**T.C.**

**BAHÇEŞEHİR ÜNİVERSİTESİ**

**LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

**PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI**

# DUYGU DÜZENLEME VE KİŞİLİĞİN MÜZİSYEN OLMA DURUMUNA GÖRE İNCELENMESİ

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**SENA SARAÇ**

**İSTANBUL 2023**

**T.C.**

**BAHÇEŞEHİR ÜNİVERSİTESİ**

**LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

**PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI**

# DUYGU DÜZENLEME VE KİŞİLİĞİN MÜZİSYEN OLMA DURUMUNA GÖRE İNCELENMESİ

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**SENA SARAÇ**

**TEZ DANIŞMANI**

**DR. ÖĞR. ÜYESİ SADİGA OSMANLI SHİROLU**

**İSTANBUL 2023**

**Bu tezdeki tüm bilgilerin akademik kurallara ve etik ilkelere uygun olarak elde edildiğini ve sunulduğunu; ayrıca bu kuralların ve ilkelerin gerektirdiği şekilde, bu çalışmadan kaynaklanmayan bütün atıfları yaptığımı beyan ederim.**

Ad, Soyad: Sena Saraç

İmza:

# ÖZ

DUYGU DÜZENLEME VE KİŞİLİĞİN MÜZİSYEN OLMA DURUMUNA GÖRE İNCELENMESİ

Saraç, Sena

Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Sadiga Osmanlı Shirolu

Mart 2023, 54 sayfa

Bu çalışmada duygu düzenleme becerisi ve kişiliğin, müzisyen olan ve olmayan kişiler açısından incelenmesi hedeflenmektedir. Araştırmanın çalışma grubu 18-65 yaş arası 166 kişiden oluşmaktadır. Müzisyen olan katılımcı sayısı 85 (% 51.2), müzisyen olmayan katılımcı sayısı ise 81'dir (% 48.8). Çalışma korelasyonel bir desene sahiptir ve öz bildirim yolu ile çevrimiçi platform ve yüz yüze iletilen anketler ile veri toplanmıştır. Veri toplama araçları; Sosyodemografik Veri Formu, Duygu Düzenleme Anketi ve Beş Faktör Kişilik Ölçeği Kısa Formdur. Çalışmanın katılımcılarından edinilen bulgulara göre müzisyen olan ve olmayan kişiler arasında duygu düzenleme ve kişilik açısından fark bulunmamakla birlikte, orkestrada yer alma, profesyonel anlamda şarkı söyleme ve müzik aleti çalmak açısından duygu düzenleme ve kişiliğin alt boyutlarından bazılarında gruplar arası farklılıklar bulunmuştur. Duygu düzenleme ve kişiliğin alt boyutları arasında ise bazı boyutlarda ilişkiler tespit edilmiştir. Çalışmanın sonucunda elde edilen bulgular, literatürdeki ilgili çalışmalar ve bulgular ışığında tartışılmıştır.

**Anahtar Kelimeler:** Müzik, Müzisyen Olmak, Duygu Düzenleme, Kişilik

## ABSTRACT

INVESTIGATION OF EMOTIONAL REGULATION AND PERSONALITY RELATED TO BEING MUSICIANS

Saraç, Sena

Clinical Psychology Master Program

Tez Danışmanı: Dr. Sadiga Osmanlı Shirolu

March 2023, 54 pages

This research aims to examine emotion regulation and personality, related to being musicians and non-musicians. The study group of the research consists of 166 people between the ages 18-65. 85 (% 51.2) of the participants were musicians and 81 (% 48.8) of the participants were non-musicians. This study has a correlational design and it was conducted a self-report questionnaire, online and offline. Data collection tools were; Sociodemographic Information Form, Emotional Regulation Questionnaire (ERQ) and Big Five Personality Inventory Short Form. According to findings of this research, there is no difference between musicians and non-musicians in the results of emotional regulation and personality. Though, there are some differences for some factors were found in some conditions; playing a musical instrunment, being a part of orchestra and being vocalist. Also in the results of study, were found some correlations between emotional regulation and personality questionnaires factors. These findings were discussed in the light of the relevant earlier researchs and the literature.



**Keywords:** Music, Musicians, Emotional Regulation, Personality

## TEŞEKKÜR

Yüksek lisansımın son adımı olan tez sürecimde sabır ve istekle bana yol gösteren saygıdeğer hocam Dr. Öğr. Üyesi Sadiga Osmanlı Shirolu'na tüm katkıları için minnettarım. Eğitim ve öğretim sürecimle kalmayıp tüm hayatımda, bana olan sonsuz güvenleri, destekleri, inançları ve sabırları için aileme gönülden bir teşekkürü borç bilirim. Her şeyi bir eğlence unsuruna çevirerek beni zorlu süreçlerde rahatlatan anneme, varlıkları ile bana güç veren Tuba, Adem ve Osman'a, pes etmemeyi güçlü ve onurlu bir duruşla istediğimi almayı öğreten babama derinden sevgi ve minnetimi sunarım. Bu süreçte yanımda olan arkadaşlarım ve meslektaşlarıma da destekleri için çok teşekkür ederim. Araştırma konumu fikir olarak geliştirmeme destek olan, sanatçıların dünyasına dair merak uyandıran, kişiliğime çok katkıda bulunan müzik deneyimimin yanı sıra bu çalışma için de Erturgut Sanat ailesi ve çok değerli Murat Erturgut'a minnet borçluyum. Son olarak da çalışmaya katılım gösteren ve soruları sabırla yanıtlayarak çalışmaya katkı sağlayan katılımcılara teşekkür ediyorum.

## İçindekiler Tablosu

ETİK BEYAN ..... iii
ÖZ ..... iv
ABSTRACT ..... v
TEŞEKKÜR ..... vi
İÇİNDEKİLER TABLOSU ..... vii
TABLOLAR LİSTESİ ..... ix
KISALTMALAR ..... x
Bölüm 1: Giriş ..... 1
1.1 Problem Durumu ..... 1
1.2 Çalışmanın Amacı ..... 2
1.3 Araştırma Soruları ..... 3
1.4 Çalışmanın Önemi ..... 3
1.5 Tanımlar ..... 4
Bölüm 2: Alan Yazın Taraması ..... 5
2.1 Müzik ..... 5
2.1.1 Müzisyen ..... 7
2.1.1.1 Profesyonel Olarak Şarkı Söylemek ..... 7
2.1.1.2 Enstrüman Sanatçısı Olmak ..... 8
2.1.2 Müziğin Önemi ..... 8
2.2 Kişilik ..... 11
2.2.1 Beş Faktör Kişilik Modeli ..... 12
2.2.2 Kişilik ve Müzik ..... 14
2.2.3 Kişilik ve Müzik İlişkisine Dair Çalışmalar ..... 15
2.3 Duygu Düzenleme ..... 19
2.3.1 Duygu Düzenleme ve Müzik İle İlişkili Çalışmalar ..... 22
2.4 Duygu Düzenleme ve Kişilik ..... 25
2.5 Duygu Düzenleme, Kişilik ve Müzik ..... 26

Bölüm 3: Yöntem ..... 29
3.1 Araştırmanın Deseni ..... 29
3.2 Araştırmanın Çalışma Grubu ..... 29
3.3 Veri Toplama Araçları ve Veri Toplama Süreci ..... 30
3.3.1 Sosyodemografik Veri Formu ..... 30
3.3.2 Duygu Düzenleme Anketi (ERQ) ..... 31
3.3.3 Beş Faktör Kişilik Ölçeği- Kısa Form ..... 31
3.4 Uygulama ..... 32
3.5 Verilerin Analizi ..... 32
3.6 Sınırlılıklar ..... 33
Bölüm 4: Bulgular ..... 34
4.1 Örneklemin İncelenmesi ..... 34
4.2 Ölçeklerin İncelenmesi ..... 35
4.3 Müzisyen Olan ve Olmayanların Ölçek Puanlarına Göre İncelenmesi- Tüm Örneklem ..... 37
4.4 Müzisyen Olan Kişilerin İncelenmesi ..... 39
Bölüm 5: Tartışma, Sonuçlar ve Öneriler ..... 41
5.1 Tartışma ..... 41
5.1.1 Duygu Düzenleme Bulgularının Tartışılması ..... 41
5.1.2 Beş Faktör Kişilik Ölçeği Bulgularının Tartışılması ..... 44
5.1.3 Duygu Düzenleme ve Kişilik İlişkisinin Tartışılması ..... 49
5.1.4 Sonuçların Genel Olarak Tartışılması ve Yaşanılan Dönem ..... 50
5.1.5 Sınırlılıkların Tartışılması ..... 51
5.2 Sonuçlar ..... 53
5.3 Öneriler ..... 54
KAYNAKÇA ..... 55
EKLER ..... 60

# TABLOLAR LİSTESİ

## TABLOLAR

Tablo 1 Büyük Beş Faktör Kişilik Kuramı ..... 14

Tablo 2 Örneklemin Sosyodemografik Bilgileri ..... 34

Tablo 3 Çalışmada Kullanılan Ölçeklerin Güvenilirlik Analiz Sonuçları .... 35

Tablo 4 Duygu Düzenleme Ölçeği Alt Boyut Betimleyici İstatistikleri ..... 35

Tablo 5 Beş Faktör Kişilik Ölçeği Alt Boyut Betimleyici İstatistikleri ..... 36

Tablo 6 Duygu Düzenleme ve Beş Faktör Kişilik Ölçeği Puanları Arasındaki İlişki Korelasyon Analiz Sonuçları ..... 36

Tablo 7 Müzisyen Olan ve Olmayanların Ölçek Puanlarına Göre Karşılaştırılması t Testi Analiz Sonuçları ..... 37

Tablo 8 Tüm Örneklemin Farklı Durumlarda Karşılaştırılması t Testi Analiz Sonuçları..... 38

Tablo 9 Müzisyen Olan Kişilerin Durumlara Göre Karşılaştırılması t Testi Analiz Sonuçları ..... 39

Tablo 10 Müzisyen Olan Katılımcılar Cinsiyet Analizi..... 40

## KISALTMALAR LİSTESİ

| | |
|---|---|
| COVİD-19 | Yeni Koronavirüs Hastalığı |
| DDA | Duygu Düzenleme Anketi |
| 5FKÖ (KF) | Beş Faktör Kişilik Ölçeği (Kısa Form) |
| DD | Duygu Düzenleme |
| ERQ | Emotional Regulation Questionnaire |
| BYD | Bilişsel Yeniden Değerlendirme |

# Bölüm 1

# Giriş

Bu bölümde araştırma konusuna ait problemin durumuna, araştırmanın amacına, varsayımına, önemine ve kavramlara yer verilmiştir.

