” (K20_2)

“Belki de bazı yaşadığım olaylardan belki de şarkının ve söyleyen kişinin üzgün şeyler söylemesinden olabilir.” (K20_4)

“Bana kendi hayatımdan kısımları hatırlatır ya da izlediğim ve okuduğum kurgular aklıma gelir.” (K21_1)

“İçinde geçen bir söz ya da müziğin melodisi bize başka şeyleri çağrıştırdığı için hüzünlenirim.” (K21_26)

“Bazı müzik türleri olsun veya belirli parçalar gerçekten hüznle iç içe ya da hüznünden doğmuş Bergen’in tüm şarkıları neredeyse, Yıldız Tilbe gibi bende uyandırdığı duygular yukarıda belirttiğim gibi.” (E24_5)

“Nöronal düzeyde cevabı basit olsa da çok daha derin bir anlam ifade ediyor oluşundan kaynaklansa gerek (bazı şarkıların belirli anıları hatırlatması) yahut belirli nota dizelerinin bir araya gelerek oluşturduğu ezgilerin herkesçe hüznü olarak nitelendirilmesi toplumsal bir grup oluşmuş olması aynı zamanda kullanılan enstrüman direkt ana etmenlerden biri.” (E24_5)

Kendisine/ Yaşamına Benzetme: Katılımcılar, dinledikleri müziği ve şarkı sözlerini kendisine ve kendi yaşamına benzetmesi nedeniyle hüznü hissettiklerini ifade etmişlerdir. K18_4, K21_9, E20_8, E23_1 ve E48 kodlu katılımcıların kendisine/yaşamına benzetme kategorisi ile ilgili ifadeleri şöyledir:

“Çünkü müzikte kendimden parçalar vardı. Bana geçmişi anlattı.” (K18_4)

“Müziğin içerdiği ritim, sözleri anlamlı geliyor ve kendi hayatımın yansımalarını bir müzikte buluyor olmamdan dolayı hüznü hissediyorum gibi görünüyor.” (K21_9)

“Bence müziğin insan üzerinde derin bir etkisi var. Bunun yanı sıra dinlediğimiz müzikle yaşadığımız bir olayı özdeşleştirmişsem bu da üzüntü hissettirebilir.” (E20_8)

“İnsan müziğin ifade ettiği duygu ve hissi kendi yaşamında bazı durumlarla eşleştirerek arasında bir bağ kurar. Aynı şekilde hüznü müzik de hüznü olduğu için değil kendi yaşamımızda bazı hüznü, yıpranmış duygusal yoğunlaşmalara temas ettiği için bizde duygulanmalara neden olur. Aslında üzüldüğümüz şey kendimiz ve geçmiş yaşantılarımızdır.” (E23_1)

“Kendi hayatımdan bir parça hissetmem.” (E48)

Ruh Hali: Katılımcılar, müzik dinlerken ruh hallerinden dolayı hüznü hissettiklerini belirtmişlerdir. K20_11, K22_5, K56 ve E34 kodlu katılımcıların ruh hali kategorisi ile ilgili ifadeleri şöyledir:

“Evet uyandırdı. Ruh halime göre hissettiğim duygular değişiyor. Zaten hüznü bir şekilde dinliyorsam bende terk edilmişlik ve yalnızlık duyguları oluşuyor. Dinlemek istediğim için dinliyorsam içimi huzur kaplıyor.” (K20_11)

“Evet, o anki durumuma bağlı olarak değişiyor. Bazen müzikle birlikte hüznülenip mutsuz olurken bazen huzur dolabiliyorum.” (K22_5)

“O anki psikolojiyle alakalı mutlu iken dinlersen mutlu oluyorsun, hüznülyken dinlersen ağlıyorsun.” (K56)

“Hassas bir döneme ait duyguları dinleyici dinlediği müzikle karşılayabiliyor ise hüznünlü şarkılar üzüntüye sebep olur.” (E34)

Olumsuz Yaşam Olayları: Katılımcılar, yaşamlarında çeşitli olumsuzlukların olmasının müzik dinlerken hüznünlü hissetmelerinin nedeni olarak belirtmişlerdir. K18_1, K27_3, K60_1 ve E20_6 kodlu katılımcıların yaşamında olumsuzlukların olması kategorisi ile ilgili ifadeleri şöyledir:

“Yaşadığım hayattan ve yaşadığım şeylerden dolayı hüznünlendim.” (K18_1)

“Evet, hele şu zamanlarda yaşanan kötü olaylar ve hayat sıkıntıları akla gelir.” (K27_3)

“Söz ve müziğin yaşamdaki olumsuzlukları hatırlatması.” (K60_1)

“Yaşanan kötü anılar, kötü hayat şartları, istediğini elde edememek.” (E20_6)

Duygularını ve Düşüncelerini Açığa Çıkarması: Katılımcılar, müzik dinlemenin duygularını ve düşüncelerini açığa çıkardığını ve bu durumun hüznünlü hissetmelerinin nedeni olduğunu ifade etmişlerdir. K20_7, K21_4, K22_11 ve K40_1 kodlu katılımcıların duygularını ve düşüncelerini açığa çıkarması kategorisi ile ilgili ifadeleri şöyledir:

“Hüznünlümemin sebebi hayatta yaşadığımız olayları hatırlamam. Bizdeki o duyguları açığa çıkarıyor.” (K20_7)

“Bazı duyguları açığa çıkarmak kolay değildir ve araç olarak bir şeyleri kullanmanız gerekir. Ben de evde yalnızken hüznünlü olduğum zamanlarda bunu pekiştirmek ve içimi dökmek amacıyla hüznünlü müzik dinlerim. Her insanın sebebi farklıdır benimki ise kendimi bulmamı kolaylaştırması.” (K21_4)

“Aslında müziği duygularımın dışavurumu olarak kullanıyorum diyebilirim. O üzüntümü müzikle daha gerçek bir hale getiriyorum.” (K22_11)

“Dile getiremediğim, beni üzen içimdeki duyguları anlattığı için.” (K40_1)

Özlem Duyma: Katılımcılar, müzik dinlerken özlem duygusunun ortaya çıktığını ve bu durumun hüznünlü hissetmelerinin nedeni olduğunu ifade etmişlerdir. K20_16, K26_2, K52_2 ve E37_2 kodlu katılımcıların özlem duyma kategorisi ile ilgili ifadeleri şöyledir:

“Çünkü bazı yaşanmışlıklarımı, anılarımı aklıma getirdi ve o zamanlara özlem duyduğumu hissettim.” (K20_16)

“Geçmişe ve yanımda olmayan kişileri özleme.” (K26_2)

“Özlem hissettim.” (K52_2)

“Orada olma isteği.” (E37_2)

Yalnız Olmadığını ve Anlaşıldığını Hissetme: Katılımcılar, müzik dinlemenin yalnız olmadıklarını ve anlaşıldıklarını hissettirdiğini ve bu durumun da hüzünlü hissetmelerinin nedeni olduğunu ifade etmişlerdir. K22_3, K23_2, E24_5 ve E36_2 kodlu katılımcıların yalnız olmadığını ve anlaşıldığını hissetme kategorisi ile ilgili ifadeleri şöyledir:

“Evet. Yaşadığım durumu izah eden en güzel şey. Zor zamanlarımın yalnızca benim başıma gelmediğini anladığım en iyi yol. Yalnızlığımı mani oluyor. Kelimeye dökemediğim duyguların tarifî müzikler.” (K22_3)

“Evet uyandırıyor. Duygularımın paylaşıldığını, anlaşıldığımı ve kendimi anlatabileceğimi hissediyorum.” (K23_2)

“En son dinlediğim hüzünlü müzik parçası sanki beni anlatıyor gibi şöyle ki bu şarkı benim içimdeki hüznün melodik olarak ifade ediş biçimi sanki çoğu zaman kaçıp ağladığım karanlık odayı hatırlatan. Enteresan bir havası var garip bir şekilde anlaşıldığımı hissediyorum.” (E24_5)

“Evet, bunun sebebi yalnız dinliyorsam eğer, karşılıklı dertleşme gibi yorumlamak olabilir.” (E36_2)

Hayallerini Gerçekleştirememe: Katılımcılar, müzik dinlemenin hayallerini gerçekleştiremediklerini düşünmelerine yol açtığı için hüzünlü hissettiklerini belirtmişlerdir. K21_20, K22_12, E24_2 ve E24_4 kodlu katılımcıların hayallerini gerçekleştirememe kategorisi ile ilgili ifadeleri şöyledir:

“Evet hissettiriyor. Çünkü hüzünlü müzikler bana hayalini kurduğum ama gerçekleştiremediğim ya da nasip olmadığı için gerçekleşmeyen hayallerimi hatırlatıyor.” (K21_20)

“Hak etmediğimi düşündüğüm olaylar beni üzer. Hayal ettiğim şeyin gerçekleşmemesi de beni üzer.” (K22_12)

“Olmasını çok isteyip de olamayan ve artık olmasının da mümkün olmadığı şeyler yüzünden hüzünlenirim.” (E24_2)

“Düzgün bir gençlik yaşamamışlık, özendiğimiz şeylere sahip olamamak gibi durumlar hatırlandığı için hüzünleniyor insan.” (E24_4)

Sevdiği Kişilerin Kaybı: Katılımcılar, sevdiği kişileri kaybettikleri için müzik dinlerken hüznü hissettiklerini söylemişlerdir. K43, K21_1, K52_2 ve E49_1 kodlu katılımcıların sevdiği kişilerin kaybı kategorisi ile ilgili ifadeleri şöyledir:

“Bize kaybettiklerimi hatırlattığı için.” (K43)

“En son dinlediğim hüznü parça bana sevdiğim bir kurgusal karakterin ölümünü hatırlattı. Üzüldüm ve o karakterin görüntüsü beynimde canlandı.” (K21_1)

“Evet, gözlerim yaşıyor, kaybettiğim anne ve babama özlem hissediyorum.” (K52_2)

“Kayıplar ile yaşanmışlıklar.” (E49_1)

Empati Yapma: Katılımcılar, müzik dinlerken empati yaptıkları için hüznü hissettiklerini söylemişlerdir. K22_3, K40_1, E18_1 ve E43 kodlu katılımcıların empati yapma kategorisi ile ilgili ifadeleri şöyledir:

“Evet. Ama yaşadıklarıyla bağ kurduğumda hüznendirir. Ama bir dizi bir film izlerken empati yaparak o andaki müziğin de etkisinden film/dizi bittikten sonra bile etkisinde kalır her o andaki şarkıyı duyduğumda yeniden hüznendirir.” (K22_3)

“Evet. Son yangın felaketinde her şeyini kaybetmiş bir ailenin görüntülerini izlerken çalan müzikte onların yaşadıkları çaresizlikleri ve kayıplarının acısını hissettim.” (K40_1)

“Evet, kendi üzüldüğüm olaylar aklıma gelir veya şarkıdaki kişinin yerine kendimi koyup üzülürüm.” (E18_1)

“Kendi hayat deneyimlerimizle doğrudan ilgilidir çoğu. Bir kısmı da empati, “Malan barqır le le” Kürt halk şarkısıdır misal. Sonradan oyun havasına çevrilse de anlamca şöyledir. Suriye zindanlarında yatar şair. Çıkınca sevgilisine derki “ orada etimi fareler yedi” . Hiç zindana düşmemiş, belki hiç fareye dokunmamışızdır ama hüzneleniriz.” (E43)

Pişmanlık Yaşama: Katılımcılar, pişmanlık yaşadıkları için müzik dinlerken hüznü hissettiklerini belirtmişlerdir. K21_28, K23_1, E22_1 ve E36_1 kodlu katılımcıların pişmanlık yaşama kategorisi ile ilgili ifadeleri şöyledir:

“Özlem hasret ve pişmanlık yaşadığım bir olay yüzünden.” (K21_28)

“Geçmiş yaşantılar. Pişmanlıklar. Eksiklik. Her şeye yetememek.” (K23_1)

“Eskiden yapılan hatalar yanlış alınan kararlar. Ben müzik dinlerken hep geçmişimiz ve yaptıklarımızı düşünmüşümdür.” (E22_1)

“Geçmişte yapılan hatalar.” (E36_1)

Dinlediği Müziğin Hikayesi: Katılımcılar, müzik dinlerken dinledikleri müziğin hikâyesinden dolayı hüzünlü hissettiklerini ifade etmişlerdir. K18_6, K26_1 ve E20_2 kodlu katılımcıların dinlediği müziğin hikâyesi kategorisi ile ilgili ifadeleri şöyledir:

“Bazı müziklerin hikâyesini bilmek veya o anki ruh hali.” (K18_6)

“Ağlamama sebep oldu çünkü baba ile kızı anlatan bir parçaydı.” (K26_1)

“2 sebebi oluyor bence. Birincisi müziğin bir hikâyesi varsa o hikâyeden etkilendiğimiz için. İkincisi de dinlediğimiz müziği kendi yaşadıklarımızla bağladığımız için. Çoğunlukla ikincisi .” (E20_2)

Sorunlarını ve Korkularını Hatırlatması: Katılımcılar, dinledikleri müziğin sorunlarını ve korkularını hatırlatmasından dolayı hüzünlü hissettiklerini ifade etmişlerdir. K20_15, K22_11 ve E23_2 kodlu katılımcıların sorunlarını ve korkularını hatırlatması kategorisi ile ilgili ifadeleri şöyledir:

“Hüzünlü ve dokunaklı şarkılar, hepsi olmasa da, beni ağlatabiliyor. İçimde aşmaya çalıştığım problemleri hatırlatıyor.” (K20_15)

“Müziğin ritmi bana gerçek hayatta olup da yüzleşmek istemediğin duyguların ve sözlerin varlığını ve bunları bir şekilde kabullenmek gerektiğini hatırlattı.” (K22_11)

“Korku olabilir. Kaybettiğim kişilerin yokluğundan dolayı hüzünlenmiş olabilirim.” (E23_2)

Gelecek Hakkında Düşünme: Katılımcılar, müzik dinlerken gelecek hakkında düşündükleri için hüzünlü hissettiklerini belirtmişlerdir. K20_14 ve K22_5 kodlu katılımcıların gelecek hakkında düşünme kategorisi ile ilgili ifadeleri şöyledir:

“Şarkının sözleri veya bestesi bize yaşadığımız olayları hatırlatır. İleride yaşanabilecek olayları düşündürür. Kendimiz ve müzik arasında bir bağ kurarız. Bu yüzden hüzünleniriz.” (K20_14)

“Evet, ruh halime bağlı olarak müzik bazen beni eski anılarıma bazen de gerçekleşmesini istediğim hayallerime götürüyor. İki durumda da mutlu olduğumu söyleyemem.” (K22_5)

Yaşadığı Yer/ Çevreden Memnun Olmama: Katılımcılar, yaşadığı yer ve çevreden memnun olmadıkları için müzik dinlerken hüzünlü hissettiklerini belirtmişlerdir. E24_3 ve E49_2 kodlu katılımcıların yaşadığı yer/ çevreden memnun olmama kategorisi ile ilgili ifadeleri şöyledir:

“Hak ettiğim hayatı yaşayamadığım için, dünyanın iyi insanlar için çok kötü bir yer olması, kafam açılsın ve duygu değişimi yaşamak istediğim için, yalnızlık sebebiyle diyeyim kısaca duygusal anlamda.” (E24_3)

“Yaşadığım coğrafya.” (E49_2)

Hayal Kırıklığı Yaşama: Katılımcılar, hayal kırıklığı yaşadıkları için müzik dinlerken hüzünlü hissettiklerini belirtmişlerdir. K21_25 kodlu katılımcının hayal kırıklığı yaşama kategorisi ile ilgili ifadesi şöyledir:

“Olayların kafamdaki düşüncelerin istediğim, beklediğim gibi sonuçlanmaması.” (K21_25)

Kendisiyle ve Duygularıyla Yüzleşme: K18_3 kodlu katılımcı, müzik dinlerken kendisi ve duygularıyla yüzleştiği için hüzünlü hissettiğini ifade etmiştir. K18_3 kodlu katılımcının kendisiyle ve duygularıyla yüzleşme kategorisi ile ilgili ifadesi şöyledir:

“Bence sözlerde ve melodide kendi söylemek isteyip söyleyemediklerimizi ararız. Bulunca da hüzünlü hissederiz. Gerçekleri fark etmiş gibi. Bir nevi gerçekle, hislerinle yüzleşmek.” (K18_3)

Kod Sistemi	Kadın Katılımcılar	Erkek Katılımcılar
▼ Müzik Dinlerken Hüzünlü Hissetmesinin Nedenleri		
Geçmişte Yaşadıklarını ve Kişileri Hatırlatması	■	■
Sanat Eserlerinin Etkilemesi	■	■
Kendisine/ Yaşamına Benzetme	■	■
Ruh Hali	■	■
Yaşamında Olumsuzlukların Olması	■	■
Duygularını ve Düşüncelerini Açığa Çıkarması	■	■
Özlem Duyma	■	■
Yalnız Olmadığını ve Anlaşıldığını Hissetme	■	■
Hayallerini Gerçekleştirememesi	■	■
Sevdiği Kişilerin Kaybı	■	■
Empati Yapma	■	■
Pişmanlık Yaşamaya	■	■
Dinlediği Müziğin Hikayesi	■	■
Sorunlarını ve Korkularını Hatırlatması	■	■
Gelecek Hakkında Düşünme	■	■
Yaşadığı Yer/ Çevreden Memnun Olmama	■	■
Hayal Kırıklığı Yaşamaya	■	■
Kendisiyle ve Duygularıyla Yüzleşme	■	■

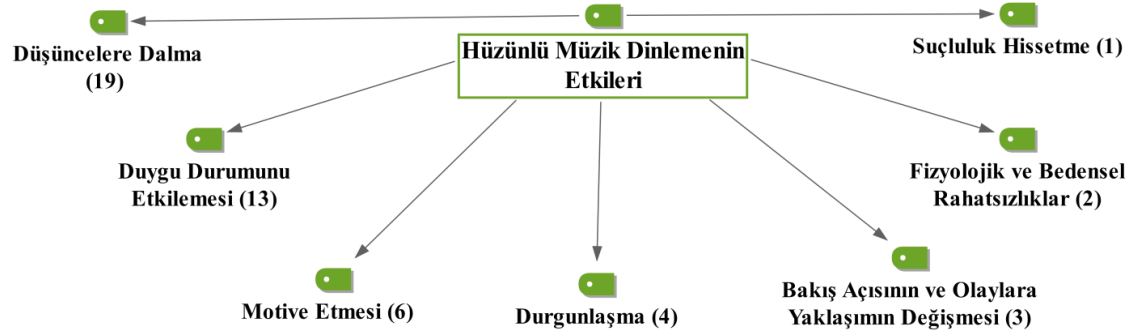
Şekil 8. Cinsiyete göre müzik dinlerken hüzünlü hissetmenin nedenleri.

Müzik dinlerken hüzünlü hissetmenin nedenlerinin cinsiyet ve ifade yoğunluklarına göre dağılımı Şekil 8.de verilmiştir. Farklı katılımcıların farklı noktalarda yoğunlaştıkları noktaların büyüklüğü ve renk değişimleri ile görülmektedir. Tüm katılımcıların ifade yoğunluklarına bakıldığında en yoğun ifadelerin geçmişte yaşadıklarını ve geçmiş anılarla ilgili kişileri hatırlatması kategorisi üzerinde olduğu görülmektedir. En sık tekrarlanan geçmiş yaşantılarla ilgili kategori hüzünlü müziğin en sık aktive ettiği duygu mekanizması olan epizodik bellek mekanizmasına işaret ederken, sanat eserlerinin ortaya çıkardığı etki estetik değerlendirme mekanizmasıyla örtüşmektedir (Juslin, 2013a: 241).

3.2.3. Hüzünlü müzik dinlemenin etkileri

Hüzünlü müzik dinlemenin etkileri başlığı altında toplanan 7 kategori Şekil 9.da görülmektedir. Bu kategoriler; düşüncelere dalma, duygu durumunun etkilenmesi, motive

etmesi, durgunlaşma, fizyolojik ve bedensel rahatsızlıklar, bakış açısının ve olaylara yaklaşımının değişmesi ve suçluluk hissetmedir.



Şekil 9. Hüzünlü müzik dinlemenin etkileri.

Düşüncelere Dalma: Katılımcılar, hüzünlü müzik dinlerken düşüncelere daldıklarını belirtmişlerdir. K20_4, K21_25, K22_12 ve E23_3 kodlu katılımcıların düşüncelere dalma kategorisi ile ilgili ifadeleri şöyledir:

“Evet, tabii ki uyandırıyor. Bazen yaşadığım şeyleri aklıma getiriyor. Bazen de hayal kuruyorum. Hüzünlü müzik dinlerken genelde üzüntülü oluyorum.” (K20_4)

“Evet uyandırıyor. Hüzünlü müzikler beni daha çok düşüncelere boğuyor. Sürekli kötü ya da hoşuma gitmeyen olayları canlandırıyor kafamda.” (K21_25)

“Evet, sözlerinin anlamları beni etkiler. Manalı bir söz ise düşünürüm ne demek istediğini.” (K22_12)

“Yaşadığımız anıların açığa çıkmasını sağlar. Anıları hatırlatır ya da hüzünlü bir şarkıyı bilerek açıyorsak kötü anılarla yüzleşme ortamı yaratır ve iç hesaplaşma yapmamızı sağlar. Bu nedenle hüznün ortaya çıkar.” (E23_3)

Duygu Durumunu Etkilemesi: Katılımcılar, hüzünlü müzik dinlemenin duygu durumunu etkilediğini belirtmişlerdir. K18_4, K21_4 ve K31 kodlu katılımcıların duygu durumunu etkilemesi kategorisi ile ilgili ifadeleri şöyledir:

“Evet uyandırıyor. Hüzünlü müzikler bana bu zamana kadar yaşadığım acılı, sıkıntılı anılarımı hatırlatıyor. Duygu halimi negatif etkiliyor.” (K18_4)

“Evet. Sinir, üzüntü, duygusal boşalma gibi hem duygusal hem de fizyolojik tepkiler verebiliyorum bazı müziklere. O şarkıyı dinlediğimde de bu tepkileri verdim ama ben melankoliyi seviyorum çünkü o duygu durumuna girip çıkmam kolay benim için. Müzik de bir araç.” (K21_4)

“Çoğunlukla olumsuz duygular uyandırır ve kaçınıyorum dinlemekten. Çok spesifik hüzünlü şarkılar vardır sevdiğim, sadece onları dinlerim. Onlar da bir şekilde mutluluğa bağlama imkânı olan şeyler uyandırır bende. Böyle bir olasılık yoksa dinlemem. Çok daha küçükken iyice kotu hissedip kafaya girmek için dinlerdim. Şu çok spesifik dediğim şarkılar hakkında: bana geçmişle bugün arasında karşılaştırma imkânı verir bunlar. Geçmişte olumsuz bazı duygularım olduğunu, bugün onların mutluluğa döndüğünü gösterir.” (K31)

Motive Etmesi: Katılımcılar, hüzünlü müzik dinlemenin kendilerini motive ettiğini ifade etmişlerdir. K19_3 ve E21_4 kodlu katılımcıların motive etmesi kategorisi ile ilgili ifadeleri şöyledir:

“Evet. Genel olarak hüzünlü ve yavaş şarkılar dinlerim. İçimi huzurla dolduruyorlar ve beni başka bir dünyaya alıp götürüyorlar.” (K19_3)

“Evet, harekete geçmemde yardımcı oluyorlar.” (E21_4)

Durgunlaşma: Katılımcılar, hüzünlü müzik dinlerken durgunlaştıklarını belirtmişlerdir. K21_14 ve E21_2 kodlu katılımcıların durgunlaşma kategorisi ile ilgili ifadeleri şöyledir:

“Uyandırıyor fakat dinlenmiş hayat akışı yavaşlamış gibi bir his oluşuyor.” (K21_14)

“Hüzünlü müzik dinlerken müzikten çok artık sözleri dikkatimi çeker ve o duyguda geçmiş yaşanmış bir şey canlanır gözümde. Bu da duygusallaşmama sebep olur. Duygu olarak düşünceli, üzgün ve durgunlaşıyorum.” (E21_2)

Bakış Açısının ve Olaylara Yaklaşımının Değişmesi: Katılımcılar, hüzünlü müzik dinlemenin bakış açılarını ve olaylara yaklaşımlarını değiştirdiğini ifade etmişlerdir. K18_2 ve K19_2 kodlu katılımcıların bakış açısının ve olaylara yaklaşımının değişmesi kategorisi ile ilgili ifadeleri şöyledir:

“Yaşadığımız tecrübelerle uzaktan bakma şansı bulabiliyoruz ve böylelikle kendimizi, çevreyi daha yakından anlayıp gözlemleyebiliyorum.” (K18_2)

“Eğlenceli şarkılar dinlerken hayata başka bakış açısıyla bakıyorum.” (K19_2)

Fizyolojik ve Bedensel Rahatsızlıklar: Katılımcılar, hüzünlü müzik dinlerken fizyolojik ve bedensel rahatsızlıklar yaşadıklarını belirtmişlerdir. K19_5 ve K21_27 kodlu katılımcıların fizyolojik ve bedensel rahatsızlıklar kategorisi ile ilgili ifadeleri şöyledir:

“İç bunalması, kalp sıkışması, gereksiz sinir, stres.” (K19_5)

“Evet, gergin ve üzgün hissediyordum. Çok fazla gerildiğimde fiziken de kendimi iyi hissetmediğim anlar da yaşanabiliyordu.” (K21_27)

Suçluluk Hissetme: K18_3 kodlu katılımcı, hüzünlü müzik dinlemenin kendisinde suçluluk hissetmesinde etkili olduğunu ifade etmiştir. K18_3 kodlu katılımcının suçluluk hissetme kategorisi ile ilgili ifadesi şöyledir:

“Eğer yüksek bir enerjim varsa hüzünlü dinlemem. Dinleyince genel olarak hüzünlü isem daha da hüzünlenirim. Daha çok suç kendimde hatalarımda arayan hisler oluşur.” (K18_3)



Şekil 10. Cinsiyete göre hüzünlü müzik dinlemenin etkileri.

Hüzünlü müzik dinlemenin etkilerinin cinsiyet ve ifade yoğunluklarına göre dağılımı Şekil 10.da görülmektedir. Farklı katılımcıların farklı noktalarda yoğunlaştıkları noktaların büyüklüğü ve renk değişimleri ile görülmektedir. Tüm katılımcıların ifade yoğunluklarına bakıldığında en yoğun ifadelerin düşüncelere dalma ve duygu durumunu etkilemesi kategorisi üzerine olduğu görülmektedir. Düşüncelere dalma kategorisi

Saarikallio (2008)'nin tanımladığı müzikle duygudurum düzenleme stratejilerinden bilişsel değerlendirme stratejisiyle tutarlı iken, duygudurumu etkileme ile ilgili kategoriler diğer altı stratejiyi (eğlence, canlanma, güçlü his, dikkati dağıtma, serbest bırakma, teselli bulma) kapsamaktadır.

3.3.Tartışma

Hüzünlü müzik deneyimleriyle ilgili olarak sorulan açık uçlu sorulara katılımcıların verdikleri yanıtlar frekans analizi sonucunda üç başlıkta gruplanmıştır. Hüzünlü müzik dinlemenin uyandırdığı duygular başlığı altındaki 34 kategori incelendiğinde hüzünlü müziğin ortaya çıkardığı duyguların dikkate değer bir kısmının negatif değerli olduğu görülmüştür. Bir başka ifadeyle bireylerin hüzünlü müzikler dinlerken sıklıkla negatif duygular deneyimledikleri gözlenmiştir. Müzik dinlerken hüzünlü hissetmenin nedenleri başlığı altındaki 18 kategori incelendiğinde hüzünlü müziğin sıklıkla epizodik bellek ve estetik değerlendirme mekanizmalarını aktive ettiği belirlenmiştir. Hüzünlü müzik dinlerken en sık tetiklenen mekanizmalardan birinin epizodik bellek olduğu bildirilmiştir (Völker, 2019: 7).

Hüzünlü müzik dinlemenin etkileri başlığı altındaki düşüncelere dalma ve duygudurumu etkileme kategorilerinin duygudurum düzenleme stratejileri ile tutarlı olduğu gözlenmiştir. Duyguları gerçek hayattan bağımsız bir şekilde tanımlama, yeniden değerlendirme, düzenleme ve paylaşma imkanı sağlayan hüzünlü müziğin sıklıkla tercih edilmesi, duygudurum düzenleme işleviyle ilişkili gibi görünmektedir (Saarikallio, 2008). Müziğin duygudurum düzenleme amacıyla kullanılıyor olması araştırmacılar tarafından kabul edilmesine rağmen, spesifik duygudurum düzenleme mekanizmalarıyla ilgili teorik temeli Saarikallio (2008) ortaya koymuştur. Model, genel duygudurum düzenleme stratejilerinden kaynak alırken, duygudurum düzenlemeyi spesifik stratejiler aracılığıyla ulaşılan kişisel tatmin edici süreçler olarak tanımlar. Buna göre, bireyler müziği duygudurumlarını kontrol etmek ve iyileştirmek amacıyla kullanır. Bu düzenleme

davranışı yedi farklı strateji aracılığıyla ortaya çıkar. Bu stratejiler şu şekilde tanımlanmıştır:

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

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

Güçlü his: yoğun duygusal deneyimlerin arayışı ile ilgilidir.