## 1.1. Problem Durumu

İnsan birçok şeyden etkilenebilen ve hayatında yer edinen faktörlerden beslenebilen bir varlıktır. İnsan yaşadığı süreçte dünyaya kendi açısından ve özgün algılayışından bakmakta ve hayatını buna göre şekillendirmektedir. Bu özgün bakış ve sürdürdüğü tutarlı davranış biçimi, insanın kişiliğinin var ettiği bir yapıdır. Kişiliği şekillendiren ve kişiler arası farklılıklar yaratabilen bir sürü değişken kişinin hayatında yer edinebilir. Aynı zamanda kişi, hayatla baş edebilme ve kişiliği ile kendisini şekillendirerek kendisine çizdiği yolda hissedebilen de bir varlıktır. Kişi, duyumsayabilen bir varlık olarak duygularını adlandırabilme ve duygularını düzenleyebilme becerisine sahiptir. Bu, kişilik özellikleri ve duyguları düzenleyebilme becerileri tamamen kişinin kendisine özgü olup kişiler arası farklara ve çeşitliliklere sahiptir. Bir diğer yandan hayatta bu gibi insana dair özellikleri etkileyebilecek ve geliştirebilecek eylemler bulunmaktadır. Sanat, hayatta var olan ve insan yaşantısına, psikolojisine etkide bulunabilen bu eylemlerden bir tanesidir. Müzik ise sanatın bir kolu olarak insan hayatında çok uzun zamandır var olmaktadır. Müzik kişinin ruhunda ve hayatında var oluşu ile kişiyi geliştiren ve etkileyen eylemlerden bir tanesi olarak ele alınabilir.

Hızla değişen dünyamızda kişilerin mental sağlığı gün geçtikçe önem kazanmaktadır. Psikoloji bilimi, insanların mental sağlığını anlamak ve geliştirmek için her açıdan kapsamlı bir anlayış sağlamak ve farklı pencerelerden değişimleri, gelişimleri ele alabilmek adına araştırmalar yapmakta ve insana dair derinlemesine kavrayış geliştirmeye çalışmaktadır. İnsan psikolojisini anlamak için, ilk olarak bireysel varoluşu ve özgünlüğü önemli görerek kişilik anlamlandırılmaya ve tanımlanmaya çalışılmaktadır. Kişiliğin yanı sıra özellikle son zamanlarda giderek çalışmalarda yer açılan duygu düzenleme kavramı karşımıza çıkmaktadır. Kişilik ve duygu düzenlemenin yeri çalışmalarda önem kazanmakla birlikte ikisini de etkileyebilen geliştirebilen noktalar ilgi konusu olmaktadır. Sanat bu noktalardan bir tanesidir bu açıdan bakıldığında bu kavramlar ile müzik arasındaki ilişkiyi araştıran

çalışmalar görülmektedir. Müzikle profesyonel anlamda ilgilenen ve ilgilenmeyen kişiler arası farklar ile ilgili duygu düzenleme ve kişiliği temel alan çalışmalar giderek literatürde önem kazanmakta ve yer edinmektedir.

Kişiliğe dair günümüze kadar yapılmış birçok çalışma vardır ve pek çok kuramcı bu konuda görüşler ortaya koymuştur (Kuzucu, Gökalp ve Koruklu, 2020). Kişilik, bireyi diğerlerinden ayıran özellikler olarak, bireyin doğuştan beraberinde getirdikleri ve yaşam deneyimleri sonucunda kazandıklarıdır. Aynı zamanda kişilik, bireyin farklı durum ve zamanlarda ortaya koyduğu tutumları, bu tutumların sürekliliğini ve bu tutumlar bağlamında motivasyonel, duygusal ve kişilerarası sosyal etkileşim yönünü de kapsar (McCrae ve Costa, 1989 akt. Doğan, 2013). Yapılan araştırmalar ve meta-analiz çalışmalarına bakıldığında kişilik ve müzisyen olmak arasında kişiliğin alt boyutlarında ilişkiler bulunmuş ve müzisyen olan ile olmayan gruplar arasında çıkan sonuçlarda farklar bulunmuştur (Vaag, Sund ve Bjerkeset, 2017).

Duygu düzenleme kavramı ise temellerini bağlanma ve duygu kuramlarından, stresle başa çıkma yöntemlerinden ve savunma mekanizmalarından almaktadır (Koole, 2009 akt. Gökdağ ve Naldöken, 2021). Duygu düzenlemede amaç olumsuz olarak değerlendirilen duyguları, kullanılan içsel ve dışsal stratejiler eşliğinde azaltarak yerine olumluları deneyimlemeyi koymaktır (Aldao, Sheppes ve Gross, 2015 akt. Gökdağ ve Naldöken, 2021). Müziğin varlığı rahatlatıcı bir etki yaratarak kişilerin duygu düzenlemesine yardımcı olur. Mutluluk gibi duyguları deneyimlemeyi sürdürmek için de kullanılmaktadır (Saarikallio, 2010 akt. Athalia ve Kilis, 2020). Kişilerin başarılı bir şekilde duygu düzenleme becerisi geliştirebilmesi küçük yaşlara dayanır bu sebepten günümüzde eğitim öğretim sistemi müziği öğrencilerin bu becerisini geliştirmek için kullanmaktadır (Athalia ve Kilis, 2020).

Tüm bu veriler göz ününde bulundurulduğunda günümüzde psikolojinin sıkça araştırmalara konu ettiği kişilik ve duygu düzenleme kavramlarının müzik ile ilişkisini anlamlandırmak önemli ve gerekli görülmektedir.

### 1.2. Çalışmanın Amacı

Bu çalışmanın konusu bireylerin kişilik özelliklerini ve duygu düzenleme becerilerini ele alarak müzisyen olan ve olmayan kişiler arasında farkı araştırmaktır. Bu bağlamda müziği ele alabilmek için, müziğin kişilerin hayatında kapladığı alan,

ilgi duyulan ve emek verilen bir enstrüman, geçirilen zaman ve müziğe ayırılan süreçte kişiler ile ortak bir üretim sürecine girebilmek gibi faktörler göz önünde bulundurulmuştur.

Bu çalışmanın varsayımları;

Hipotez 1; Profesyonel olarak müzikle ilgilenen kişiler ile ilgilenmeyen kişiler arasında kişilik bakımından bir farklılık vardır

Hipotez 2; Profesyonel olarak müzikle ilgilenen kişiler ile ilgilenmeyen kişiler arasında duygu düzenleme açısından farklılık vardır

### 1.3. Araştırma Soruları

Amacımıza bağlı kalarak yanıt almak istediğimiz sorular;

Profesyonel olarak müzisyen olan kişiler ile olmayan kişiler arasında kişilik bakımından bir farklılık var mıdır?

Profesyonel olarak müzisyen olan kişiler ile olmayan kişiler arasında duygu düzenleme açısından fark var mıdır?

### 1.4. Çalışmanın Önemi

Bu çalışmanın amacı Türkiye'deki 18-65 yaş arası Türkiye'de çalışan katılımcılardan toplanan veriler ışığında müzisyen olmak, profesyonel olarak müzikle ilgilenip geçimini bu alandan kazanmak ile kişilik ve duygu düzenleme becerisi arasındaki ilişkiyi kavramaktır. Kişilik ve duygu düzenleme, psikolojinin alanına giren önemli kavramlar olarak, birçok ülkede hakkında araştırmalar yapılmış olup psikolojinin önemli alanlarından sayılmaktadırlar. Bu çalışmanın önem kazanma sebebi, Türkiye'de daha önce kişilik ile müzik, duygu düzenleme ile müzik ilişkisine dair incelemeler gerçekleştirilmiş olmasına rağmen, duygu düzenleme ve kişiliğin bir arada olduğu ve müzisyen olmakla ilişkilerine dair çalışma yürütülmemiş olmasıdır. Bu sebepten Türkiye'de iki kavramı da ele alarak araştıracak ilk çalışma olma niteliği taşımaktadır ve literatüre bu yönden bir yenilik kazandırması hedeflenmektedir. Hipotezler doğrulandığı takdirde diğer ülkelerdeki çalışmalardan erişilen bulgular ile birbirini desteklemiş olacak ve duygu düzenleme ile kişilik gibi önemli kavramları etkileyen geliştirebilen bir faktör olarak müziğin önemi vurgulanacaktır.

### 1.5. Tanımlar

***Kişilik:*** Kişilik, kişinin farklı zaman ve koşullarda nasıl bir düşünce ve davranış yolu izleyeceğini özgün bir biçimde şekillendiren ve duygulanımlarına etki eden örüntü bütünüdür (Atkınson, Atkinson ve Hilgard, 1999 akt. Gölbaşı, 2021).

***Duygu düzenleme:*** Deneyimlenen duygularda, yoğunluğunda ve hissetme süresinde bir değişime gitme amacıyla geliştirilen dışsal ve içsel stratejiler bütünü olarak ele alınıp tüm bunları altında toplayan şemsiye bir terimdir (John ve Gross, 2004 akt. Gökdağ ve Naldöken, 2021).

***Müzisyen olmak:*** Müzisyenler müziğe ihtiyaç duyan, kaderini müzik üzerine kuran, müzik yaratabilen, müzik kariyerlerini kendi öz gelişimleri sayan ve benliğini müzik ile birlikte var eden kişilerdir (St George, Holbrook ve Cantwell, 2014 akt. Athalia ve Kilis, 2020).

# Bölüm 2

# Alan Yazın Taraması

## 2.1. Müzik

Müzik kültürler arası bir olgudur, bir diğer deyişle duyguları ifade ve dışa vurma biçimi olarak tüm kültürlerde yer edinir ve evrenseldir (Dissanayake, 2006 akt. Bongard, Schulz, Studenroth ve Frankenberg, 2019). Müzik, kişilerin özgün ürünler ortaya koyabildiği bir alandır (Otacıoğlu, 2006). İnsanlık tarihinin başından beri süregelir, buna örnek olarak tarih öncesi dönemde hayvanların kemiklerinin oyulması ve şekil verilmesi ile yapılmış müzik aletlerine değinilmektedir (Ewens, 1995: Foley, 2012 akt. Bongard, Schulz, Studenroth ve Frankenberg, 2019). Yine insanlık tarihinin başından beri var olan bir oluşum olarak insan sesinden bahsedilir, iletişim kurmaktan melodiler ve şarkılara uzanan bir yelpaze olarak ses ele alınmıştır (Bongard, Schulz, Studenroth ve Frankenberg, 2019).

Daha önceki yıllarda müzik doğuştan gelen bir yeti ve yetenek olarak görülmekteydi, bu bakış açısı 20. yüzyıl içerisinde değişim göstermeye başlayıp çevresel etkilerin de önemini vurgulayan görüşler değerlendirilmeye başlanmıştır. Bu görüşler dâhilinde müzik doğal kaynakların yani doğuştan gelen becerilerin yanı sıra dış koşullarla da beslenen bir kavram olarak ele alınmıştır. Çevresel koşullar adı altında yer alan müzik eğitimi ve rehberliği bilhassa çocuklukta önem kazanmış olup araştırmalara dâhil edilmiştir. Bu düşünce, çocukluk çağından daha ileriki yaşlarda müzik öğrenilemeyeceğini belirtmemektedir, daha erken dönemlerde başlandığında başarı düzeyine erişmenin daha gelişime açık bir noktada yer aldığını vurgulamaktadır (Göğüş, 1999 akt. Göğüs, 2009). Müziği bir dil öğrenme eylemi gibi ele alan düşünceye göre de bu beceriyi çocukken kazanmanın, o dili öğrenmiş ve dile sahip olmuş olarak değerlendirilebileceğine değinir (Göğüş, 2009).

Müzik ile ilgili farklı açılardan birçok çalışma yapılmıştır. İnsan fizyolojisi üzerinden yapılan çalışmalar bunlardan bir tanesidir. Helmholtz bu çalışmalara gönül veren bir araştırmacı olarak, incelediği ve araştırdığı içeriklerden biri olarak algılama ve organları ele almıştır (1863 akt. Gjerdingen, 2013). Çalışmasının amacı, öncelikle kulağın nasıl çalıştığını ve müziği duyma sürecini detaylı anlamlandırmak olmuştur. Kişilerin duyguları, düşünceleri ve ruh durumları gibi öznel deneyimleri çalışmak yerine daha çok fizyoloji alanına yönelerek objektif bir çalışma alanına odaklanmıştır.

Ardından farklı araştırmacılar tarafından müziğin araştırmalara dâhil edilmesi hususunda çeşitli perspektifler de devreye girmiştir. Duyulan bir şeyin aynı olması fakat kişilerin duyduklarına dair yorumlarının farklılaşması ile bireysel algılama ve duyumsama konuları, araştırmacıların ilgi odağı olmuştur. Kurth'a göre (1931 akt. Gjerdingen, 2013) melodi sanatı insanın duygularının varlığını göstermenin en iyi yoludur. Görünen o ki, dinleyiciler çok basitçe görünen bir yapıdaki tonu bile muhteşem bir zenginlik ve derinlik ile deneyimleyerek yorumlayabilmektedirler. Bu alanda yapılmış birçok araştırmanın gösterdiği üzere müzik, insanlarda psikolojik ve fizyolojik değişimlere neden olmaktadır (Vink, 2009 akt. Okay ve Ece, 2019).

Yapılan bir çalışmada ergenlerden alınan verilere göre müzik, o sırada baş edilen kişisel karmaşa ve stresle ilgili dikkati dağıtma, daha olumlu duyguları deneyimleme, kişisel ya da kişiler arası kendini ifade biçimini destekleme ve yalnızlık hissini azaltmak gibi anlamlar taşımaktadır ( Bleich, Zillman ve Weaver, 1991 akt. Rentfrow, Goldberg ve Levitin, 2011). Müzik aynı zamanda bir şey üzerinde dikkatini toplayabilmeyi ve bilişsel fonksiyonların çalışmasını artırmakta, uyanık kalma ve dikkati odaklamayı sürdürebilmeye de yardımcıdır (Emery, Hsiao, Hill ve Frid, 2003 akt. Rentfrow, Goldberg ve Levitin, 2011).

Yapılan tüm çalışmalara ve müziğin ilişkili bulunduğu faktörlerle tarihçeye bakıldığında, müziğin sosyal bağları güçlendirdiği, kişiye bir konfor alanı sunduğu, işgücünü çalışma sürecinde motive ettiği ve hem bilişsel hem de fiziksel olarak dışavuruma uygunluğu pekiştirdiği ve bu yüzden kullanım alanlarına dahil edildiği, yaygınlaştığı bilgisine yer verilmiştir (Levitin, 2008 akt. Rentfrow, Goldberg ve Levitin, 2011). Cattell ve meslektaşlarına göre müzik tercihleri kişilerin bilinçdışı motivasyonlarını, arzularını ve dürtülerini yansıtmaktadır (Cattell ve Anderson, 1953: Cattell ve Saunders, 1954 akt. Rentfrow, Goldberg ve Levitin, 2011). Levitin'e göre melodi kavramı, bilişsel psikoloji açısından "dönüşümlere rağmen kimliğini koruyabilen işitsel nesnedir" (Levitin, 2015 akt. Keleş, 2021). Uçan'a göre (1977 akt. Gölbaşı, 2021) müzik, duygu ve düşünceyi bir hedef için estetik algısıyla birleştirerek seslendirme eylemidir.

Daha kapsamlı bir anlatımla müzik aslında sesin farklı formlarından biridir (Hoffer, 1968 akt. Engin, 2012). Müzik vasıtasıyla kendini ifade etmenin yollarından biri çalgıdır. Kişinin eğitimini aldığı çalgının, kendini ifade etme hususunda büyük bir

önem taşıdığını kavraması gerekir ( Engin, 2012). Enstrüman yani çalgı için yapılan tanımlardan biri de müziksel sesler üreten alet olduğudur, bu alet çıkardığı sesi kendiliğinden üretmez onu kullanan kişinin fiziksel edinimi ile var olur (Say, 2001 akt. Çoraklı, 2007).

**2.1.1. Müzisyen.** Müzisyenler müziğe ihtiyaç duyan, kaderini müzik üzerine kuran, müzik yaratabilen, müzik kariyerlerini kendi öz gelişimleri sayan ve benliğini müzik ile birlikte var eden kişilerdir (St George, Holbrook ve Cantwell, 2014 akt. Athalia ve Kilis, 2020). Müzik insanın üzerinde yarattığı etkiyle bilinir. Bu etkiyi besteci, öznel olarak oluşturmaktadır. Müzikal birikimi sayesinde öznel yapıyı beste yoluyla en mükemmel şekilde üretebilen kişi olarak, on dokuzuncu yüzyılda "müzikal deha" kavramı ele alınarak besteci tanımlanmıştır (Sheehy, 2017 akt. Fışkın, 2018). Sahne sanatlarında sahneye konan ürün, bestecisinin eserinin izleyiciye biri tarafından sunuluyor olan halidir. Burada bir aracı bestecisi tarafından ortaya konan ürünü icra etmektedir (Hoffer, 1968 akt. Engin, 2012). Müzikal performans olarak ele alınabilecek alanlar ise profesyonel olarak şarkı söyleme, müzik dünyasındaki adı ile vokalist olmak ya da bir enstrüman çalıyor olmak ile gerçekleşmektedir (Ece ve Kaplan, 2008 akt. Engin, 2012).