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

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

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

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

Öte yandan literatür kısmında bahsedildiği gibi hüznü duygusunun farklı boyutlarını nitel bir analiz aracılığıyla ortaya çıkarmak mevcut veriyle mümkün olmamıştır. Bunun nedeni büyük ölçüde, katılımcıların duygusal deneyimlerini çoğunlukla kategorik duygu terimleriyle ifade etmeleridir. Hüznü duygusu bildiren katılımcılar, amaçlandığı gibi ayrıntılı ve öznel deneyimler rapor etmemiştir. Bütün veri dikkate alındığında, katılımcıların duygulardan ve duygusal deneyimlerden bahsederken rahat olmadıkları, öznel paylaşımlar yapmaktan kaçındıkları ve kullandıkları duygu terimlerinin oldukça kısıtlı olduğu görülmüştür. Katılımcıların sergilediği bu eğilim nedeniyle hüznü duygusunun olası farklı boyutlarını ele almayı sağlayacak zenginlikte veri elde edilememiştir. Bu durum toplulukçu kültürlerde duyguların dışavurumuyla ilgili yaklaşımın bireyci kültürlerle göre daha farklı olmasıyla açıklanabilir (Hofstede, 1980). Bireyci kültürlerde duyguların kişisel anlamı daha büyüktür (Suh, Diener, Oishi ve Triandis, 1998: 483). Kişisel duygular ve bu duyguların serbestçe dışavurumu, sosyal

ilişkilerde bireyin önemini tasdik eder. Toplulukçu kültürlerde ise odak noktası gruplar, bağlamlar ve ilişkiler üzerindedir, kişisel duygular ve duyguların dışavurumu bu duyguların kişilerarası anlamına kıyasla daha az önemlidir. Toplulukçu kültürlerde bireylerin düşünce ve duyguları yalnızca diğerlerinin düşünce ve duygularına atıf yapıldığında bütün bir anlam kazanır (Markus ve Kitayama, 1991). Bireyin kendi his ve duygularına önem vermesi bireyci kültürlerde bir erdem olarak kabul edilirken, toplulukçu kültürlerde kişisel olgunluğunu tamamlamamış olma ya da bencilliğin bir işareti olarak görülür (Suh, Diener, Oishi ve Triandis, 1998: 483). Bu bakış açısıyla katılımcıların kişisel deneyimlerine ilişkin duygusal ifadelerinin genel kategorik duygular temelinde ve oldukça sınırlı olması kültürel farklılıklardan kaynaklanmış olabilir.

Veri toplama işleminin çevrimiçi anket yöntemiyle yapılması da katılımcılardan amaca yönelik geri bildirim alınamamış olmasının bir sebebi olabilir. Yarı yapılandırılmış görüşme yönteminin benimsendiği bir çalışmada katılımcılara önceden belirlenmiş sorular yöneltirken, alınan cevaplara göre yeni sorular sorulabilir. Bu konuyla ilgili gelecek çalışmada, katılımcılarla yüz yüze görüşmeler yapma yoluna gidilmesi halinde, katılımcıların verdikleri cevaplardan yola çıkarak sorulacak farklı sorular aracılığıyla daha amaca yönelik ve isabetli raporlar almak mümkün olabilir. Bu şekilde elde edilecek bir veri setinde hüznün farklı boyutlarını analiz etmek anlamlı olacaktır.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

(GENEL TARTIŞMA VE SONUÇ)

1.GENEL DEĞERLENDİRME

Hüzünlü müziğin duygusal etkilerinin farklı yöntemlerle ele alındığı bu tezin temel amacı bireylerin hüzünlü müzik dinlerken yaşadıkları duygusal deneyimin, hüzünlü müzik paradoksu literatüründe ileri sürüldüğü gibi negatif olup olmadığını belirlemektir. İkincil olarak hüzünlü müzik deneyimi ve bu deneyimi etkileyen faktörlerin de ele alındığı, üç farklı çalışmanın bulguları rapor edilmiştir.

Öz bildirim yöntemiyle likert ölçeklere dayalı olarak alınan ölçümlere göre hüzünlü müziklerin mutlu müziklere göre daha negatif bir deneyimle ilişkilendirildiği gözlenmiştir. Bilişsel görevler aracılığıyla dolaylı olarak alınan ölçümlere göre hem basit hem de kompleks işleme düzeylerinde negatif duygudurumun bilişsel uyarının algılanmasını, kategorize edilmesini ve geri getirilmesini etkilediği gözlenmiştir. Öte yandan duygusal manipülasyonun otomatik tepkinin baskılanması performansını etkilemediği gözlenmiştir. Bu bulgulardan hareketle, müzikten kısa süre sonra ölçüm alındığında açık ve örtük olarak negatif duygusal tepki gözlenirken, kararlı bir duygudurumu gerektiren bilişsel görevde performans farklılığı gözlenmemiştir. Dinleyiciler hüzünlü müzikten kısa vadede negatif olarak etkilenmesine rağmen, hüzünlü müzik kalıcı bir negatif duygudurum yaratmıyor gibi görünmektedir.

Üç aşamalı bütünleştirilmiş modelin (Eerola ve diğ., 2017: 5) ilk aşaması olan biyolojik aşamada hüznün biyolojik temelleri ve işlevi ele alınmaktadır. Buna göre hüznün duygusu, kayıp durumunda iyileşme ve kaybı telafi etmeye olanak tanıyan davranışları ve bilişsel stratejileri düzenlemektedir. Bu durumda hüzünlü müzik kayıp duyguları simüle ederek

zihinsel acı olarak ortaya çıkan savunma tepkisini tetikler. Kayıp durumunda bozulan homeostasis, salgılar aracılığıyla beyin tarafından tekrar dengelenmeye çalışılır. Hüzün duygusu bu aşamada birey için gerçek yaşam çıkarımlarıyla ilişkili, negatif değer alan bir duygudur.

Psikososyal aşamada, empati ve hislenme boyutu ile duygudurum düzenleme ve nostalji boyutu temelinde, kişiler arası süreçler bağlamında bir açıklama yapılmaktadır (Eerola ve diğ., 2017: 8). Empati, duygusal bulaşma gibi anlık ve otomatik bir süreç olabileceği gibi, perspektif alma gibi daha farkındalıklı bir süreç de olabilir. Bu iki tip empati günlük hayatta müzik dinlerken ortaya çıkan duygusal tepkilere aracı olmaktadır. Empati arttıkça, müziğin uyandırdığı hüzün duyguları yoğunlaşır ve hüzünlü müzikten hoşlanma artar. Hüzünlü müziğin tetiklediği hüzün duygusu ile hoşlanma arasındaki ilişki, çoğu zaman hislenme aracılığıyla ortaya çıkar. Hislenme duyguları sosyal bağların değerini aktive ederek, prososyal davranışa yönlendirir. Hüzünlü müzik, özellikle diğerlerinin deneyimlerine karşı güçlü bir şekilde empatik olan bireylerde, hislenme aracılığıyla pozitif duygular deneyimlenmesine neden olur. Duygudurum düzenleme, otobiyografik anıları tetikleme, duygusal bulaşma, önemli yaşam olaylarını hatırlatma aracılığıyla negatif deneyimi, pozitif bir deneyime dönüştürme amacı taşır (Eerola ve diğ., 2017: 9). Hüzünlü duygudurumdayken hüzünlü müzik dinleme aracılığıyla bireyler, duygularını paylaşma, rahatlama, ait olma hissi, duygusal destek deneyimleri. Bu durumda bireylerin müziği, kendilerine eşlik eden ve duygularını paylaşan bir arkadaş olarak değerlendirmesi ya da nostalji duyguları aracılığıyla hoşlanma duygusu ortaya çıkar. Psikososyal aşamada, hüznün değeri negatiften pozitive dönüşür.

Kültürel aşamada ise hüznün pozitif değeri ve hoşlanma duygusu güçlenir. Batı müziğinde bazı müzikal ipuçları (minör mod, yavaş tempo, düşük perde aralığı) hüzün duygusu ile ilişkili olarak bilinmektedir ve bu ilişki öğrenilmiş bir ilişkidir (Eerola ve diğ., 2017: 11). Öte yandan duygularla ilgili kavramsal bilgi, hem bireyin kendi yüklediği anlamlar temelinde hem de toplumsal düzeyde sürekli olarak değişip gelişmektedir. Örneğin Anadolu coğrafyası da dahil olmak üzere birçok kültürde gözlenen, yas

duygusunu ifade eden “ağıt” eserlerinin hüzün ile ilişkisi Batılı dinleyiciler için pek belirgin değildir. Batı kültüründe hüzünlü müzik özellikle cenazelerde oldukça belirgin bir role sahipken, hüzünlü müziğin yeri yalnızca ölüm ritüelleri ile sınırlı değildir. Hüzün duygusunun herhangi bir kişisel kayıpla ilişkili olmayan estetik ve soyut formunun, Batı müzik kültüründe önemli bir yeri vardır. Bu gibi kültürel farklılıklar hüzünlü müzik ve hüzünlü müziğe verilen duygusal tepkilerin farklılaşmasına neden olur (Eerola ve diğ., 2017: 11).

Saarikallio (2018), hüzün ve hoşlanma duygularının birlikte ortaya çıkmasının, insanın doğal duygusal deneyiminin bir yansıması olduğunu savunur. Bu adaptif süreçte duygusal tepki (kayıp sonucu ortaya çıkan hüzün duygusu) işlenir ve bunun sonucunda hoşnutluk ortaya çıkar ya da daha temel düzeyde haz dengesi sağlanır. Duygular (pozitif ya da negatif) insan davranışını yönlendirme ve motive etme işlevine sahiptir. Bu adaptif değer hoşlanma deneyimini ortaya çıkarma potansiyeline doğal olarak sahiptir. Buna göre hüzünlü müzik karşıt duyguların paradoksal bir formu değildir, bu süreç genel olarak katalizör gibi çalışan, adaptif duygusal işleme sürecidir. Saarikallio (2018), Eerola ve diğerlerinin (2017) ileri sürdüğü üç aşamalı modelin temelinde Greenberg ve Pascual-Leone (2006)’nin duygusal işleme modeliyle örtüştüğünü ileri sürmüştür. Buna göre, üç aşamalı modelin biyolojik açıklamalar, psikososyal açıklamalar ve kültürel açıklamalar bileşenleri, duygusal işleme modelinde sırasıyla duygusal uyarım, duygusal düzenleme ve duygusal anlam oluşturma bileşenlerine karşılık gelmektedir. Buna göre ilk aşama duygusal deneyimin bilinçdışı aşamasıdır, ikinci ve üçüncü aşamaya geçtikçe bilinçli işleme artar ve kültürel ve duygusal anlam oluşturma aşamasıyla süreç tamamlanır.

Duygusal deneyimin açık uçlu sorular aracılığıyla ele alındığı çalışmada da hüzünlü müziğin ortaya çıkardığı duyguların dikkate değer bir kısmının negatif değerli olduğu gözlenmiştir. Ayrıca hüzünlü müziğin sıklıkla epizodik bellek ve estetik değerlendirme mekanizmalarını aktive ettiği, hüzünlü müzik dinlerken düşüncelere dalma ve duygudurumun etkilenmesi olgularının duygudurum düzenleme stratejileri ile tutarlı

olduğu belirlenmiştir. Buna göre hüzünlü müzik dinlemenin birtakım işlevsel özelliklere sahip olduğu söylenebilir. Taruffi ve Koelsch (2014: 12) hüzünlü müzik tarafından aktive edilen hüznün istendik olma nedenlerine ilişkin dört temel faktör tanımlamıştır:

- 1- Zihinsel imgeleme sürecine dahil olmaktan kaynaklanan hoşnutlukla pozitif ilişkili olan imgelem ödülü (müzikteki zenginlik ve yoğunluğa sahip olduğunu hayal etme).
- 2- Dışavurum ve duygu düzenleme gibi öz düzenleyici amaçlara başarıyla ulaşmanın verdiği hoşnutlukla pozitif ilişkili olan duygu düzenleme ödülü.
- 3- Başka birinin duygusunu ifade eden müzikteki hüznün ile aynı duyguları paylaşmaktan kaynaklanan hoşnutlukla pozitif ilişkili empati ödülü.
- 4- Bağlamsal ya da müzik dışı herhangi bir çıkarımın olmamasından kaynaklanan hoşnutlukla pozitif ilişkili gerçek hayat çıkarımlarının yokluğu ödülü (Gerçek hayatla bir ilişkisi olmadığı için dinleyiciler müzikteki hüzünden zevk alabilirler).

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

Taruffi (2018), hüzünlü müzikten hoşlanma durumunun kendini yansıtma (*self-reflection*) ile ilişkili olduğunu belirtmiş ve hüznün duygusunun evrimsel önemine dikkat çekmiştir. Hüzünlenmek, organizmanın mevcut durumunu öncelik haline getirip,

gerçekçi bir öz değerlendirme sürecini tetikler. Hüzünlü müziklerin, beyinde içsel olarak ve kendiliğinden yönlendirilen bilişsel süreçlerle ilişkili olduğu bildirilmiştir (Taruffi, Pehrs, Skouras ve Koelsch, 2017). Bu bulgudan hareketle Taruffi (2018) hüzünlü müziğin problemin ya da negatif duygusal deneyimin daha pozitif bir temelde yeniden tanımlanmasını, müziğin etkisiyle farklı çıkarımların ve karmaşık ilişkilerin oluşturulmasını sağlayarak, negatif duygusal durumdan hoşlanma durumuna geçiş için bir aracı olduğunu ileri sürmüştür. Bir başka ifadeyle, müzik bakış açısının değiştirilmesi ya da bilişsel bir kaydırma için tetikleyicidir. Sonuç olarak, hüzünlü müzik kendini yansıtma ve anlamın yeniden yapılandırılması aracılığıyla negatif duygusal ve zihinsel durumların daha pozitif bir şekilde yeniden değerlendirilmesini kolaylaştırır. Bu süreç bir bütün olarak pozitif bir deneyimdir.

Plotz (2013: 5) hüzünlü müzik paradoksunun, hüznü her zaman negatif ve nahoş bir duygu olarak tanımlamakla ilgili olduğunu ileri sürmüştür. Eğer hüznün bazen hoşlanılan bir duygu olduğu kabul edilirse ortada paradoks kalmayacaktır. Eğer duygunun değer boyutu sübjektif bir algı ise, duyguların değeri her bir birey ve her bir durum için değişkendir. Teorisyenlerin hüznü duygusunu negatif olarak tanımlamaları paradoksa neden olmaktadır. Evrimsel bakış açısına göre duygular organizma için işlevsel değerlere sahip oldukları için evrimleşmiştir. Buradan hareketle Plotz (2013: 6) hüznü duygusunun birey için biyolojik bir işlevi olup olmadığını, eğer böyle bir işlev varsa hüzünlü müzik dinlemenin bu işleve nasıl hizmet ettiğini sorgulamıştır. Hüznü duygusu, organizmanın başarısızlık durumunda ya da bir girişimin başarısız olacağına ilişkin bir beklentisi olduğunda ortaya çıkar. Hüznü organizmanın enerjisini düşürür ve başarısız olan girişimden vazgeçip dinlenmeye yönlendirir. Geri çekilme ve dinlenme, acılı değil hoş giden deneyimlerdir. Hüzünlü müzik, gerçek hayatta hüznü neden olan nahoş koşullar olmadan dinleyicilerin hüznü duygusundan hoşlanmasına olanak tanır. Buna göre insanlar (en azından Batı toplumlarında), olumsuz olaylar ve olumsuz duygulardan, modern hayatın genel zorluklarından geri çekilme ve dinlenme için hüzünlü müziğe yönelir. Plotz (2013: 7), hüznü diğer bir evrimsel işlevinin organizmanın ayrılık, kayıp ve yalnızlık durumuna verdiği tepki olduğunu ileri sürmüştür. Sosyal hayvanlar, hüznü algıladıklarında empati aracılığıyla, söz konusu bireye yardım etme, teselli sunma

eğilimine girer. Bu nedenle m¼zik aracılığıyla h¼z¼n ortaya çıktığında, teselli duygusu da tetiklenir ve m¼zik ile birey birbirlerine eşlik ederler.