**2.1.1.1** ***Profesyonel olarak şarkı söylemek.*** Bir vokalistin enstrümanı sesidir (Mason, 2000 akt. Sandgren, 2019). Vokalist, sesi olan bu enstrümana dair bir yakınlık içerisindedir (Jampol, 2010 akt. Sandgren, 2019). Vokalist bu anlamda kendi içine bakarak, sesin nasıl oluştuğunu ve dışarıdan gelen akustiğe göre kendi dışavurumuna yaslanmaktadır (Callaghan, 1998 akt. Sandgren, 2019). Vokalist için beden önemli bir rol oynar örneğin duygularını dışavurumundaki mimikleri, sahnedeki görünümü ve duruşu gibi (Davidson, 2001 akt. Sandgren, 2019). Sahne aldığı süreçte dinleyenleri ve izleyenleri ile kurduğu göz kontağı ile de onları anın ve kelimelerin içinde tutmak da sahnedeki varoluşunun parçalarındandır (Kokotsaki, Davidson ve Coimbra, 2001 akt. Sandgren, 2019). Vokalistleri enstrüman çalanlardan ayrı bir yere koyan diğer nokta da "kelimeleri" kullanıyor olmalarıdır. Bir söyleme bağlı kalarak müziğe eşlik etmek, kelimelerin anlamını karşı tarafa geçirebilmek ve içeriği içselleştirerek hitapta bulunmak vokalistin görevidir (Emmons, Thomas, 1998 akt. Sandgren, 2019). İyi bir vokalist, dilin ötesinde kalarak kelimelerin anlamına sadık olarak ve şarkı sözleriyle bağ kurmasındaki başarısıyla kendini ve duygularını ifade edebilip dinleyeniyle bağ kurma niyetindedir (Davidson, Coimbra, 2001 akt. Sandgren, 2019).

Müzik eğitmeninin, müzik öğrenim ve öğretim becerisini hakkıyla gerçekleştirebilecek kadar müziğe dair kişisel yeteneğe sahip olması, bunu hayatında amaç edinecek kadar sevmesi ve eğitmen olabilmek için bu dalda öğretmenlik eğitimi almış olması gerekmektedir (Otacıoğlu, 2005 akt. Otacıoğlu, 2006).

**2.1.1.2** ***Enstrüman sanatçısı olmak.*** Müzik becerisinin gelişiminde ve enstrüman seçiminde hem kişilik hem de sosyal faktörler rol oynamaktadır. Sloboda ve Davidson'a (1996) göre, müziğe dair var olan ilgi ve bilgi ona sosyal ve aile ortamında ne kadar maruz kalındığıyla ilgilidir (akt., Cıbb ve Gregory, 1999). Bundan sonraki müzik becerisinin gelişimi ise, ilgili kalarak bir enstrümanı öğrenmeye karar verip pratik yapma gerekliliğiyle baş etmeye dayanmaktadır. Sloboda ve Davidson'ın (1996) ileri sürdüklerine göre, müzik performansının gelişimi; emek vermek, pratik yapmak ve çalışmanın süresinin uzunluğuyla, duygusal olarak akran ve ailesinden gördüğü destekle, bu alandaki ilk zamanlarında rol oynayan öğretmenleri ile kurdukları ilişkiyle ve duygusal etkileşimle iç içedir. Çünkü çocuklar enstrümanı çoğunlukla sosyal faktörlerden etkilenerek seçer ve devam ettirmeye karar vererek motivasyon bulur (akt., Cıbb ve Gregory, 1999).

Yapılan araştırmalara göre klasik müzikle ilgilenen müzisyenler bire bir eğitim alarak ve tek başlarına pratik yaparak beceri kazanımı ve gelişimleri olduğunu rapor etmişlerdir. Buna kıyasla klasik müzikle ilgilenmeyen müzisyenlerin ise, eğlence için de enstrüman çalmaya ve alanlarıyla ilgili sohbetler etmeye de zaman ayırdıkları bilgisine varılmıştır (Bezenak, Swindells, 2009 akt. Benedek, Borovnjak, Neubauer ve Kruse-Weber, 2014).

Müzik enstrümanı ya da diğer adıyla çalgı dendiğinde içerdiği müzik aletleri yaylı, üflemeli, klavyeli ve vurmalı olarak sınıflandırılmaktadır (Say, 2001 akt. Çoraklı, 2007).

**2.1.2. Müziğin önemi.** Müzik eğitimi, müzik davranışını bireyin kendi hayatı yoluyla bir amaç uğruna değiştirme ve geliştirme aynı zamanda da belirli bir müziksel davranışı bireye kazandırma sürecidir (Uçan, 1997 akt. Engin, 2012). Müzik hali hazırda varoluş şekli ile eğitsel bir niteliğe sahiptir (Uçan, 1996 akt. Deniz ve Azeri, 2006). Müzik eğitimi ise kişiye belli başlı davranışlar kazandırır, kişinin kazandığı bu davranış biçiminde belli değişiklikler oluşturur ve kişiye kendi yaşamını şekillendirip geliştirme imkânı tanır (Uçar, 1989 akt. Deniz ve Azeri, 2006). Kişinin kendini

keşfetmesine, özgüven kazanmasına ve kendini gerçekleştirmesine müzik anlamlı bir katkı sağlayarak kendine kurduğu yaşamda işlevsel taraflar barındırır (Uçan, 1996 akt. Deniz ve Azeri, 2006). Müzik eğitiminin benliğe katkılarını araştırmacılar, çalışma konusu olarak görüp araştırmalarına dâhil etmiştir.

Değişmekte ve küreselleşmekte olan dünyada ülkeler arasında bir rekabet söz konusudur ve bu rekabette bir adım öne geçiren faktörlerden biri bilgi üretimi ve bu üretimden kazanç sağlamaktır. Bu avantajı elde edebilmek için hali hazırda var olan bilgiyi yorumlama, çeşitlendirme ve farklı kapılar açabilme becerisini kullanan kişiler gerekmektedir. Daha yenilikçi ve bilgi yelpazesi geniş kişilikler için ise, bireyi tek boyutlulukla ele almayıp, farklı boyutlarda da destekleyen faktörlerin eğitime dahil edilmesi gerekmektedir örneğin müzik gibi. İnsanlık tarihinin başından beri süregelen ve incelenen temel becerilerden biri dildir (Atılgan, 2020). İnsanı doğadaki diğer yaşam türlerinden ayrı bir noktada konumlandıran yönü dil ve dili kullanma becerisidir (Kol, 2011 akt. Atılgan, 2020). Dil ve müziği birbirinden ayrı düşünmek mümkün değil denilebilir çünkü ikisinin de işitsel olduğu bilindiğinden aralarında bir ilişki olduğu söylenebilir. Bu açıdan bakıldığında müziğin eğitime dâhil edilmesi kişilerin bilişsel becerileri açısından da değerli görülmektedir. Müziğin eğitime dâhil edilmesinin sadece bilişsel değil aynı zamanda duygusal ve sosyal açıdan da kişilerin erken dönemdeki gelişimlerine katkıda bulunacağı ön görülmektedir (Atılgan, 2020).

Almanya'da yapılan müzik ve beyin yapısına dair çalışmada araştırmacılar tarafından ortaya çıkarılan bilgi, müzisyen ve müzisyen olmayan kişilerin beyin yapıları arasında farklılık olduğudur (Schlaug ve diğerleri, 1995 akt. Atılgan, 2020). Sol yarım küre bir müzisyen beyninde ise daha büyük, sağ yarımküre ise müzisyen olmayan kişilerin beynine göre daha küçük olarak bulunmuştur. Bir diğer ilgi çekici fark ise korpus kallosum ile ilgilidir, müzisyenlerin korpus kallosum kalınlığının müzisyen olmayanlara göre daha fazla olduğu ölçümüne varılmıştır. Bilhassa yedi yaşından küçükken müzikle eğitim anlamında ilgilenmeye başlayan kişilerde bu farklılığın kanıtı vurgulanmıştır.

Almanya'da yapılan bir başka çalışmada ise müzik eğitimine erken dönemde başlayan kişilerin beyin işlevlerinde etkiye sahip olduğu ve bu etkilerin uzun vadede sürdüğü gösterilmiştir. Yaylı çalgı çalan kişiler çalmayanlarla kıyaslandığında beyinlerindeki total nöron aktivitelerinin daha büyük olduğu raporlanmıştır. Erken

dönemde yaylı çalgı ile uğraşmaya başlayan kişilerde yarattığı etkinin, geç başlayan kişilere oranla daha büyük olduğu da araştırma sonucuna dâhil edilmiştir ( Elbert ve diğerleri, 1995 akt. Atılgan, 2020).

Kişiler açısından bakıldığında duygusal ve sosyal gelişim çok da birbirinden ayrı düşünülemez çünkü bireyin kurduğu ilişkiler yani sosyal becerileri, onun duygusal gelişimine de etki etmektedir. Bu açıdan bakıldığında duygusal-sosyal gelişim, aslında hayat boyu devam ederek kişilerin kendiliklerini ve duygularını anlamlandırmaları, girişkenlik özgüven ve uyumluluk gibi parçaları benliklerine eklemeleri ile açıklanabilir. Erken dönemdeki eğitim sürecine dâhil edilen müziğin buradaki etkisi büyüktür. Dinleyerek ve söyleyerek dil ile biliş becerilerini geliştiren çocuklar için toplu olarak bu aktiviteleri gerçekleştirmeleri enstrümanı dâhil etmeleri de sosyal ve duygusal becerilerine hitap etmektedir (Atılgan, 2020).

Abreu'ya göre (2009) orkestrada veya koroda yer alan çocuklar, duygusal yönlerini geliştirerek sosyal ve bireysel açıdan kazanım elde ederler. Müzik kişilik gelişimine de katkı sağlayarak insanı her bakımdan geliştiren bir kaynaktır. Bir eğitim metodu olarak ele alındığında ise sorumluluk ve bağlılık gibi yönlerden katkı sağlar. Bu eğitimde yer edinen kişiler toplu bir biçimde ortak bir hedefe yönelir ve katkı sağlama arzusu taşır, bu yönden bakıldığında kişilerde özgüven gibi duyguları pekiştirmektedir. Koro veya orkestrada yer alan çocuk bir kimlik duygusu edinir ve sorumluluk duygusunu üstlenmesine dair destek kazanmış olur (Abreu, 2009 akt. Fenercioğlu, 2015 ).

Günümüzde farklı eğitim sistemlerince öğrencilerin duygu düzenlemelerini geliştirmek için müzik, eğitime dâhil edilmeye çalışılmaktadır. Suzuki Metodunun duygu düzenlemenin çocuklardaki inşasına katkısının kanıtlanması buna örnektir (Kovarovic, 2012 akt. Athalia ve Kilis, 2020). Müzik eğitiminin geliştirilmeye başlandığı ülkelerden biri de Endonezya'dır. Onların yaklaşımına göre ise erken çocukluk döneminde duygu düzenlemeye destek olan parça, ritmik hareketli öğrenmedir. Bu yöntem müzik ve hareketi birleştirerek onların dikkatini canlı tutmayı hedeflemektedir. Eğitime müziği dahil etmenin amacı müziği kullanarak duyguları hatırlatmak ve duyguları dışa vurma noktasındaki becerileri geliştirmektir (Triena, 2012 akt. Athalia ve Kilis, 2020).

## 2.2. Kişilik

Kişilik kavramı kökenini Latince dilinde yer alan "persona" kelimesinden almaktadır (Engler, 2013 akt. Gölbaşı, 2021). Kişilik, kişinin farklı zaman ve koşullarda nasıl bir düşünce ve davranış yolu izleyeceğini özgün bir biçimde şekillendiren ve duygulanımlarına etki eden örüntü bütünüdür. Kişi deneyimlediği yaşantısından elde ettiği sosyal ve biyolojik faktörler sonucunda bir sistem oluşturur, bu sistem sürekliliğe sahip bir yapı taşıyarak kişinin düşünce ve davranış şekillerini kapsar (Atkınson, Atkinson ve Hilgard, 1999 akt. Gölbaşı, 2021).

Kişilik, bireyi diğerlerinden ayıran özellikler olarak bireyin doğuştan beraberinde getirdikleri ve yaşam deneyimleri sonucunda kazandıklarıdır. Aynı zamanda kişilik, bireyin farklı durum ve zamanlarda ortaya koyduğu tutumları, bu tutumların sürekliliğini ve bu tutumlar bağlamında motivasyonel, duygusal ve kişilerarası sosyal etkileşim yönünü de kapsar (McCrae ve Costa, 1989 akt. Doğan, 2013).

Jung'a (2005) göre kişilik, hayat boyu kademelerle gelişebilecek bir tohum olarak açıklanır (akt. Tatlılıoğlu, 2014). Kişiliğe dair yapılan tanımlama ve sınıflandırma çalışmaları tüm insan davranışlarının gözlemi ile başlamıştır, bu sayede kişilik tiplerini açıklamayı kolaylaştırmak hedeflenmiştir (Şenyuva, 2007 akt. Tatlılıoğlu, 2014). Fakat kişiliği anlamak için yalnızca kişinin davranışını gözlemlemek yeterli değildir çünkü kişilik dendiğinde gelişim, değişim kapasitesi ve istikrar da söz konusudur (Jersild, 1978 akt. Tatlılıoğlu, 2014).

Kişilik, bir insanın sahip olduğu tüm tutumlar, ilgiler, konuşma tarzı, yetenekler, fiziksel görünüş ve çevreyle uyum gibi özelliklerin altında toplandığı bir terimdir. Tüm bu özellikler kişide kendine has ve ahenkli bir bütün sağlar ve kişilik kavramı altında toplanarak onu diğer kişilerden farklı kılar (Otrar, 1997 akt. Engin, 2012).

Kişilik tüm kuramlar tarafından farklı bakış açılarınca tanımlanmaya çalışılmıştır. Kişiliği tanımlamaya çalışan araştırmacılardan biri de Allport'tur (Tatlılıoğlu, 2014). Allport'a göre (1937) kişilik, "bireyin çevreye dair uyumunu belirleyen psiko-fiziksel sistemlerin, bireyin kendi içindeki dinamik organizasyonlarıdır" (akt. Tatlılıoğlu, 2014). Bireyselliği, insanın en ayırt edici özelliklerinden biri olarak ele almıştır (Özmenler, 1995 akt. Tatlılıoğlu, 2014).

İnsanlar birçok açıdan birbirinden farklılık gösterir, bunlar hem fiziksel özellikler gibi görünüme dair olabilir hem de davranış ve tutum gibi yönler olabilir. Kişiliğe dair farklı açılardan tanım yapılma çabası ve bu tanımlamanın zorluğu bu kavramın çok fazla bileşeni kapsamasından kaynaklanmaktadır.

Kişiliğe dair yapılan çalışmalar çevresel ve genetik faktörleri de göz önünde bulundururlar. Hem dışsal hem içsel uyarıcıların kişiliğin oluşumuna etkisi düşünülerek, yaşam koşulları, öğrenme, toplum, kalıtım, aile gibi faktörler de incelenir (Aktaş, 2006 akt. Tatlılıoğlu, 2014).

Kişiliği oluşturan bileşenlere bakıldığında huy, mizaç ve karakter kavramları ele alınmıştır. Bireye özgün davranışların tümü ile bireyin zihinsel ve duygusal varoluşuna çevrenin verdiği değer olarak karakteri tanımlamışlardır (Köknel, 1999 akt. Kandemir, 2019). Toplumun değer yargılarını ve kişiyi algılayışı üzerinden bir anlam kazandığı için karakter kavramının daha çok etik bir anlam taşıdığı düşünülmektedir. Mizaç kavramına bakıldığında ise, kişinin duygusal yapısının kalıtsal özelliklerini ve fiziksel özelliklerini de kapsayan bir tanım olarak karşımıza çıkmaktadır (Yazgan İnanç ve Yerlikaya, 2014 akt. Kandemir, 2019).

Kişiliğe dair günümüze kadar yapılmış birçok çalışma vardır ve pek çok kuramcı bu konuda görüşler ortaya koymuştur (Kuzucu, Gökalp ve Koruklu, 2020). Kişiliğe dair yapılan tanımlama yaklaşımlarında kabul gören modellerden biri de beş faktör kişiliktir. Model temelini ampirik ve boylamsal çalışmalardan almaktadır, ölçümde yer alan özellikler süreç içinde tutarlılık göstermiş ve farklı kültürler ile gruplarda da geçerli olmuştur (Costa ve McCrea, 1992 akt. Kuzucu, Gökalp ve Koruklu, 2020).

**2.2.1. Beş faktör kişilik modeli.** Kişiliği açıklamada boyutsal modellere bakıldığında temsilcilerden biri McCrae'dir ve onun geliştirdiği Beş Faktör Kişilik kuramı bu alanda önemle yer tutan bir kuram olmuştur. Bu kuram kişilerin sahip olduğu bireysel farklılıkların tüm dil ve kültürlerde bir sınıflandırma olarak kişilik yapısını ele alacağı ve bir temel oluşturacağı varsayımına dayanmaktadır (Sevi, 2009 akt. Tatlılıoğlu, 2014).

Kişiliği ayırıcı özellikleri kullanarak sınıflandırma biçimi yöntemlerine dair boyutlandırma araçlarından biri de Beş büyük kişilik özellikleridir (Rothmann ve Coetzer, 2003 akt. Gölbaşı, 2021). Beş büyük kişilik açısından bakıldığında biyolojik

ve nöropsikolojik değil, dil kullanımı ve kelimelerle kurulan ilişkilerden temelini alır. Daha yaygın biçimde konumlanan beş adet boyutu içerir, bunlar; uyumluluk, duygusal denge, sorumluluk, dışadönüklük ve deneyime açıklıktır (Costa ve McCrae, 1992 akt. Gölbaşı, 2021).

Deneyime ve yeniliklere açıklık boyutunda, kişinin sahip olduğu yaratıcılık ve entelektüel merakının derecesine vurgu yapar. Kişinin bir rutine sıkı sıkıya bağlı olması değil, çeşitli aktivitelere ve yeni deneyimlere ne denli açık olduğu üzerinden bir anlamlandırmaya gider. Daha yüksek düzeyde açıklık barındıran kişiler yaratıcılıkları ile ön planda olduklarından sanatsal ve entelektüel varoluşlara ilgi duyarak hobi ve meslek alanında sanata yönelmeye daha eğilimlidirler (Friedman ve Schustack, 2016 akt. Gölbaşı, 2021).

Sorumluluk/ özdenetim alt boyutunda ise kurala ve düzene bağlı, dakik olmak gibi kavramlarla kurulan bir ilişki söz konusudur. Bu faktörde daha yüksek düzeyde puan alan kişilerin öz disiplini, azmi ve kazanma arzusu yüksek kişiler olduğu bilinmektedir (Johnson ve Ostendorf, 1993 akt. Gölbaşı, 2021).

Uyumluluk tutumunda ise, daha düşmanca ve insanlara dair karamsar olmak yerine işbirlikçi ve şefkatli olma eğilimi vardır (York ve John, 1992 akt. Gölbaşı, 2021). İlişkilendirildiği diğer kavramlar ise hoşgörülü, alçakgönüllü, kibar ve fedakâr olmaktır (Tatar, Bildik, Saltukoğlu ve Güler, 2014 akt. Gölbaşı, 2021).