Lomas (2018: 18), h¼z¼n ve depresyon duygularının normal olmakla kalmayıp, insanların hayatlarını tatminkar bir şekilde yaşamalarına yardımcı olan bir değer olarak ele almaktadır. Buna g¼re, h¼z¼n duygusunun işlevsel aracılık değeridir. Bir korunma aracı olarak h¼z¼n, temel olarak kayba verilen tepkidir. H¼z¼n bireyin sevdiği şeyden ayrı d¼şt¼đ¼ için hissettiği, ayrılmaya karşı gön¼ls¼zl¼k hissidir. Bu da bireyi yeniden birleşme arayışı için motive eder. Sonuç olarak, kayba karşı bağımsız bir başa çıkma stili ile tepki verilir. Eğer yeniden birleşme çok g¼ç ya da imkansız ise, h¼z¼n bu amaç ile bağlarını koparmak için bir araç olarak kullanılır. Ayrıca h¼z¼n, kaybedilenle bağlarını koparma aşamasında hassas bir konumda olan bireyin enerji kaynaklarının korunmasına aracılık eder. Bir başka ifadeyle hassas d¼nemlerde negatif duygudurum, bireyi alanı daraltarak savunma yapmaya y¼neltir. Ayrıca h¼z¼n bireylerin algısını g¼çlendirerek, daha gerçekçi değerlendirmeler yapmasını ve daha gerçekçi kararlar vermesini sağlar.

H¼zn¼n ikinci işlevi bir t¼r ilgilenme ve önemseme biçimi olmasıdır (Lomas, 2018). Bu bakış açısıyla h¼z¼n sevilen birinin kaybına verilen tepki olarak değil, sevginin bir göstergesi olarak ele alınır. Yas duygusu, sevilen kişiyle olan bağı korumanın bir yoludur. Bu bakış açısıyla h¼z¼n ve neşe, sevginin göstergesi ve iki y¼z¼d¼r. Sevgi, objenin varlığında neşe ile, objenin yokluğunda ise h¼z¼n ile kendini gösterir. Buna g¼re h¼z¼n, sevgi, özlem, merhamet ve ilginin birer formudur.

H¼zn¼n üç¼nc¼ işlevi ise, gelişmiş, b¼t¼n bir hayatın önemli bir bileşeni olmasıdır (Lomas, 2018). Bu açıdan h¼z¼n, bireyin kişisel bağı olmayan diğer bireylere karşı ahlaki sorumluluk hissetmesine aracılık eden bir ahlaki duyarlılık işlevine sahiptir. Ayrıca travma ya da ciddi hasar bırakan yaşamsal olaylar yaşamış insanların, dayanıklılığın artması, ilişkilerin g¼çlenmesi, önceliklerinin ve yaşam felsefesinin değişmesi gibi pozitif kazanımlar sağlaması mümkündür. Son olarak duygular skalasının tamamını

deneyimlemek, bireyin ödomanik bir hayata sahip olmasını sağlar. Varoluşçu bakış açısına göre, hayatın iniş ve çıkışlarını deneyimlememiş bir birey gerçekten yaşamış sayılmaz, ancak olumsuz olaylar yaşandığında hayatın pozitif yönleri de anlam kazanabilir. Bir başka deyişle mutluluk ancak hüznün varlığında anlam kazanır.

2. SINIRLILIKLAR

Bu tez kapsamında hüzünlü müzik, müziğin dinleyici üzerindeki etkisi bağlamında ele alınmıştır. Dolayısıyla hüzünlü müzik, dinleyicilerin “hüzünlenmelerine neden olan müzik” olarak tanımladıkları müziklerdir. Ayrıca müziğe istem dışı maruz kalma durumu değil, dinleyicilerin istemli ve dikkatli bir şekilde müzik dinledikleri durumda ortaya çıkan duygusal etkiler ele alınmıştır. Bulguların bu bakış açısıyla değerlendirilmesi anlamlıdır.

Birinci ve üçüncü çalışmada benimsenen öz bildirim ile ölçüm alma yaklaşımının çeşitli sınırlılıkları ve dezavantajları gözlenmiştir. Öz bildirim yönteminde katılımcıların yönergeyi istenen şekilde takip ettiği, doğru, yansız ve samimi cevaplar verdiği varsayılır. Buna göre birinci çalışmada katılımcıların bir kısmının görevin yönergesini doğru bir şekilde uygulamadığının tespit edilmesi, yöntemin değiştirilmesine neden olmuştur. Bu durum öz bildirimle dayalı ölçümlerdeki yanlılık problemine ve yönergenin anlaşılmasında nedeniyle ortaya çıkan hata problemine işaret etmektedir. Üçüncü çalışmada ise, katılımcıların bildirimlerinin istenen düzeyde ayrıntılı olmaması nedeniyle amaçlanan analiz ve çıkarımlar yapılamamıştır.

Birinci çalışmada kullanılan kategorik yüz ifadelerinin Türkiye kültürü için geçerliliğine ilişkin herhangi bir çalışma yapılmamıştır. Ekman (1992), insanların yüz ifadeleri, ses tonu ve davranışlarında evrensel olarak tanınabilen ve iletilebilen en az altı temel duygu (korku, öfke, mutluluk, şaşkınlık, hüzün ve iğrenme) vardır. Yapılan bir çalışmaya göre bu temel duygular yüz ifadeleri aracılığıyla şans düzeyi üstünde bir performansla tanınmaktadır (Scherer, Clark-Polner ve Mortillaro, 2011). Buna rağmen yüz ifadelerinin istenen duyguyu iletip iletmediğiyle ilgili bir kültürel çalışma yapılmadan kullanılması bu çalışmanın bir sınırlılığıdır.

Birinci çalışmada araştırmacı tarafından literatürdeki çalışmalarda kullanılan müzik parçaları arasından ön çalışma aracılığıyla seçilen enstrümental müziklere ek olarak, hüzünlü müziğin duygusal etkilerini aşinalık değişkeni açısından değerlendirebilmek amacıyla katılımcılardan sunulacak bazı müzikleri kendilerinin seçmesi istenmiştir. Verilen yönergeyle kendilerini hüzünlendiren ve mutlu eden müzik parçalarını bildirmeleri istenmiş ve müzik parçalarının vokal ya da enstrümental olmasıyla ilgili herhangi bir kriter sunulmamıştır. Bunun sonucunda katılımcılar tarafından, birçoğu vokal olmak üzere farklı müzik tarzlarından (Klasik Batı Müziği, Klasik Türk Müziği, Türk Halk Müziği, Türkçe ve yabancı dillerde güncel popüler müzik, elektronik dans müziği, vb.) müzik parçaları tercih edilmiştir. Bu parçaların birçoğunun vokal olması, şarkı sözlerinin duygusal deneyimi nasıl etkilediği sorusunu gündeme getirmektedir. Bulgulara göre; pozitif duygular uyandıran müziklerde şarkı sözleri mevcut duygunun değerini azaltırken (Ali ve Peynircioğlu, 2006), hüzünlü müzik dinleyen katılımcılar vokal müzik koşulunda daha hüzünlü hissettiklerini bildirmiştir (Ali ve Peynircioğlu, 2006; Barradas ve Sakka, 2021: 8). Bulgulardan yola çıkarak şarkı sözlerinin etkisini kontrol etmek amacıyla, katılımcıların seçtikleri müziklerin enstrümental olması kriterinin koyulması bir çözümdür. Ancak böyle bir durumda katılımcılar vokal müzik parçalarını eleme yoluna gideceği için aşinalık faktörünün de etkilenmesi olasılığı söz konusudur. Bir başka ifadeyle katılımcı müzik parçasının enstrümental olması kriterini sağlamak için daha az aşına olduğu müzik parçalarını seçebilir ve bu durum etkisini değerlendirmek istediğimiz aşinalık değişkenini de etkiler. Şarkı sözlerinin etkisini kontrol etmek için bir diğer çözüm, hem araştırmacının hem de katılımcıların seçtikleri müzik parçalarının vokal olmasıdır. Bu durumda da katılımcılar, araştırmacının seçtiği müzik parçalarını dinlerken aşına olmadıkları müzik ve aşına olmadıkları şarkı sözlerine maruz kalacaktır, bu da bilişsel yükü artıracaktır. Bu şekilde bilişsel yükün artmasının duygusal deneyimi de bozması olasıdır. Sonuç olarak, bu durumla ilgili bahsedilen olasılıklar gözden geçirilerek, bu çalışmanın amaçları doğrultusunda hüzünlü müziğin tanımı “katılımcıların kendilerini hüzünlendiren müzik” olarak yapılmış ve katılımcıların seçtikleri müziklerle ilgili bir kriter koyulmamasına karar verilmiştir.

KAYNAKLAR

- Ali, S. O. ve Peynircioğlu, Z. F. (2006). Song and emotions: are lyrics and melodies equal partners? *Psychology of Music*, 34 (4), 511- 534.
- Argstatter, H. (2016). Perception of basic emotions in music: culture-specific or multicultural? *Psychology of Music*, 44 (4), 674–690.
- Balkwill, L. L. ve Thompson, W. F. (1999). A cross-cultural investigations of the perception of emotion in music: psychophysical and cultural cues, *Music Perception: An Interdisciplinary Journal*, 17 (1), 43-64.
- Balkwill, L. L., Thompson, W. F. ve Matsunaga, R. (2004). Recognition of emotion in Japanese, Western, and Hindustani music by Japanese listeners, *Japanese Psychological Research*, 46 (4), 337-349.
- Balz, A. (1914). Music and emotion, *The Journal of Philosophy, Psychology and Scientific Methods*, 11 (9), 236-244.
- Baranowski, A. M. ve Hecht, H. (2016). The auditory Kuleshov effect: multisensory integration in movie editing, *Perception*, 46 (5), 624–631.
- Bar-Haim, Y., Lamy, D., Pergamin, L., Bakermans- Kranenburg, M. ve Van Ijzendoorn, M. (2007). Threat-related attentional bias in anxious and nonanxious individuals: a meta-analytic study, *Psychological Bulletin*, 133 (1), 1-24.
- Barradas, G. T. ve Sakka, L. S. (2021). When words matter: a cross-cultural perspective on lyrics and their relationship to musical emotions”, *Psychology of Music*, DOI:10.1177/03057356211013390.
- Barrett, L. F., (2006). Are emotions natural kinds? *Perspectives on Psychological Science*, 1 (1), 28-58.
- Başgöze, Z. (2015). *Localization of Emotional Stroop Activations in Healthy and Major Depressive Disorder Populations Using fMRI*, (Doktora Tezi), Ankara: Orta Doğu Teknik Üniversitesi Enformatik Enstitüsü.
- Ben-Haim, M. S., Williams, P., Howard, Z., Mama, Y., Eidels, A. ve Algom, D. (2016). The emotional Stroop task: assessing cognitive performance under exposure to emotional content, *Journal of Visualized Experiments*, 112, e53720.
- Biller, J. D., Olson, P. J. ve Breen, T. (1974). The effect of ‘happy’ versus ‘sad’ music participation on anxiety, *Journal of Music Therapy*, 11 (2), 68-73.

- Blood, A. J. ve Zatorre, R. J. (2001). Intensely pleasurable responses to music correlate with activity in brain regions implicated in reward and emotion, *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 98 (20), 11818-11823.
- Boer, D. vd. (2012). Young people's topography of musical functions: personal, social and cultural experiences with music across genders and six societies, *International Journal of Psychology*, 47 (5), 355–369.
- Bouhuys, A. L., Bloem, G. M. ve Groothuis, T.G.G. (1995). Induction of depressed and elated mood by music influences the perception of facial emotional expressions in healthy subjects, *Journal of Affective Disorders*, 33, 215-226.
- Bower, G. H. (1981). Mood and memory, *The American Psychologist*, 36 (2), 129-148.
- Bowling, D. L., Sundararajan, J., Han, S. ve Purves, D. (2012). Expression of emotion in Eastern and Western music mirrors vocalization, *Plos One*, 7 (3), pp. 1-8.
- Bradley, B., Moggi, K. ve Williams, R. (1995). Implicit and explicit memory for emotion-congruent information in clinical depression and anxiety, *Behav. Res. Ther.*, 33, 755-770.
- Brand, N. L., Verspui, L. ve Oving, A. (1997). Induced mood and selective attention, *Perceptual and Motor Skills*, 84, 455-463.
- Brattico, E. (2015). From pleasure to liking and back: bottom-up and top-down neural routes to the aesthetic enjoyment of music, *Art, Aesthetics, and the Brain*, 303–318.
- Brattico, E. vd., (2016). It's sad but I like it: the neural dissociation between musical emotions and liking in experts and laypersons, *Frontiers in Human Neuroscience*, 9, DOI:10.3389/fnhum.2015.00676.
- Brattico, E., Bogert, B. ve Jacobsen, T. (2013). Toward a neural chronometry for the aesthetic experience, *Frontiers in Psychology*, 4 (206), 1-21.
- Brattico, E. ve Varankaité, U. (2019). Aesthetic empowerment through music, *Musicae Scientiae*, 23 (3), 285-303.
- Brown, S., Martinez, M. J. ve Parsons, L. M. (2004). Passive music listening spontaneously engages limbic and paralimbic systems, *NeuroReport*, 15 (13), 2033– 2037.