Nevrotiklik diğer bir deyişle duygusal tutarsızlık faktöründe ise anlatılmak istenen kırılganlık, endişe öfke ve depresyon gibi daha olumsuz duyguları kolayca yaşama eğilimidir. Nevrotikliğin işaret ettiği duygusal kararlılık ve dürtü kontrolüdür ve bu anlamda bakıldığında düşük düzey nevrotikliği daha yüksek duygusal tutarlılık anlamına gelmektedir (Tatar, Bildik, Saltukoğlu ve Güler, 2014 akt. Gölbaşı, 2021). Diğer yandan nevrotikler olumsuz duyguları, stresi ve düşük özgüveni deneyimlemeye dair bir eğilime sahiptirler (Judge, Erez, Bono ve Thoresen, 2002 akt. Sandgren, 2019).

Dışadönüklük faktöründe ise girişkenlik, atılganlık, enerjik olma ve sosyallik gibi özellikler vardır (McCrae, 1987 akt. Gölbaşı, 2021). Bu kişiler dış dünya ile iletişimi güçlü, konuşkan ve baskın kişilerdir (McCrae ve Costa, 1997 akt. Gölbaşı, 2021). Yapılan bir meta-analiz çalışmasına göre ise, kendi işinde çalışan bir kişi daha çok, duygusal tutarlılık (nevrotikliğin düşük olması), dışa dönüklük, yeni deneyimlere

açıklık ve dürüstlük gibi özelliklerle ilişkili bulunmuştur (Zhao ve Seibert, 2006 akt. Vaag, Sund ve Bjerkeset, 2017).

Tablo 1. *Büyük Beş Faktör Kişilik Kuramı*

| **Faktör** | **Özellikler** |
|---|---|
| Nevrotiklik | Kaygılı ya da sakin<br>Güvensiz ya da güvenli<br>Kendine acıma ya da kendinden memnuniyet |
| Dışadönüklük | Sosyal ya da çekingen<br>Eğlenceyi seven ya da ciddi<br>Şefkatli ya da mesafeli |
| Açıklık | Hayalci ya da gerçekçi<br>Çeşitlilik ya da sıradanlık<br>Bağımsız ya da uysal |
| Uyumluluk | Yumuşak kalpli ya da katı<br>Güvenen ya da şüphe duyan<br>Yardımcı ya da işbirliği yapmayan |
| Sorumluluk | Düzenli ya da düzensiz<br>Dikkatli ya da dikkatsiz<br>Kendini disipline edebilen ya da zayıf iradeli |

**Kaynak:** McCrae ve Costa (1986 akt. Kandemir, 2019).

**2.2.2. Kişilik ve müzik.** Müzik, insanlık tarihinin başlangıcından beri süregelen bazen formlar bazen de kültürler arası değişikliğe uğrayan bir fenomendir. Müzik, günümüzde hala daha insanı inceleyen kişilik ve sosyal psikolog profesyonelleri tarafından bir çalışma alanıdır. Bilhassa son zamanlarda müzik psikolojisi önem kazanmış ve bu fenomen üzerine olan çalışma alanları genişletilmiştir (Perkins, 2008). Çalışmalarda odaklanılan taraflardan bir tanesi de kişilik ve müzik tercihleri arasındaki ilişki olmuştur. Bu konuda gerçekleştirilen çalışmalara göre müzik tercihlerinin kişilerin başkaları ve kendileri ile ilgili sezgi ve kavrayışlarını desteklediği yönündedir (Perkins, 2008). Hatta Hahn'a göre (1954), müzik tercihleri bir klinik kişilik değerlendirmesi yansıtmaktadır (akt., Perkins, 2008). Bu sebepten, sonraki çalışmalarda kişilik ve müzik tercihleri arasındaki ilişkiye odaklanma konusunda artış görülmektedir (Perkins, 2008). Radocy ve Boyle'a (2003) göre, müzik tercihleri müziğin kendine has özelliklerinden öte, bireysel psikolojik ve sosyal değişkenlerle ilişkisi ile de ele alınmaktadır (Perkins, 2008).

Kişilik psikolojisi ve yaratıcılık, bireysel olarak özgün olmayı vurgulayarak ortak bir paydada buluşurlar (Feist, 1998). Kişilik psikolojisi, özneyi diğerlerinden neyin farklı kıldığı ile ilgilenir. Yaratıcı insan ise duygu ve davranışlarındaki özgünlük yönünden ele alınır. Bu sebepten geçmişten günümüze psikolojinin kişiliği incelerken yaratıcılığa ve yaratıcı insanlara yönelik merakı şaşırtıcı değildir (Barron, 1955 akt., Feist, 1998). Yaratıcılığı bir bilimsel çalışma alanı yapmak için farklı alanlara ayırmak gerekli görülmüştür, sanat da bu alanlardan bir tanesi olarak psikolojinin kişiliği inceleme alanında literatürdeki yerini almıştır (Feist, 1998). Kişilik müziğe dair çalışmaların bulunduğu literatürde belli bir öneme sahip olduğundan, müzisyenlerin kişiliklerini araştırmaya yönelik çalışmalar literatürde mevcuttur (Kılıç, 2017).

Kişilik kavramının, yapılan çalışmalarda yaklaşımlara göre farklı açıklandığı için karmaşıklığının altı çizilmektedir. Kişiliğin tanımı da fikirler ve yaklaşımlara göre farklılaşmaktadır. Yapılan çalışmada ise hipotez kişilik özellikleri ile aynı tür müziği dinliyor olmak arasında benzerlikler taşıyacağı şeklinde kurulmuştur. Çalışma sonuçlarına bakıldığında içeriğindeki müzik kategorisi olan Türk müziği, Klasik müzik ve Rock müzik sınıflandırmasındaki katılımcıların kıyaslandığı alt ölçeklerde gruplar arası farklılıklar görülmüştür. Beş faktör ölçek ile faktörler arası grup kıyaslamalarında anlamlı farklar tespit edilmiştir (Erdal, 2009).

Müzik yaratıcılığı sürece dair birçok alanı kapsamaktadır, bunlar; yazım, performans, analiz ve ortaya çıkan ürünü dinlemektir (Webster, 2002 akt., Kostagiolas, Lavranos, Martzoukou ve Papadatos, 2017). Beş faktör kişilik ölçeği kullanarak müzik yaratıcılığı ve kişiliğe dair yapılan çalışmada elde edilen sonuca göre kişilik, müziğe dair ilgi ve müzik yaratıcılığı ile ilişkili bulunmuştur (Kostagiolas, Lavranos, Martzoukou ve Papadatos, 2017). Müzisyen olan ve olmayanlar arasında kişilik açısından farklılığa odaklanan birçok araştırma yapılmıştır (Krespi Ulgen, Kupana ve Altunbek, 2022). Mihajlovski'ye göre (2016) müziğe yatkın bir tabiatın olması; içedönüklük, zeka ve duygulanım gibi kişilik özelliklerinin bir araya gelmesini içerir (akt., Krespi Ulgen, Kupana ve Altunbek, 2022).

**2.2.3 Kişilik ve müzik ilişkisine dair çalışmalar.** Son birkaç yıldır birçok araştırmacı müzisyenlerin kişiliği üzerine farklı açılardan ele alarak çalışmalar yapmıştır (Builione ve Lipton, 1983 akt., Kostagiolas, Lavranos, Martzoukou ve Papadatos, 2017). Bu çalışma konuları, kişilik müzik tercihlerini nasıl etkiler (Kopacz, 2005 akt.,

Kostagiolas, ve diğerleri 2017) ya da bireysel farklılıkların müzikle ilişkilenme biçimine etkisi nedir gibi konulardır (Corrigall, Schellenberg ve Misura, 2013 akt., Kostagiolas, ve diğerleri 2017). Diğer çalışmalarda araştırılan konulardan biri de kişilikle ilgili özelliklerin (motivasyon ve yeniliğe açıklık gibi) kişilerin müzik performansını tahmin ettirici olduğudur (Butkovic, Ullen ve Masing, 2015 akt., Kostagiolas, ve diğerleri 2017). Rentfrow ve Gosling'e (2003) göre de deneyim ve yeniliğe açık olan kişilikteki bireylerin sanata ilgili olduğu belirtilmiştir (akt., Kılıç, 2017).

Kişiliğe dair yapılan meta-analiz çalışmasında evrensel kişilik kategorisindeki açıklık ve dışadönüklük gibi boyutlarda, sanatçılar ve sanatçı olmayanlar arasında güçlü bir ayrım bulgusuna ulaşılmıştır (Feist, 1998 akt. Sandgren, 2019). Önceki çalışmalar vokalistlerde dışadönüklüğün yüksek düzeyde olduğunu tespit etmiştir (Cameron, Duffy, Glenwright, 2014 akt. Sandgren, 2019). Dışadönük insanlar eğlence için bir eşlikçi aramaya meyilli olmak, olumlu duygular deneyimleme peşinde olmak, aktif ve destekleyici bir pozisyonda konumlanmak gibi özellikler barındırmaktadır (Costa, McCrae, 1992 akt. Sandgren, 2019). Bu açıdan bakıldığında vokalistler sosyal dikkat arayışındadır (Kemp, 1996 akt. Sandgren, 2019).