- Cespedes-Guevara, J. ve Eerola, T. (2018). Music communicates affects, not basic emotions: a constructionist account of attribution of emotional meanings to music, *Frontiers in Psychology*, 9 (215), DOI: 10.3389/fpsyg.2018.00215.
- Chamorro-Premuzic, T., Fagan, P. ve Furnham, A. (2010). Personality and uses of music as predictors of preferences for music consensually classified as happy, sad, complex, and social, *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*, 4 (4), 205-213.
- Chen, L., Zhou, S. ve Bryant, J. (2007). Temporal changes in mood repair through music consumption: effects of mood, mood salience, and individual differences, *Media Psychology*, 9 (3), 695-713.
- Cheng, P., Preston, S., Jonides, J., Hofelich Mohr, A. Thummala, K., Casement, M., Hsing, C. ve Deldin, P. (2015). Evidence against mood-congruent attentional bias in major depressive disorder, *Psychiatry Res.*, 230 (2), 496-505.
- Chepenik, L. G., Cornueve, L. A., Farah, M. J. (2007). The influence of sad mood on cognition, *Emotion*, 7 (4), 802-811.
- Cheung, V. K. M., Harrison, P. M. C., Meyer, L., Pearce, M. T., Haynes, J. D. ve Koelsch, S. (2019). Uncertainty and surprise jointly predict musical pleasure and amygdala, hippocampus, and auditory cortex activity, *Current Biology*, (29), 4084-4092.
- Clark, D. M. ve Teasdale, J. D. (1985). Constraints on effects of mood on memory, *Journal of Personality and Social Psychology*, 48 (6), 1595-1608.
- Clark, D. M., Teasdale, J. D., Broadbent, D. E. ve Martin, M. (1983). Effect of mood on lexical decisions, *Bulletin of the Psychonomic Society*, 21 (3), 175-178.
- Clore, G. L., Wyer, R. S., Dienes, B., Gasper, K., Gohm, C. ve Isbell, L. (2001). Affective feelings as feedback: some cognitive consequences, *Theories of Mood and Cognition: A User's Guidebook*, L. L. MARTIN, G. L. CLORE (Ed.), Psychology Press, New York, 27-62.
- Conrad, F., Corey, J., Goldstein, S. Ostrow, J. ve Sadowsky, M. (2019). Extreme re-listening: songs people love... and continue to love, *Psychology of Music*, 47 (2), 158-172.
- Cotter, K. N., Prince, A. N., Christensen, A. P. ve Silva, P. J. (2018). Feeling like crying when listening to music: exploring musical and contextual features, *Empirical Studies of the Arts*, 37 (2), 119-137.

- Cotter, K. N., Silva, P. J. ve Fayn, K. (2018). What does feeling like crying when listening to music feel like? *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*, 12 (2), 216-227.
- Cova, F. ve Deonna, J. A. (2014). Being moved, *Philosophical Studies*, 169 (3), 447-466.
- Cullhed, E. (2019). What evokes being moved? *Emotion Review*, DOI: 10.1177/1754073919875216.
- Darwin, C. (1871). *The Descent of Man and Selection in Relation to Sex*. Princeton: Princeton University Press.
- Davies, S. (1980). The expression of emotion in music, *Mind*, 89 (353), 67-86.
- Davies, S. (2001). Emotions Expressed and Aroused by Music: Philosophical Perspectives, *Music and Emotion: Theory and Research*, Patrik N. Juslin, John A. Sloboda (Ed.), Oxford University Press, New York.
- Dresler, T., Mériaux, K. Heekeren, H. R. ve Van der Meer, E. (2009). Emotional Stroop task: effect of word arousal and subject anxiety on emotional interference, *Psychological Research*, 73, 364-371.
- Ebner, N. C., Riediger, M. ve Lindenberger, U. (2010). FACES- A database of facial expressions in young, middle-aged, and older women and men: development and validation, *Behavior Research Methods*, 42 (1), 351-362.
- Eerola, T. ve Peltola, H. R. (2016). Memorable experiences with sad music: reasons, reactions and mechanisms of three types of experience, *Plos One*, 11 (6), e0157444.
- Eerola, T., Peltola, H. R. ve Vuoskoski, J. K. (2015). Attitudes toward sad music are related to both preferential and contextual strategies, *Psychomusicology: Music, Mind, and Brain*, 25 (2), 116-123.
- Eerola, T. ve Vuoskoski, J. K. (2011). A comparison of the discrete and dimensional models of emotion in music, *Psychology of Music*, 39 (1), 18-49.
- Eerola, T., Vuoskoski, J. K. ve Kautiainen, H. (2016). Being moved by unfamiliar sad music is associated with high empathy, *Frontiers in Psychology*, 7, pp. 1-12.
- Eerola, T., Vuoskoski, J. K., Kautiainen, H., Peltola, H. R., Putkinen, V. ve Schäfer, K. (2021). Being moved by listening to unfamiliar sad music induces reward-related hormonal changes in empathic listeners, *Annals of The New York Academy of Sciences*, DOI: 10.1111/nyas.14660.

- Eerola, T., Vuoskoski, J. K., Peltola, H. R., Putkinen, V. ve Schäfer, K. (2017). An integrative review of the enjoyment of sadness associated with music, *Physics of Life*, DOI:10.1016/j.plrev.2017.11.016.
- Eggebrecht, R. (1983). *Speech Melody and Music Research in Cross-Cultural Comparison*. (Doktora tezi), Munich, University of Munich.
- Eisen, M. L. ve Lynn, S. J. (2001). Dissociation, memory and suggestibility in adults and children, *Applied Cognitive Psychology*, 15, 49-73.
- Ekman, P. (1992). Are there basic emotions? *Psychological Review*, 99 (3), 550- 553.
- Ekman, P. (1999). *Handbook of Cognition and Emotion*, 3.b., Tim Dalgleish ve Michael Power (Ed), New York: John Wiley & Sons Ltd.
- Elliott, D. J. ve Silverman, M. (2012). Why music matters: philosophical and cultural foundations, *Music, Health, and Wellbeing*, R.A.R. McDonald, G. Kreutz, L. Mitchell (Ed.), New York: Oxford University Press, 25-39.
- Evans, P. ve Schubert, E. (2008). Relationships between expressed and felt emotions in music, *Musicae Scientiae*, 12 (1), 75-99.
- Evinç, Ş. G. (2004). *Çocuktaki dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu (DEHB) ve eşlik eden belirtiler ile ilişkili olarak anne kişilik özellikleri, duygulanım durumu ve psikopatolojisi*. (Yüksek Lisans Tezi), Ankara: ODTÜ.
- Fiske, A. P., Schubert, T. ve Seibt, B. (2017). ‘Kama Muta’ or ‘Being Moved by Love’: A bootstrapping approach to the ontology and epistemology of an emotion, *İçinde Universalism Without Uniformity: Explorations in Mind and Culture*, 79-100.
- Friedman, R. S. (2018). Final ritardandi and the expression of musical emotion, *Music Perception*, 36 (1), 53-59.
- Fritz, T. Jentschke, S., Gosselin, N., Sammler, D., Peretz, I., Turner, R., Friederici, A. D. ve Koelsch, S. (2009). Universal recognition of three basic emotions in music, *Current Biology*, 19, 573-576.
- Gabrielsson, A. (2001). Emotion perceived and emotion felt: same or different? *Musicae Scientiae*, 5 (1), 123–147.
- Gallase, V., Keysers, C. ve Rizzolatti, G. (2004). A unifying view of the basis of social cognition, *Trends in Cognitive Sciences*, 8 (9), 396-403.
- Garrido, S. (2017). *Why Are We Attracted to Sad Music?* Sweden: Springer International Publishing.

- Garrido, S., Eerola, T. ve McFerran, K. (2017). Group rumination: social interactions around music in people with depression, *Frontiers in Psychology*, 8 (490).
- Garrido, S. ve Schubert, E. (2011a). Individual differences in the enjoyment of negative emotion in music: a literature review and experiment, *Music Perception: An Interdisciplinary Journal*, 28 (3), 279-296.
- Garrido, S. ve Schubert, E. (2011b). Negative emotions in music: what is the attraction? a qualitative study, *Empirical Musicology Review*, 6 (4), 214-230.
- Garrido, S. ve Schubert, E. (2013). Adaptive and Maladaptive Attraction to Negative Emotions in Music, *Musicae Scientiae*, 17 (2), 147-166.
- Garrido, S. ve Schubert, E. (2015a). Moody melodies: do they cheer us up? a study of the effect of sad music on mood, *Psychology of Music*, 43 (2), 244-261.
- Garrido, S. ve Schubert, E. (2015b). Music and people with tendencies to depression, *Music Perception: An Interdisciplinary Journal*, 32 (4), 313-321.
- Gençöz, T. (2000). Pozitif ve negatif duygu ölçeği: geçerlik ve güvenilirlik çalışması, *Türk Psikoloji Dergisi*, 15 (46), 19-26.
- Gilboa-Schechtman, E., Revelle, W. ve Gotlib, I. H. (2000). Stroop interference following mood induction: emotionality, mood congruence and concern relevance, *Cognitive Therapy and Research*, 24 (5), 491-502.
- Goldstein, T. R. (2009). The pleasure of unadulterated sadness: experiencing sorrow in fiction, nonfiction, and 'in person', *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*, 3 (4), 232-237.
- Gotlib, I. H., Krasnoperova, E., Yue, D. N. ve Joormann, J. (2004). Attentional biases for negative interpersonal stimuli in clinical depression, *Journal of Abnormal Psychology*, 113 (1), 127-135.
- Gourlay, K. A. (1984). The non-universality of music and the universality of non-music, *The World of Music*, 26 (2), 25-39.
- Greenberg, L. S. ve Pascual-Leone, A. (2006). Emotion in psychotherapy: a practice-friendly research review, *Journal of Clinical Psychology*, 62 (5), 611-630.
- Grewe, O., Nagel, F., Kopiez, R. ve Altenmüller, E. (2007). Emotions over time: synchronicity and development of subjective, physiological, and facial affective reactions to music, *Emotion*, 7 (4), 774-788.

- Hamann, S. (2001). Cognitive and neural mechanisms of emotional memory, *Trends in Cognitive Sciences*, 5 (9), 394-400.
- Hanich, J., Wagner, V., Shah, M. ve Jacobsen, T. (2014). Why we like to watch sad films. the pleasure of being moved in aesthetic experiences, *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*, 8 (2), 130-143.
- Hanser, W. E., Mark, R. E. ve Vingerhoets, J. J. M. (2021). Everyday crying over music: a survey, *Musicae Scientiae*, DOI: 10.1177/1029864920981110.
- Hevner, K. (1935). The affective character of the major and minor modes in music, *The American Journal of Psychology*, 47 (1), DOI:10.2307/1416710.
- Hevner, K. (1936). Experimental studies of the elements of expression in music, *The American Journal of Psychology*, 48 (2), 246-268.
- Hofstede, G. (1980). Culture and organizations. *International Studies of Management & Organization*, 10 (4), 15-41.
- Hogue, J. D., Crimmins, A. M. ve Kahn, J. H. (2015). So sad and slow, so why can't I turn off the radio: the effects of gender, depression, and absorption on liking music that induces sadness and music that induces happiness, *Psychology of Music*, 44 (4), 816–829.
- Huron, D. (2011). Why is sad music pleasurable? a possible role for prolactin, *Musicae Scientiae*, 15 (2), 146–58.
- Huron, D. (2019). Musical aesthetics: uncertainty and surprise enhance our enjoyment of music, *Current Biology*, 29, R1238-R1240.
- Hunter, P. G., Schellenberg, G. ve Griffith, A. T. (2011). Misery loves company: mood-congruent emotional responding to music, *Emotion*, 11 (5), 1068-1072.
- Hunter, P. G., Schellenberg, G. ve Schimmack, U. (2010). Feelings and perceptions of happiness and sadness induced by music: similarities, differences, and mixed emotions, *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*, 4 (1), 47-56.
- Ignacio, D. A., Gerkens, D. R., Aguinaldo, E. R., Arch, D. ve Barajas, R. (2019). Music-like stimuli affect the emotional processing of words and facial expressions, *Psychology of Music*, DOI: 10.1177/0305735619875800.
- Isen, A. M. ve Shalker, T. E. (1982). The effect of feeling state on evaluation of positive, neutral, and negative stimuli: when you 'accentuate the positive', do you 'eliminate the negative'? *Social Psychology Quarterly*, 45 (1), 58-63.

- Jin, E. ve Oh, J. (2021). The role of emotion in interactivity effects: positive emotion enhances attitudes, negative emotion helps information processing, *Behaviour & Information Technology*, DOI: 10.1080/0144929X.2021.2000028.
- Jolliffe, D. ve Farrington, D. P. (2006). Development and validation of the basic empathy scale, *Journal of Adolescence*, 29 (4), 589-611.
- Joorman, J. (2005). Inhibition, Rumination And Mood Regulation in Depression, *Cognitive limitations in aging and psychopathology*, R. W. Engle, G. Sedek, U. Von Hecker, D. N. McIntosh (Ed.), New York: Cambridge University Press, pp. 275–312.
- Juslin, P. N. (1997). Emotional communication in music performance: a functionalist perspective and some data, *Music Perception: An Interdisciplinary Journal*, 14 (4), 383–418.
- Juslin, P. N. (2000). Cue utilization in communication of emotion in music performance: relating performance to perception, *Journal of Experimental Psychology: Human Perception and Performance*, 26 (6), 1797–1813.
- Juslin, P. N. (2013a). From everyday emotions to aesthetic emotions: towards a unified theory of musical emotions, *Physics of Life Reviews*, 10, 235-266.
- Juslin, P. N. (2013b). What does music express? basic emotions and beyond, *Frontiers in Psychology*, 6 (4), DOI: 10.3389/fpsyg.2013.00596.
- Juslin, P. N., Barradas, G. ve Eerola, T. (2015). From sound to significance: exploring the mechanisms underlying emotional reactions, *The American Journal of Psychology*, 128 (3), 281-304.
- Juslin, P. N., Harmat, L. ve Eerola, T. (2014). What makes music emotionally significant? exploring the underlying mechanisms, *Psychology of Music*, 42 (4), 599-623.
- Juslin, P. N. ve Laukka, P. (2003). Communication of emotions in vocal expression and music performance: different channels, same code?, *Psychological Bulletin*, 129 (5), 770-814.
- Juslin, P. N. ve Laukka, P. (2004). Expression, perception, and induction of musical emotions: a review and a questionnaire study of everyday listening, *Journal of New Music Research*, 33 (3), 217–38.
- Juslin, P. N. ve Sloboda, J. A. (2001). *Music and Emotion: Theory and Research*. New York: Oxford University Press.

- Juslin, P. N. ve Vastfjall, D. (2008). Emotional responses to music: the need to consider underlying mechanisms, *Behavioural and Brain Sciences*, 31, 559-621.
- Kallinen, K. ve Ravaja, N. (2006). Emotion perceived and emotion felt: same and different, *Musicae Scientiae*, 10 (2), 191-213.
- Kapucu, A., Kılıç, A., Özkılıç, Y. Sarıbaz, B. (2018). Turkish emotional word norms for arousal, valence, and discrete emotion categories, *Psychological Reports*, DOI: 10.1177/0033294118814722.
- Kawakami, A., Furukawa, K., Katahira, K. ve Okanoya, K. (2013). Sad music induces pleasant emotion, *Frontiers in Psychology*, 4 (311), DOI: 10.3389/fpsyg.2013.00311.
- Kawakami, A. ve Katahira, K. (2015). Influence of trait empathy on the emotion evoked by sad music and on the preference for it, *Frontiers in Psychology*, 6 (1541), DOI: 10.3389/fpsyg.2015.01541.
- Kenealy, P. (1988). Validation of a music mood induction procedure: some preliminary findings, *Cognition and Emotion*, 2 (1), 41-48.
- Khalifa, S., Roy, M., Rainville, P., Bella, S. D. ve Peretz, I. (2008). Role of tempo entrainment in psychophysiological differentiation of happy and sad music? *International Journal of Psychophysiology*, 68, pp. 17-26.
- Kim, G. K. Y. (2014). *Two Studies on Assessing Emotional Responses to Music and Mode: The Effect of Lowered Pitch on Sadness Judgments, and the Affective Priming Paradigm as an Implicit Measure*, (Doctoral Dissertation), Ohio: Ohio State University, s. 74.
- King, J. S. (2020). Sad mood, emotion regulation, and response inhibition, *Journal of Cognitive Psychology*, 32, 573-579.
- Kivy, P. (1999). Feeling the musical emotions, *British Journal of Aesthetics*, 39 (1), 1-13.
- Knobloch, S. ve Zillmann, D. (2002). Mood management via the digital jukebox, *Journal of Communication*, 52 (2), 351-366.
- Koelsch, S. (2014). Brain correlates music-evoked emotions, *Nature*, 15, 170-180.
- Koelsch, S., Jacobs, A. M., Menninghaus, W., Liebal, K., Klann-Delius, G., von Scheve, C. ve Gebauer, G. (2015). The quartet theory of human emotions: an integrative and neurofunctional model, *Physics of Life*, 13, 1-27.

- Koelsch, S., Siebel, W. ve Fritz, T. (2010). Functional Neuroimaging, *Handbook of Music and Emotion*, P. Juslin, J. Sloboda (Ed.), Oxford: Oxford University Press, 313-344.
- Konečni, V. J. (2005). The aesthetic trinity: awe, being moved, thrills, *Bulletin of Psychology and the Arts*, 5 (2), 27-44.
- Konečni, V. J. (2008). Does music induce emotion? a theoretical and methodological analysis, *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*, 2 (2), 115-129.
- Koopman, C. ve Davies, S. (2001). Musical meaning in a broader perspective, *The Journal of Aesthetics and Art Criticism*, 59 (3), 261-273.
- Krause, A., Glasser, S. ve Osborne, M. (2021). Augmenting function with value: an exploration of reasons to engage and disengage from music listening, *Music & Science*, 4, 1-13, DOI: 10.1177/20592043211022535.
- Kreutz, G., Schubert, E. ve Mitchell, L. A. (2008). Cognitive styles of music listening, *Music Perception*, 26, 57–73.
- Laad, K. M. (2020). *Where Words Fail, Music Speaks*, (Yüksek lisans tezi), Illinois: Illinois State University.
- Ladinig, O., Brooks, C., Hansen, N. C., Horn, K. ve Huron, D. (2019). Enjoying sad music: a test of the prolactin theory, *Musicae Scientiae*, DOI: 10.1177/1029864919890900.
- Larsen, R. J. (2000). Toward a science of mood regulation, *Psychological Inquiry*, 11 (3), 129-141.
- Lawrie, L., Jackson, M. C. ve Phillips, L. H. (2019). Effects of induced sad mood on facial emotion perception in young and older adults, *Aging, Neuropsychology, and Cognition*, 26 (3), 319–335.
- Levinson, J. (1990). *Music, Art, and Metaphysics: Essays in Philosophical Aesthetics*, New York.
- Liu, C., Abu-Jamous, B., Brattico, E. ve Nandi, A. K. (2017). Towards tunable consensus clustering for studying functional brain connectivity during affective processing, *International Journal of Neural Systems*, 27 (2), 650042.
- Lomas, T. (2018). The quiet virtues of sadness: a selective theoretical and interpretative appreciation of its potential contribution to wellbeing, *New Ideas in Psychology*, 49, 18-26.

- Macleod, C., Mathews, A. ve Tata, P. (1986). Attentional bias in emotional disorders, *Journal of Abnormal Psychology*, 95 (1), 15-20.
- Mandler, G. (1989). Memory: Conscious and unconscious. İçinde P. R. Soloman, G. R. Goethals, C. M. Kelley ve B. R. Stephens (Ed), *Memory: Interdisciplinary Approaches*. New York: Springer-Verlag.
- Markus, H., & Kitayama, S. (1991). Culture and the self: Implications for cognition, emotion, and motivation. *Psychological Review*, 98, 224-253.
- McGaugh, J.L. (2000). Memory: a century of consolidation. *Science*, 287, 248–251.
- Meninghaus, W., Wagner, V., Hanich, J., Wassiliwizky, E., Jacobsen, T. ve Koelsch, S. (2017). The distancing-embracing model of the enjoyment of negative emotions in art reception, *Behavioral and Brain Sciences*, S. e347, DOI: 10.1017/S0140525X17000309.
- Meninghaus, W., Wagner, V., Hanich, J., Wassiliwizky, E., Kuehnast, T. M., Jacobsen, T. (2015). Towards a Psychological Construct of Being Moved, *Plos One*, 10 (6), DOI:10.1371/journal.pone.0128451.
- Mesquita, B. Ve Frijda, N. H. (1992). Cultural variations in emotions: a review, *Psychological Bulletin*, 112 (2), 179-204.
- Meyer, L. B. (1956). *Emotion and Meaning in Music*. Chicago: The University of Chicago Press.
- Mitchell, R. L. C. ve Phillips, L. H. (2007). The psychological, neurochemical and functional neuroanatomical mediators of the effects of positive and negative mood on executive functions, *Neuropsychologia*, 45, 617-629.
- Mitterschifthalder, M. T., Fu, C. H., Dalton, J. A., Andrew, C. M. ve Williams, S. C. R. (2007). A functional MRI study of happy and sad affective states induced by classical music, *Human Brain Mapping*, 28, 1150-1162.
- Morreall, J. (1968). Aristotle and the paradox of tragedy, *The Angle*, 1, Article 2.
- Nagel, F., Kopiez, R., Grewe, O. ve Altenmüller, E. (2007). EMuJoy: Software of continuous measurement of perceived emotions in music, *Behavior Research Methods*, 39 (2), 283-290.
- Olafson, K. M. ve Ferraro, F. R. (2001). Effects of emotional state on lexical decision performance, *Brain and Cognition*, 45 (1), 15-20.

- Panksepp, J. (1999). Emotional sources of 'chills' induced by music, *Music Perception: An Interdisciplinary Journal*, 13 (2), 171-207.
- Parr, L. A., Waller, B. M. ve Fugate, J. (2005). Emotional communication in primates: implications for neurobiology, *Current Opinion in Neurobiology*, 15 (6), 716-720.
- Parrot, W. G. ve Sabini, J. (1990). Mood and memory under natural conditions: evidence for mood incongruent recall, *Journal of Personality and Social Psychology*, 59 (2), 321-336.
- Perlovsky, L. (2018). Music and cognitive dissonance. comment on 'an integrative review of the enjoyment of sadness associated with music' by Tuomas Eerola et al., *Physics of Life*, DOI: 10.1016/j.plrev.2018.03.012.
- Pelowski, M., Ishizu, T. ve Leder, H. (2018). Sadness and beauty in art: do they really coincide in the brain? comment on 'an integrative review of the enjoyment of sadness associated with music' by Tuomas Eerola et al., *Physics of Life*, DOI: 10.1016/j.plrev.2017.11.016.
- Peltola, H. R. ve Eerola, T. (2016). Fifty shades of blue: classification of music-evoked sadness, *Musicae Scientiae*, 20 (1), 84-102.
- Peretz, I., Gagnon, L. ve Bouchard, B. (1998). Music and emotion: perceptual determinants, immediacy, and isolation after brain damage, *Cognition*, 68, 111-141.
- Perez, M., Gallardo, R.M., Rivera, B., Fuster, A. B., Rodriguez, R. G. (1999). Attentional biases and vulnerability to depression, *Spanish Journal of Psychology*, 2 (1), DOI: 10.1017/s1138741600005412.
- Pierce, J. W. (2007). PsychoPy: psychophysics software in python, *Journal of Neuroscience Methods*, 162, 8-13.
- Plotz, J. (2013). *On the Evolution of Sadness and the Pleasures of Sad Music or An Outsider's View on Sad Music, Retreat and Rest*.
- Robinson, J. (2005). *Deeper than Reason: Emotion and Its Role in Literature, Music and Art*, New York: Oxford University Press Inc.
- Russell, J. A. (1980). A circumplex model of affect, *Journal of Personality and Social Psychology*, 39 (6), 1161- 1178.
- Russell, J. A. (2003). Core affect and the psychological construction of emotion, *Psychological Review*, 110 (1), 145-172.

- Russell, J. A., Weiss, A. ve Mendelsohn, G. D. (1989). Affect grid: a single-item scale of pleasure and arousal, *Journal of Personality and Social Psychology*, 57 (3), 493-502.
- Saarikallio, S. (2008). Music in mood regulation: initial scale development, *Musicae Scientiae*, 12 (2), 291-309.
- Saarikallio, S. (2011). Music as emotional self-regulation throughout adulthood, *Psychology of Music*, 39 (3), 307–27.
- Saarikallio, S. (2018). Re-thinking the paradox as catalyzed processing: enjoyment of sadness in music as facilitated emotional processing: comment on ‘an integrative review of the enjoyment of sadness associated with music’ by Tuomas Eerola et al, *Psychics of Life*, DOI: 10.1016/j.plrev.2018.03.006.
- Sachs, M. E., Damasio, A. ve Habibi, A. (2020). Unique personality profiles predict when and why sad music is enjoyed, *Psychology of Music*, DOI: 10.1177/0305735620932660.
- Sakka, L. ve Juslin, P. (2018). Emotional reactions to music in depressed individuals, *Psychology of Music*, 46 (6), 862-880.
- Schellenberg, E., Peretz, I. ve Vieillard, S. (2008). Liking for happy- and sad-sounding music: effects of exposure, *Cognition & Emotion*, 22 (2), 218–37.
- Scherer, K. R. (2004). Which emotions can be induced by music? what are the underlying mechanisms and how can we measure them? *Journal of New Music Research*, 33 (3), 239-251.
- Scherer, K. R., Clark-Polner, E. ve Mortillaro, M. (2011). In the eye of the beholder? universality and cultural specificity in the expression and perception of emotion, *International Journal of Psychology*, 46 (6), 401-435.
- Schubert, E. (1996). Enjoyment of negative emotions in music: an associative network explanation, *Psychology of Music*, 24, 18-28.
- Schubert, E. (2010). Affective, Evaluative, and Collective Responses to Hated and Loved Music, *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*, 4 (1), 36-46.
- Sizer, L. (2019). Sad songs say so much: the paradoxical pleasures of sad music, *The Journal of Aesthetics and Art Criticism*, 77 (3), 255-266.
- Sloboda, J. A. (1991). Music structure and emotional response: some empirical findings, *Psychology of Music*, 19, 110-120.

- Smith, P. ve Waterman, M. (2003). Processing bias for aggression words in forensic and nonforensic samples, *Cognition & Emotion*, 17 (5), 681-701.
- Suh, E., Diener, E., Oishi, S., & Triandis, H. C. (1998). The shifting basis of life satisfaction judgments across cultures: Emotions versus norms. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 482-493.
- Susino, M. ve Schubert, E. (2020). Musical emotions in the absence of music: a cross-cultural investigation of emotion communication in music by extra-musical cues, *Plos One*, 15 (11), e0241196.
- Soonby-Borgström, M., Jönsson, P. ve Svensson, O. (2003). Emotional empathy as related to mimicry reactions at different levels of information processing, *Journal of Nonverbal Behavior*, 27 (1), 3-23.
- Stevens, E. M. ve Dillman Carpentier, F. (2017). Facing our feelings: how natural coping tendencies explain when hedonic motivation predicts media use, *Communication Research*, 44 (1), 3-28.
- Stroop, J. R. (1935). Studies of interference in serial verbal reactions, *Journal of Experimental Psychology*, 18, 643–662.
- Swaminathan, S. (2018). When is positive affective response to sad-sounding music paradoxical? comment on ‘an integrative review of the enjoyment of sadness associated with music’ by Tuomas Eerola et al, *Pyhsics of Life*, DOI: 10.1016/j.pprev.2017.11.016.
- Talamini, F., Eller, G., Vigl, J. ve Zentner, M. (2021). Music-evoked emotions affect memory for emotional pictures, DOI: 10.21203/rs.3.rs-1110303/v1.
- Taruffi, L. (2018). Sad music and self-reflection: comment on ‘an integrative review of the enjoyment of sadness associated with music’ by Tuomas Eerola et al, *Pyhsics of Life*, DOI: 10.1016/j.pprev.2017.11.016.
- Taruffi, L. ve Koelsch, S. (2014). The paradox of music-evoked sadness: an online survey, *Plos One*, 9 (10), DOI:10.1371/journal.pone.0110490.
- Taruffi, L., Pehrs, C., Skouras, S. ve Koelsch, S. (2017). Effects of sad and happy music on mind-wandering and the default mode network, *Scientific Reports*, 7 (14396), 1-10.

- Taruffi, L., Skouras, S., Pehrs, C. ve Koelsch, S. (2021). Trait empathy shapes neural responses toward sad music, *Cognitive, Affective, & Behavioral Neuroscience*, 21, 231-241.
- Tay, R. Y. L. ve Ng, B. C. (2019). Effects of affective priming through music on the use of emotion words, *Plos One*, 14 (4), e0214482.
- Thayer, R. E. (1990). *The Biopsychology of Mood and Arousal*, Oxford: Oxford University Press.
- Teasdale, J. D. ve Russell, M. L. (1983). Differential effects of induced mood on the recall of positive, negative and neutral words, *British Journal of Clinical Psychology*, 22, 163-171.
- Tekman, H. G. ve Tokgöz, E. C. (2018). Reasons for liking sad music in a population from Turkey: relations with music empathy and rumination, *Proceedings of IMPC15/ESCOM10*, Centre for Systematic Musicology, University of Graz.
- Ter Bogt, T., Canale, N., Lenzi, M., Vieno, A. ve Van Den Eijnden, R. (2019). Sad music depresses sad adolescents: a listener's profile, *Psychology of Music*, DOI: 10.1177/0305735619849622.
- Ter Bogt, T., Vieno, A., Doornwaard, S. M., Pastore, M. ve Van Den Eijnden, R. (2017). You're not alone: music as a source of consolation among adolescents and young adults, *Psychology of Music*, 45 (2),155-171.
- Topçu, Ç., Erdur-Baker, Ö. Ve Çapa-Aydın, Y. (2010). Turkish adaptation of basic empathy scale: validity and reliability study, *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4 (34), 174-182.
- Toth, J. (1996). Conceptual automaticity in recognition memory: levels of processing effects on familiarity, *Canadian Journal of Experimental Psychology*, 50 (1), 123-138.
- Van Den Tol, A. J. M. (2016). The appeal of sad music: a brief overview of current directions in research on motivation for listening to sad music, *The Arts in Psychotherapy*, 49, 44-49.
- Van Den Tol, A. J. M. ve Edwards, J. (2011). Exploring a rationale for choosing to listen to sad music when feeling sad, *Psychology of Music*, 41 (4), 440–65.