Kişiliğe dair müziğin rolü ile ilgili yapılan bir diğer çalışmada deneyime açık olmak ile entelektüel ilgi ve merak, estetik duyarlılık ele alındığında aralarında pozitif yönde bir ilişki bulunmuştur (Chamorro- Premuzic, 2012 akt. Erdal ve Tepe, 2021).

Deneyime açıklık ise hayal gücü yüksek, meraklı, kendini tahlil etmeye yatkın ve anlayışlı olmak gibi özellikler barındırmasının yanı sıra estetik bir ilgiye de sahiptir (John, Srivistava, 1999 akt. Sandgren, 2019). Uslu'ya (2013) göre, müzik eğitiminin düzeyini ve niteliğini doğrudan etkilemekte olup tutarlı bir eğitim süreci gerektiren konu yaratıcılıktır (akt. Güleç, 2017). Müzisyenlere bakıldığında yeni deneyimlere açık olmak yenilik ve farklı bakış açılarına meraklı bir gözle bakarak yeni fikirler üreterek, sanatına yansıtmak ve yaratmak konusunda yüksek başarıya sahiptir (Batey, Furnham, 2006 akt. Sandgren, 2019).

Sorumlu olma hali ise müzisyenlerde, alanlar arası seviye farkına sahiptir. Çalışmaların bu konuda işaret ettiği noktalar, sorumluluk sahibi olma halinin Rock müzisyenlerde daha düşük düzeyde (Gillespie, Myors, 2000 akt. Sandgren, 2019), enstrümantalistlerde ise daha yüksek düzeyde olduğu yönündedir (Bell, Creswell,

1984 akt. Sandgren, 2019). Bunun sebebi olarak ise sorumluluğun, mükemmel olan için gerçekleştirilen çabayla örtüşmesi ve bu sebepten orkestra müzisyenlerinin birlikte var oldukları grupları için mükemmelliği hedeflemesi gösterilmiştir (Feist, 1998 akt. Sandgren, 2019).

Uyumluluk açısından bakıldığında ise popüler müzikle uğraşanların (Dyce, O'Conner, 1994 akt. Sandgren, 2019) ve oyuncuların (Nettle, 2006 akt. Sandgren, 2019) çalışmalar sonucunda daha yüksek puanda olduğu bulunmuştur. Rock müzisyenlerde ise bu puanların daha düşük olduğu sonucuna varılmıştır (Gillespie, Myors, 2000 akt. Sandgren, 2019). Uyumlu benlikler kibar, güvenilir ve yardımcı tutumlarıyla işbirlikçi olmaya eğilimlidirler (John, Srivistava, 1999 akt. Sandgren, 2019). Uyumluluk konusunda daha düşük düzeyde konumlanan kişilerin daha karşı çıkmaya meyilli bir tutuma sahip ve inatçı olduğu göz önünde bulundurulabilir.

Kişilerarası iletişim becerisi gibi sosyal becerilerde daha iyi seviyede konumlanan bir kişiliğe sahip olmak sahneleme ve grupça performans ortaya koyma gibi pozisyonlarda önemlidir (McPherson, Hallam, 2009 akt. Sandgren, 2019). İçe dönük olma halinin müzisyenlerde yaygın olması ve bunun bir kişilik özelliği olarak müzisyenleri pratik yaptıkları süreçte kendilerini çevreden soyutlamalarına yardımcı olduğu önermesi getirilmiştir (Kemp, 1996 akt. Vaag, Sund ve Bjerkeset, 2017). Kemp'e göre (1996) müzisyenler kaygı hissetmede yüksek dereceye sahip ve bağımsızlık özellikleri ile beş faktör kişilik sınıflandırmasında yer alan nevrotiklik ve yeni deneyimlere açıklık ile ilişkilendirilebilirler (akt. Vaag, Sund ve Bjerkeset, 2017). Araştırmacıların derledikleri bilgilere göre müzisyenler, genel popülasyonla kıyaslandığında daha yüksek derecede yeni deneyimlere açıklık özelliği göstermektedirler (Butkovic ve Rancic Dopudj, 2016 akt. Vaag, Sund ve Bjerkeset, 2017).

Norveç'te yapılan müzisyenler ve genel çalışan popülasyon yani işgücü arasındaki beş faktör kişilik ölçeği üzerinden yapılan çalışmada elde edilen sonuçlardan biri, müzisyenlerde deneyime ve yeniliğe açıklık özelliğinin daha fazla olduğudur. Nevrotiklik düzeylerinin de işgücü popülasyonuna kıyasla fazla olduğu fakat sorumluluk derecelerinin daha düşük olduğu sonucuna varılmıştır. Enstrüman çalan grup işgücü grubuyla kıyaslandığında ise önemli bir farkla deneyime ve yeniliklere açıklık özelliğinde yüksek derecede konumlanmıştır. Müzisyen grup kendi

içinde kıyaslandığında ise, yeniliğe açıklık özelliğinde yaylı çalgıyla ilgilenen müzisyenlerin vokalist ve tuşlu çalgıyla ilgilenen müzisyenlerden daha düşük derecede konumlandığı bulgusuna ulaşılmıştır. Nevrotikliğe bakıldığında ise vokalist ya da herhangi bir enstrüman çalan müzisyenlerin, genel işgücü popülasyonuna kıyasla anlamlı bir şekilde fazla puan aldığı çalışma sonucunda ulaşılan bilgidir. Uyumluluk özelliğine bakıldığında ise işgücü ve müzisyenler arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Sorumluluk özelliği sınıflandırmasında ise işgücü, müzisyenlere kıyasla anlamlı bir şekilde yüksek dereceye sahiptir. Genel işgücü popülasyonu ile kıyaslandığında, vokalistlere daha dışadönük, yaylı çalgıyla ilgilenen müzisyenler ise daha içedönük bulunmuştur (Vaag, Sund ve Bjerkeset, 2017).

Vaag ve arkadaşlarının (2018) yaptığı çalışmanın sonunda elde ettikleri bulgulara göre, müzisyenler nevrotiklik ve yeniliğe açıklık yönünden yüksek, sorumluluk yönünden ise genel popülasyona kıyasla düşük düzeyde konumlanmaktadırlar (akt., Krespi Ulgen, Kupana ve Altunbek, 2022).

Türkiye'de ise Kılıç'ın (2017) yaptığı çalışmaya göre müzik öğretmenleri dışadönüklük, sorumluluk ve yeniliğe açıklık yönünden yüksek, nevrotiklik yönünden orta düzeyde, uyumluluk yönünden ise düşük düzeydedir (akt., Krespi Ulgen, Kupana ve Altunbek, 2022). Araştırmaya göre iyi bir müzik öğretmeni olabilmek için dikkatli, planlı, hevesli ve sorumluluk bilincinde olmak gibi özelliklere sahip olmak gerekmektedir (Ryans, 1960 akt. Kılıç, 2017). Türkiye'deki müzik öğretmenleri ile gerçekleştirilen çalışmada da ulaşılan veriler bu bilgileri destekleyici yöndedir sorumluluk, dışadönüklük ve açıklık yönünden erişilen düzeyleri yüksektir (Kılıç, 2017). İyi bir müzik öğretmeni hayal gücü yüksek, yenilikçi, sanatla iç içe ve ilişki kurmaya meyilli olmalıdır (Çevik, 2011 akt. Kılıç, 2017). Açıklık yönünden de Türkiye'deki çalışmada öğretmenlerin yüksek düzeyde olması görülmektedir (Kılıç, 2017). Öğretmen olmanın doğasında sakin kalabilmenin önemi vurgulanmaktadır (Telman ve Ünsal, 2004 akt. Kılıç 2017). Sabırlı ruh halinde, dengesizliklere sahip olmamak daha huzurlu bir yapıda olmak da ideal bir öğretmen olmak için gereklidir (Katz ve Raths, 1985 akt. Kılıç, 2017). Sözü geçen çalışmada nevrotiklik yönünden de Türkiye'deki müzik öğretmenleri orta düzeyde bulunarak literatürdeki verilerle tutarlı bulunmuştur (Kılıç, 2017). Çevik'in de Türkiye'de (2011) beş faktör kişilik modelini kullanarak yürüttüğü çalışmada, Türk müzik öğretmeni adaylarının dışadönüklük ve deneyime açıklık düzeylerinin yüksek olduğu bulgusuna erişilmiştir (akt., Kılıç, 2017).

Kişilik ve müzik ilişkisine dair çalışma yapacakların bilmesinde fayda görülen nokta müzisyenler ve işgücünün yer aldığı farklı meslek gruplarına dair muhtemel kişilik farkları hakkında kayda değer bir çalışma yapılmadığıdır. Buna karşın, müzisyenlerin kişilik özelliklerine dair hatırı sayılır çalışmalar vardır ve bu çalışmaların temelde odak noktası gruplar arası kıyaslamalar olmuştur (Vaag, Sund ve Bjerkeset, 2017).

### 2.3. Duygu Düzenleme

Duyguyu tek bir şekilde açıklamak ve bir tanım altında değerlendirmek zordur (Russell, 2003 akt. Erdal ve Tepe, 2021). Bunun sebebi bu zamana kadar duygular hakkında yapılmış birçok çalışma olması, farklı açılardan ele alınıp açıklanmaya çalışılması ve hakkında çeşitli birçok kuramın geliştirilmiş olmasıdır. Bir diğer yandan bu kadar çok araştırmaya rağmen hemfikir olunarak oluşturulmuş alanlar çok sınırlıdır. Bunun yanı sıra uzlaşmaya varılmış ve genel kabul olarak ele alınabilecek noktalar da vardır. Bu noktalardan bir tanesi duyguların içerdikleridir, bunlar; psikolojik olarak uyarılma, bilişsel değerlendirme, tepki verme, hissetme ve davranışlardır (Niedenthal ve diğerleri, 2006 akt. Erdal ve Tepe, 2021).