- Van Den Tol, A. J. M. ve Edwards, J. (2015). Listening to sad music in adverse situations: how music selection strategies relate to self-regulatory goals, listening effects, and mood enhancement, *Psychology of Music*, 43 (4), 473–494.
- Vieillard, S., Peretz, I., Gosselin, N., Khalfa, S., Gagnon, L. ve Bouchard, B. (2008). Happy, sad, scary and peaceful musical excerpts for research on emotions, *Cognition and Emotion*, 22 (4), 720-752.
- Völker, J. (2019). Personalising music for more effective mood induction: exploring activation, underlying mechanisms, emotional intelligence, and motives in mood regulation, *Musicae Scientiae*, DOI: 10.1177/1029864919876315.
- Vuoskoski, J. K. ve Eerola, T. (2012). Can sad music really make you sad? Indirect measures of affective states induced by music and autobiographical memories, *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*, 6 (3), 204–13.
- Vuoskoski, J. K. ve Eerola, T. (2013). Extramusical information contributes to emotions induced by music, *Psychology of Music*, 43 (2), 262-274.
- Vuoskoski, J. K. ve Eerola, T. (2017). The pleasure evoked by sad music is mediated by feelings of being moved, *Frontiers in Psychology*, 8 (439), DOI: 10.3389/fpsyg.2017.00439.
- Vuoskoski, J. K., Thompson, W. F., McIlwain, D. ve Eerola, T. (2012). Who enjoys listening to sad music and why?, *Music Perception: An Interdisciplinary Journal*, 29 (3), 311-317.
- Warrenburg, L. A. (2020a). Redefining sad music: music’s structure suggests at least two sad states, *Journal of New Music Research*, DOI: 10.1080/09298215.2020.1784956.
- Warrenburg, L. A. (2020b). Comparing musical and psychological emotion theories, *Psychomusicology: Music, Mind, and Brain*, 30 (1), 1-19.
- Warrenburg, L. A. (2020c). Choosing the right tune: a review of music stimuli used in emotion research, *Music Perception*, 37 (3), 240-258.
- Wassiliwizky, E. (2017). At the root of the paradox: comment on ‘an integrative review of the enjoyment of sadness associated with music’ by Tuomas Eerola et al, *Physics of Life*, DOI: 10.1016/j.plrev.2017.12.008.

- Watson, D., Clark, L. A. ve Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: the PANAS scales, *Journal of personality and social psychology*, 54 (6), s. 1063.
- Watson, D. ve Tellegen, A. (1985). Toward a consensual structure of mood, *Psychological Bulletin*, 98 (2), 219-235.
- Webster, G. D. ve Weir, C. G. (2005). Emotional responses to music: interactive effects of mode, texture, and tempo, *Motivation and Emotion*, 29 (1), 19–39.
- Wedin, L. (1972). Mutidimensional scaling of emotional expression in music, *Swedish Journal of Musicology*, 54, 115-131.
- Weth, K. ve Parncutt, R. (2014). Functions of sad music in daily life: an explorative study on the influence of exposure, coping strategies and personality, *Proceedings of the 7th International Conference of Students of Systematic Musicology*, K. Jakubowski, N. Farrugia, G. A. Floridou, J. Gagen, (Ed), London.
- Weth, K., Raab, M. H. ve Carbon, C. C. (2015). Investigating emotional responses to self-selected sad music via self-report and automated facial analysis, *Musicae Scientiae*, 19 (4), 412–432.
- Wildschut, T., Sedikides, C., Arndt, J. ve Routledge, C. (2006). Nostalgia: content, triggers, functions, *Journal of Personality and Social Psychology*, 91 (5), 975-993.
- Williams, J. M. G., Mathews, A. ve Macleod, C. (1996). The emotional Stroop task and psychopathology, *Psychological Bulletin*, 120 (1), 3-24.
- Williams, J. M. G., ve Nulty, D. (1986). Construct acceptability, depression and the emotional Stroop task: transient mood or stable structure? *Personality and Individual Differences*, 7 (4), 485-491.
- Williams, J. M. G., Watts, F. N., MacLeod, C. ve Mathews, A. (1988). *Cognitive Psychology and Emotional Disorders*. New York: Wiley.
- Zangwill, N. (2004). Against emotion: Hanslick was right about music, *The British Journal of Aesthetics*, 44 (1), 29-43, DOI: 10.1093/bjaesthetics/44.1.29.
- Zavoyskiy, S., Taylor, C. L. ve Friedman, R. S. (2016). Affect-incongruency in emotional responses to music, *Psychomusicology*, 26 (3), 247-256.

- Zentner, M. (2018). A sadness-independent account of the enjoyment of music-evoked sadness: comment on ‘an integrative review of the enjoyment of sadness associated with music’ by Tuomas Eerola et al, *Physics of Life*, DOI: 10.1016/j.pprev.2017.11.016.
- Zentner, M., Grandjean, D. ve Scherer, K. R. (2008). Emotions evoked by the sound of music: characterization, classification, and measurement, *Emotion*, 8 (4), 494-521.
- Zickfeld, J. H. (2018). The nature of music-induced sadness and the role of Kama Muta: comment on ‘an integrative review of the enjoyment of sadness associated with music’ by Tuomas Eerola et al, *Physics of Life*, DOI: 10.1016/j.pprev.2018.03.005.

EKLER

EK 1. HÜZÜNLÜ MÜZİĞİ BEĞENME ÖLÇEĞİ

Aşağıdaki cümlelerden her birinin sizin durumunuzu ne kadar iyi yansıttığını 1 = Kesinlikle katılmıyorum, 5 = Kesinlikle katılıyorum yanıtlarına karşılık gelecek şekilde 1'den 5'e kadar bir sayı ile belirtiniz.

- 1) Hüzünlü müzik dinlerken güçlü duygular hissetmek hoşuma gider.
- 2) Hüzünlü müziği sevmem çünkü müzik dinlerken mutlu hissetmeyi üzgün hissetmeye tercih ederim.
- 3) Hüzünlü müziği sevmemin bir nedeni, kendi üzüntümü içimden atmama yardımcı olmasıdır.
- 4) Hüzünlü müzik sevemeyeceğim kadar bunaltıcıdır.
- 5) Hüzünlü müzik dinlemeyi severim çünkü ifade edilen duygularla ve hislerle bağlantı kurabilirim.
- 6) Hüzünlü müziği sevmem çünkü müzik dinlediğimde eğlendirilmek ve neşelenmek isterim.
- 7) Hüzünlü müzik dinlerken ağlamak bana iyi hissettirir.
- 8) Bazen hüzünlü müzik dinlememin sonucu olarak, kendimi kederlenmiş bulurum.
- 9) Hüzünlü müziği yalnızca sonu mutlu bitiyorsa severim.
- 10) Müziğin mutlu veya hüzünlü olmasının, onu dinlemekten keyif alıp almamam üzerinde bir etkisi yoktur.
- 11) Müzik dinlerken üzüntüyü veya kederi hissetmekten hoşlanırım.

EK 2. TEMEL EMPATİ ÖLÇEĞİ

Aşağıda size uyan ve uymayan özellikler sıralanmıştır. Lütfen her maddeye NE ÖLÇÜDE KATILIP KATILMADIĞINIZI uygun seçeneği işaretleyerek belirtiniz. Lütfen cevap verirken olabildiğince dürüst olunuz.

1= Kesinlikle katılmıyorum 2= Katılmıyorum 3= Ne katılıyorum ne katılmıyorum 4= Katılıyorum 5= Kesinlikle katılıyorum

- 1) Arkadaşımın duyguları beni pek etkilemez.
- 2) Üzgün olan bir arkadaşımınla vakit geçirdikten sonra genellikle üzgün hissederim
- 3) Arkadaşım başarılı olduğunda onun ne kadar mutlu olduğunu anlayabilirim.
- 4) İyi bir korku filmindeki karakterleri izleyince korkarım
- 5) Başkalarının duygularından hemen etkilenirim.
- 6) Arkadaşlarımın korktuğunu anlamakta güçlük çekerim.
- 7) Başka insanları ağlarken gördüğümde üzülmem.
- 8) Başka insanların ne hissettikleri beni çok fazla ilgilendirmez.
- 9) Birisi kendini kötü hissettiğinde onun neler hissettiğini genellikle anlayabilirim.
- 10) Arkadaşlarımın korktuğunu genellikle anlarım.
- 11) Televizyonda ya da filmlerde üzüntülü bir şeyler izlerken çoğunlukla ben de üzülürüm.
- 12) İnsanların ne hissettiğini çoğunlukla onlar bana söylemeden anlayabilirim.
- 13) Kızgın birini görmek hislerimi etkilemez
- 14) İnsanların neşeli olduğunu genellikle anlarım
- 15) Bir şeylerden korkmuş arkadaşlarımla birlikteyken ben de korkarım.
- 16) Arkadaşımın kızgın olduğunu genellikle hemen fark ederim.
- 17) Arkadaşlarımın hissettiklerine çoğunlukla kendimi kaptırırım
- 18) Arkadaşımın mutsuzluğu bana hiçbir şey hissettirmez.
- 19) Arkadaşımın hissettiklerinin genellikle farkında değilimdir.
- 20) Arkadaşlarımın mutlu oldukları anları anlamakta zorlanırım.

EK 3. MÜZİKLE EMPATİ ÖLÇEĞİ

Aşağıdaki cümlelerden her birinin sizin durumunuzu ne kadar iyi yansıttığını 1 = Kesinlikle katılmıyorum, 4 = Kesinlikle katılıyorum yanıtlarına karşılık gelecek şekilde 1'den 4'e kadar bir sayı ile belirtiniz.

- 1) Müzisyenlerin çalarken hissettiklerini, kolayca algılayabildiğimi düşünüyorum.
- 2) Müzik benim için, öncelikle kişisel ve dokunaklı bir şeyleri ifade ettiği için önemlidir.
- 3) Müzik dinlerken, bestecinin/icracının ifade etmeye çalıştığı duyguları anlayabildiğimi hissederim.
- 4) Bazı parçaları dinlerken çoğu zaman fiziksel hisler (gözyaşı, ürperti v. b.) deneyimlerim.
- 5) En sevdiğim müziğin şarkıcısıyla/bestecisiyle özdeşleşebildiğimi hissetmiyorum.
- 6) Müzik dinlerken, aklıma müziği yazanın/çalanın o anki duyguları hakkında düşünceler gelir.
- 7) İracıların duygularını hiçbir zaman kestiremem.
- 8) Bir şarkının sözlerini hiçbir zaman bana anlamlı gelmez.
- 9) Sevdiğim sanatçıların, bir şarkıyı/albumü üretirken yaşadıkları beni ilgilendirmez.

EK 4. POZİTİF VE NEGATİF DUYGU ÖLÇEĞİ

Aşağıda bir takım duygu ifadeleri bulunmaktadır. Lütfen, söz konusu ifadelerin şu anda içinde bulunduğunuz duygu durumunu ne derece yansıttığını yan taraftaki dereceleme ölçeğinde belirleyiniz. Bunu yaparken ifadenin yanında bulunan rakamlardan birini daire içine alınız.

Cinsiyet: Erkek:..... Kadın:.....

	Hiç yansıtmıyor	Yansıtmıyor	Pek yansıtmıyor	Ne yansıtıyor ne yansıtmıyor	Kısmen yansıtıyor	Yansıtıyor	Tamamen yansıtıyor
1. İlgili	1	2	3	4	5	6	7
2. Sıkıntılı	1	2	3	4	5	6	7
3. Heyecanlı	1	2	3	4	5	6	7
4. Mutsuz	1	2	3	4	5	6	7
5. Güçlü	1	2	3	4	5	6	7
6. Suçlu	1	2	3	4	5	6	7
7. Ürkmüş	1	2	3	4	5	6	7
8. Düşmanca	1	2	3	4	5	6	7
9. Hevesli	1	2	3	4	5	6	7
10. Gururlu	1	2	3	4	5	6	7
11. Asabi	1	2	3	4	5	6	7
12. Uyanık/Tetikte	1	2	3	4	5	6	7
13. Utanmış	1	2	3	4	5	6	7
14. İlhamlı	1	2	3	4	5	6	7
15. Sinirli	1	2	3	4	5	6	7
16. Kararlı	1	2	3	4	5	6	7
17. Dikkatli	1	2	3	4	5	6	7
18. Tedirgin	1	2	3	4	5	6	7
19. Aktif	1	2	3	4	5	6	7
20. Korkmuş	1	2	3	4	5	6	7

EK 5. DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU

1. Cinsiyetiniz:
2. Yaşınız:
3. Hayatınızın büyük kısmını geçirdiğiniz şehir:
4. İlk ve ortaöğretimde verilen müzik eğitim dersi dışında herhangi bir müzik eğitimi aldınız mı? - Evetse, bu eğitimin süresi ve niteliği nedir?
5. Herhangi bir enstrüman çalabiliyor musunuz ya da şarkı söylüyor musunuz?
6. Sıklıkla dinlemeyi tercih ettiğiniz müzik tarzları nelerdir?
7. Müzik dinleme sıklığınız bir haftada ortalama kaç dakika ya da kaç saattir?
8. Hüzünlü, üzüntü uyandıran müzikleri ne sıklıkla dinlersiniz?
9. Aşağıdaki bölümde ise müziği günlük hayatınızda nasıl deneyimlediğiniz ve kullandığınızla ilgileniyoruz. Lütfen her cümle için müzikle deneyiminize ne kadar uygun düştüğünü “1 – hiç uygun değil”, “7 – büyük ölçüde uygun”a karşılık gelecek şekilde işaretleyiniz.

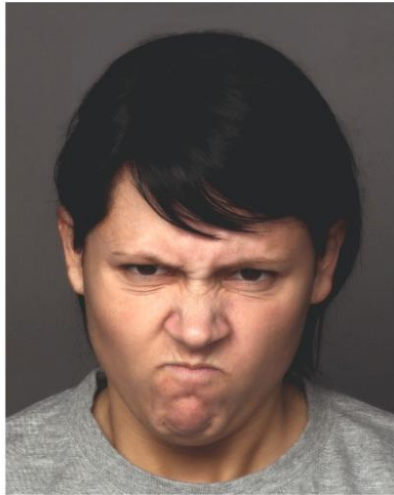
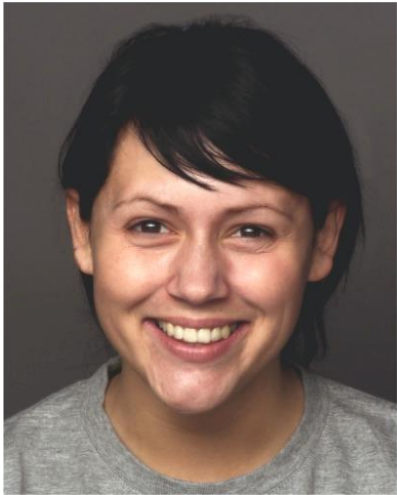
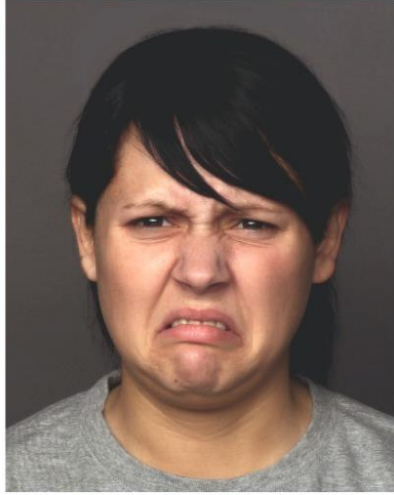
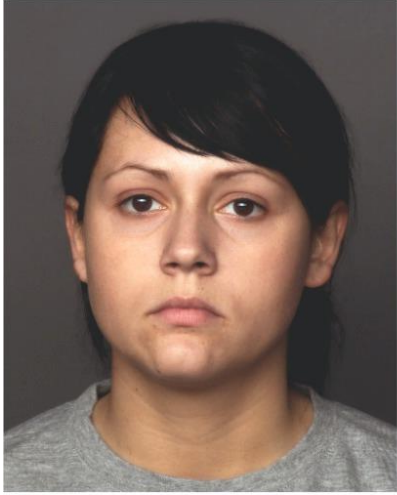
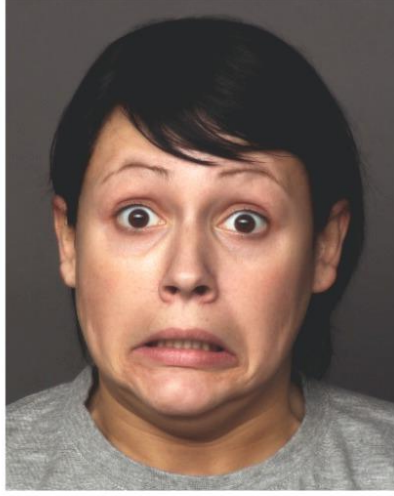
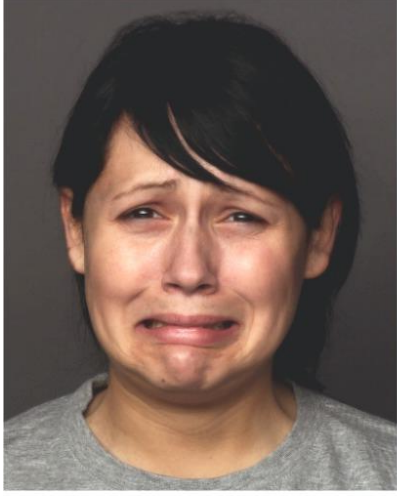
Kimi zaman bir şarkının ifade ettiği duygular içimi eritir.	1	2	3	4	5	6	7
Müziğin duyguları iletmesi benim için önemlidir.	1	2	3	4	5	6	7
Bazı şarkılar o kadar etkilidir ki gözlerimi yaşartırlar.	1	2	3	4	5	6	7
Müzik ses içinde akan duygudur.	1	2	3	4	5	6	7

10. Günlük hayatta müzik dinlerken sıklıkla deneyimlediğiniz duyguları işaretleyiniz.

- *---duygulanmış
- *---büyülenmiş
- *---güçlü
- *---hassas
- *---nostaljik
- *---dingin
- *---hareketli
- *---üzgün
- *---gergin
- *---yerinde duramayan
- *---harika
- *---duygusal
- *---sevecen
- *---darmadağın olmuş
- *---heyecanlı
- *---aşkınlık
- *---sakin
- *---neşeli
- *---ağlamaklı
- *---avunmuş
- *---enerjik
- *---hülyalı
- *---olgunlaşmış
- *---cezbedilmiş
- *---muzaffer

- *---mutlu
- *---ilhamlanmış
- *---aşık
- *---melankolik
- *---ateşli
- *---derin düşüncelere dalmış
- *---dans edecek gibi
- *---gözleri kamaşmış
- *---kederli
- *---tüyleri diken diken olmuş
- *---rahatsız olmuş
- *---eğlenmiş
- *---kahramanca
- *---rahatlamış
- *---ruhanilik hissi
- *---şehvetli
- *---uyarılmış
- *---sinirli
- *---hayran
- *---sabırsız

EK 6. YÜZ İFADELERİ



EK 7. DUYGUSAL DENEYİMİN ORTAYA ÇIKIŞ MEKANİZMASINI BELİRLEME

FORMU

1. Bütün olarak değerlendirdiğinizde, duygusal deneyiminiz ne kadar güçlü ve yoğundu?				
Çok yoğun	Yoğun	Kararsızım	Yoğun değil	Hiç yoğun değil
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Dinlediğiniz müzik parçasını ne kadar beğendiniz?				
Çok beğendim	Beğendim	Kararsızım	Beğenmedim	Hiç beğenmedim
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Dinlediğiniz müzik parçasına ne kadar aşinasınız?				
Çok aşinayım	Aşinayım	Kararsızım	Aşına değilim	Hiç aşına değilim
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Dinlediğiniz müzik parçası sizi ne kadar hislendirdi?				
Çok hislendim	Hislendim	Kararsızım	Hislenmedim	Hiç hislenmedim
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Dinlediğiniz müzik parçası içinizin titremesine ya da vücudunuzun ürpermesine neden oldu mu?				
Evet	Hayır			
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>			

1. Müziğin sizi şaşırtan bir özelliği var mıydı?

Evet Hayır

2. Müziğin güçlü ve çekici bir ritmi var mıydı?

Evet Hayır

3. Müzik sizin hayatınızdan herhangi bir olayın anısını canlandırdı mı?

Evet Hayır

Eğer cevabınız evet ise; anınızın duygusal değeri nedir?

Negatif Pozitif Karışık

4. Müzik daha geniş çağrışımlar uyandırdı mı?

Evet Hayır

Eğer cevabınız evet ise; çağrışımların duygusal değeri nedir?

Negatif Pozitif Karışık

5. Müziği dinlerken gözünüzde herhangi bir imge canlandı mı?

Evet Hayır

6. Müziğin duygusal ifadesinden etkilendiniz mi?

Evet Hayır

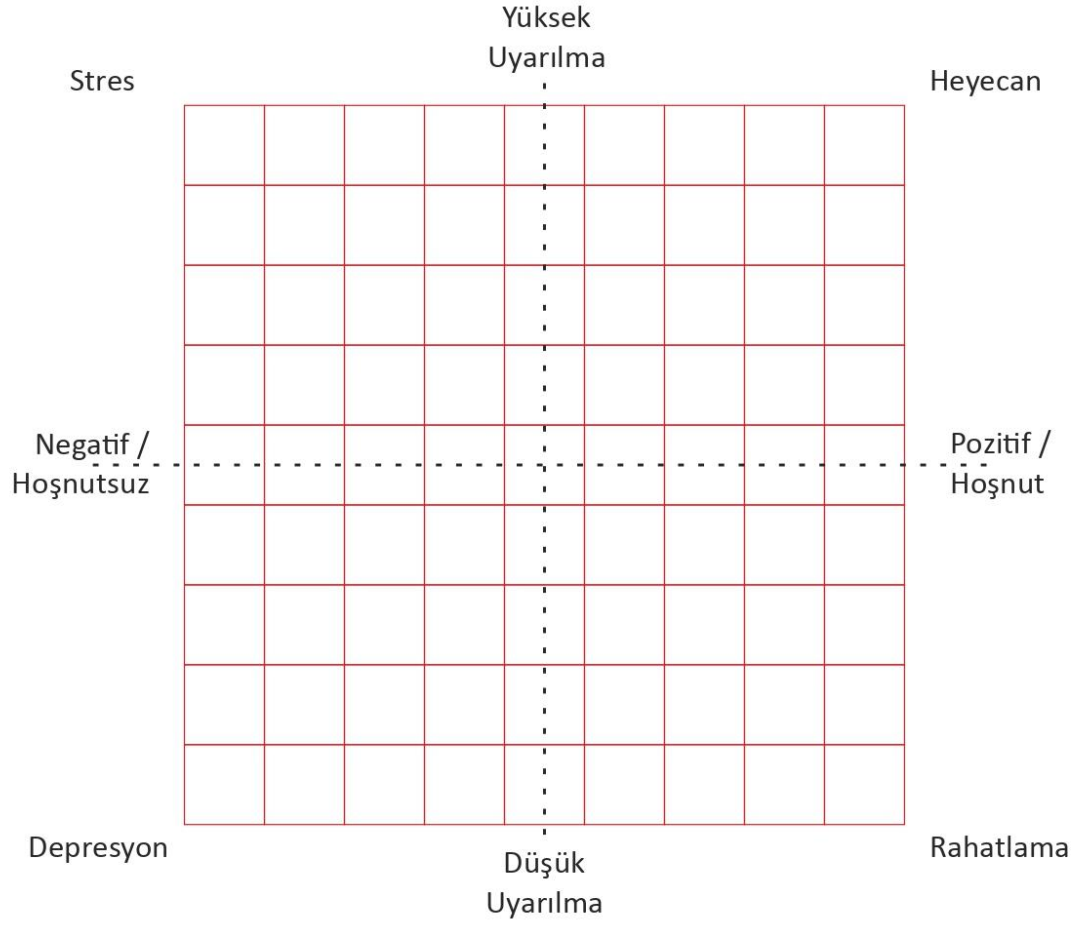
7. Müziğin (melodinin) zaman içinde nasıl devam edeceğini tahmin etmek zor muydu?

Evet Hayır

8. Müziği estetik açıdan değerli buldunuz mu?

Evet Hayır

EK 8. İKİ BOYUTLU DUYGU DÜZLEMİ



EK 9. ETİK KURUL ONAYLARI



BURSA ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ
ARAŞTIRMA VE YAYIN ETİK KURULLARI
(Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırma ve Yayın Etik Kurulu)
TOPLANTI TUTANAĞI

OTURUM TARİHİ
27 Aralık 2019

OTURUM SAYISI
2019-11

KARAR NO 16: Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğü'nden alınan Psikoloji Anabilim Dalı öğretim üyesi Prof. Dr. Tevfik ALICI'nın danışmanı olduğu doktora öğrencisi Ayşe ARMAN KALKANDELER'in "Hüzünlü Müziğin Duygusal Etkileri ve Hüzünlü Müzikten Hoşlanma: İki Boyutlu Duygu Ölçümü ve Duygusal İçerikli Bilişsel Görev Performansı" konulu tez çalışması kapsamında uygulanacak ölçek sorularının değerlendirilmesine geçildi.

Yapılan görüşmeler sonunda; Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı öğretim üyesi Prof. Dr. Tevfik ALICI'nın danışmanı olduğu doktora öğrencisi Ayşe ARMAN KALKANDELER'in "Hüzünlü Müziğin Duygusal Etkileri ve Hüzünlü Müzikten Hoşlanma: İki Boyutlu Duygu Ölçümü ve Duygusal İçerikli Bilişsel Görev Performansı" konulu tez çalışması kapsamında uygulanacak ölçek sorularının, fikri, hukuki ve telif hakları bakımından metot ve ölçeğine ilişkin sorumluluğu başvurucaya ait olmak üzere uygun olduğuna oybirliği ile karar verildi.



Prof. Dr. Feriðun YILMAZ
Kurul Başkanı

Prof. Dr. Abamüslim AKDEMİR
Üye

Prof. Dr. Doğan ŞENYÜZ
Üye

Katılmadı
Prof. Dr. Ayşe OĞUZLAR
Üye

Prof. Dr. Abdurrahman KURT
Üye

Prof. Gülay GÖĞÜŞ
Üye

Prof. Dr. Alev SINAR UĞURLU
Üye



ONDOKUZ MAYIS ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER ARAŞTIRMALARI ETİK KURUL KARARLARI

KARAR TARİHİ	TOPLANTI SAYISI	KARAR SAYISI
09.07.2021	07	2021/591

KARAR NO: 2021-591
Üniversitemiz Fen-Edebiyat Fakültesi Arş. Gör. Ayşe ARMAN KALKANDELER' in "Hüzünlü Müziğin Duygusal Etkileri: Türkiye Örneğinde Hüzünlü Müzik Deneyimleri" isimli öğretim üyesi araştırmasına (bilimsel araştırma) ilişkin anket çalışmasını içeren 19736 sayılı dilekçesi okunarak görüşüldü.

Üniversitemiz Fen-Edebiyat Fakültesi Arş. Gör. Ayşe ARMAN KALKANDELER' in "Hüzünlü Müziğin Duygusal Etkileri: Türkiye Örneğinde Hüzünlü Müzik Deneyimleri" isimli öğretim üyesi araştırmasına (bilimsel araştırma) ilişkin anket çalışmasının kabulüne oy birliği ile karar verildi.

ÖZGEÇMİŞ			
Adı-Soyadı	Ayşe		ARMAN KALKANDELER
Doğum Yeri ve Yılı			
Bildiği Yabancı Diller	İngilizce		
Eğitim Durumu	Başlama - Bitirme		Kurum Adı
Lise	2004	2008	Samsun Huriye Süer Anadolu Lisesi
Lisans	2008	2012	Ondokuz Mayıs Üniversitesi
Yüksek Lisans	2013	2015	Bursa Uludağ Üniversitesi
Doktora	2015	-	Bursa Uludağ Üniversitesi
Çalıştığı Kurum	Başlama - Ayrılma Yılı		Çalışılan Kurumun Adı
1.	2013	2020	Bursa Uludağ Üniversitesi
2.	2020	-	Ondokuz Mayıs Üniversitesi
3.			
Üye Olduğu Bilimsel ve Meslekî Kuruluşlar	European Society for the Cognitive Sciences of Music (ESCOM)		
Katıldığı Proje ve Toplantılar			
Yayımlar:	<p>Arman, A. & Tekman, H. G. (2015, August). Emotional Effects of Makams in Classical Turkish Music. Poster Presentation, <i>Ninth Triennial Conference of the European Society for the Cognitive Sciences of Music</i>, Manchester.</p> <p>Arman, A. (2017, July). Rhythm and Trance: From Shamanism to Sufi Tradition and Psychedelic Culture. Poster presentation, <i>25th Anniversary Conference of the European Society for the Cognitive Sciences of Music</i>, Gent.</p> <p>Arman Kalkandeler, A. & Tekman, Hasan Gürkan. (2020). Klasik Türk müziğinin uyandırdığı duyguların faktöriyel yapısı: makam ve temponun duygusal etkileri. <i>International Social Sciences Studies Journal</i>, 6 (71), 4435-4448.</p> <p>Arman Kalkandeler, A. (2020). Ritmik kenetlenmenin psikolojik etkileri ve trans deneyimi: Bir gözden geçirme çalışması. <i>Nesne</i>, 8 (18), 548-559.</p> <p>Arman Kalkandeler, A. (2021). Sentaktik işleme düzeyinde dil ve müziğin ortak temelleri. <i>Türk Psikoloji Yazıları</i>, 24 (47), 1-18.</p> <p>Arman Kalkandeler, A. (2022). Hüzünlü müzikten hoşlanma: Duygudurum düzenleme stratejileri ve kişilik özelliklerinin yordayıcı etkisi. <i>Uludağ Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi</i>, 23 (43), 1077-1104.</p>		
Diğer:			
İletişim (e-posta):			
	Tarih	02.02.2023	
	İmza		
	Adı-Soyadı	Ayşe ARMAN KALKANDELER	