Bir diğer tanıma göre ise duygu, dışsal veya içsel bir olayın ele alınmasını vurgulayan tepkilerin bölümüdür ( Smith ve Kosslyn, 2010 akt. Erdal ve Tepe, 2021). Bir de nörobilim araştırmacıları tarafından yapılmış duygu tanımlamaları vardır. Duyguları, beyin tarafından kontrol edilen bedensel tepkiler olarak tanımlamışlar ve bilinçten bağımsız olarak ele almışlardır (LeDoux, 1996 akt. Erdal ve Tepe, 2021). Tüm bu farklı bakış açılarından ve tanımlamalardan yola çıkıldığında duygu düzenleme; ortak bir paydada toplanan, duygunun farklı birçok bileşenini altında toplayan şemsiye bir kavramdır (Davidson, Scherer ve Goldsmith, 2003 akt. Erdal ve Tepe, 2021).

Duygular bir olaya dair verilen bilinçli ya da bilinçdışı tepkilerdir ve birçok içeriği bir araya getirir; yüz ifadeleri, bireysel deneyim, bilişsel sürecin işleyişi ve psikolojik değişimler gibi (Fredrickson, 2001 akt. Peistaraite ve Clark, 2020). Bazı araştırmacılara göre de duygusal tepkinin önemli bir parçası olarak davranış ele alınır ve önemi vurgulanır (Grass, 1998 akt. Peistaraite ve Clark, 2020).

Benzer bir olay farklı iki kişide ayrı duygulara yol açarak ayrıştırıcı davranışlar ortaya konmasına yol açabilir. Örneğin eğitim sürecinde öğretmeninden olumsuz bir

eleştiri alan iki klasik piyanist, bir tanesi performansı ile ilgili kaygılı hissedebilir ve pratik yapmak yerine alıngan bir hale gelip konsantrasyonunu kaybedip ağlayabilir. Diğeri ise bunu bir kendini geliştirme imkânı olarak yorumlayarak kararlı bir biçimde öğretmeninin eleştirdiği noktalara odaklanıp kendisini pratik yapmaya adayabilir. Bu bağlamda duygu düzenleme kişinin sahip olduğu duygulardan nasıl etkilendiği, duyguları nasıl deneyimlediği ve nasıl ifade ettiğidir (Grass, 1999 akt. Peistaraite ve Clark, 2020). Dwivedi'ye göre (2004) duygu düzenleme, akıl sağlığının önemli bir bileşeni olarak tanımlanmaktadır (akt., Kovarovic, 2012).

Duygu düzenleme kavramı temellerini bağlanma ve duygu kuramlarından, stresle başa çıkma yöntemlerinden ve savunma mekanizmalarından almaktadır (Koole, 2009 akt. Gökdağ ve Naldöken, 2021). Deneyimlenen duygularda, yoğunluğunda ve hissetme süresinde bir değişime gitme amacıyla geliştirilen dışsal ve içsel stratejiler bütünü olarak ele alınıp tüm bunları altında topladığından bir şemsiye terim olarak görülmektedir (John ve Gross, 2004 akt. Gökdağ ve Naldöken, 2021). Amaç olumsuz olarak değerlendirilen duyguları, kullanılan içsel ve dışsal stratejiler eşliğinde azaltarak yerine olumluları deneyimlemeyi koymaktır (Aldao, Sheppes ve Gross, 2015 akt. Gökdağ ve Naldöken, 2021). Bahsedilen içsel ve dışsal stratejileri kullanma sürecinde yer alan stratejiler bireysel farklılıklardan etkilenmekte ve kişiden kişiye değişmektedir ( Gross ve John, 2003 akt. Gökdağ ve Naldöken, 2021).

Duygu düzenlemeye dair çalışmalar başta yalnızca olumsuz duyguları denetleme üzerineyken zamanla çalışmalar olumlu duyguların da düzenlenmesi ile genişletilmiştir (Gross, 1999 akt. Kuzucu, Gökalp ve Koruklu, 2020). Kişiler ile kurulan ilişkiler (Manstead, 1991 akt. Kuzucu, Gökalp ve Koruklu, 2020) ve kişilerin deneyimlediği yaşam doyumundaki artış gibi konular da duygu düzenlemenin alanında yerini almıştır (Ciarrochi, Caputi ve Mayer, 2003 akt. Kuzucu, Gökalp ve Koruklu, 2020).

Duygu düzenleme, duygu ortaya çıkmadan, duyguyu çağrıştıracak bir olay anında ya da duygu açığa çıktıktan sonra var olabilir. Bu noktada duygu deneyimleme yoğunluğu açısından, düzenleme amacına bağlı kalınarak artabilir ya da azalabilir. Duyguları deneyimleme ve düzenlemeye dair seçilen yol kişiler arası farklılık gösterebilir (Gross, 1999 akt. Peistaraite ve Clark, 2020). Duygu düzenlemeye dair en

yaygın çalışılan süreçler; baskılama, derin düşünme, yeniden değerlendirme ve içe atmadır (Gross, 1999 akt. Peistaraite ve Clark, 2020).

Yeniden değerlendirme, durumun modifiye edilmesini içerir (Gross, 2015 akt. Peistaraite ve Clark, 2020). Duyguyu ortaya çıkaran olay ya da durumu tekrar değerlendirmeyi ele alır, bu işlem sonucunda duygusal deneyim değişime uğrayabilir. Yeniden değerlendiren kişiler, stres verici bir olayı daha olumlu algılamaya ve olumsuz duygu durumunu düzeltebilmeye eğilimlidirler ( Gross ve John, 2003 akt. Peistaraite ve Clark, 2020). Bilişsel yeniden değerlendirme, olumsuz duyguları düzenleyebilmedeki en etkili yol olarak bulunmuştur (Gross ve Thompson, 2007 akt. Peistaraite ve Clark, 2020).

Baskılama ise duyguyu dışa vurma davranışını engellemektedir. Duyguyu deneyimlemeye odaklanmaktan ziyade duyguyu ifade edip dışavurum sürecinde gerçekleştirilen düzenleme davranışını içermektedir. Genellikle olumsuz duygulardır bu bastırılan duyguların içeriği (Gross ve John, 2003 akt. Peistaraite ve Clark, 2020).

Derin düşünme, deneyimlenen duyguda bir süre kalmayı ve odaklanmayı içerir. Duyguların yol açtığı davranışları ve sonuçlarını tüm dikkati odaklayarak ve durmak bilmeden düşünerek var olma halidir. Değiştirilmeyecek şeyler üzerine kaygılanmak ve yorgun düşmek gibi olumsuz duygusal deneyimden muzdarip olmakla ilişkilendirilir. Kontrolü elinde bulundurarak enerji harcamayı ve bunu bilinçli yapmayı içerdiğinden sonucunda olumsuz duygulara sebep olur. İçe atma ise istenmeyen bir duruma karşı geliştirilen bilinçli olmadan yapılan bir eylemdir ve bunu yapan kişilerin aşırı duyarlı oldukları tespit edilmiştir. Sözü geçen derin düşünme halini çok fazla deneyimleyen kişiler, duygularını dışa vurma davranışı sergilemede düşük seviye bir eğilime sahiptirler (Gross, 1999 akt. Peistaraite ve Clark, 2020).

Duygularımızı ifade etmenin yani sözel veya davranışsal olarak dışa vurmanın yolu dil gibi ele alınsa da aslında sanat yoluyla da hem kendi duygularımızı dışa vurup hem de diğerlerininkini anlayabiliriz. Sanat çoğu zaman bir iletişim biçimi olarak duygular üzerinden alışveriş sağlar (Guliyev, 2017). Duygu düzenleme becerisi aynı zamanda kişilerin mental sağlığını desteklemek için de gerekli bir parçadır. Gross'a göre (1998 akt. Athalia ve Kilis, 2020) psikolojik anlamda sağlığa ulaşmanın ve sürdürebilmenin yolu duygusal tepkilerini uygunca düzenleyebilme becerisinden geçer. Duygu düzenlemedeki zorlantılar bazı mental bozukluklarla da ilişkilidir,

örneğin kaygı problemleri, travma sonrası stres bozukluğu ve depresyon gibi (Saxena, Dubey ve Pandey, 2011 akt. Athalia ve Kilis, 2020).

**2.3.1. Duygu düzenleme ve müzik ile ilişkili çalışmalar.** Yüzlerce yıldır var olan bir üzerine düşünme konusu, duyguların müzikteki yeridir. Müziğin duyguların bir ifade yolu olması ve duyguları harekete geçiriyor olması bu süre gelen inceleme ve tartışmaların nedenidir (Juslin ve Laukka, 2004 akt. Okay ve Ece, 2019). Müzisyenler duygularını anlayabilme ve düzenleyebilmeye yatkındırlar fakat diğer yandan da sahnede performans gösterdikleri süreçte kolayca da dikkatleri dağılabilir. Duygu düzenleyememeye ve dağılmaya dair bir örnek olarak piyanoyu yakmak veya gitarı sahnede bir yerlere vurarak enstrümanlara zarar vermek söylenebilir. Bu, müzisyenlerin sahnede duygu düzenleme becerisindeki yetersizlik olarak ele alınmaktadır (Athalia ve Kilis, 2020). Duygu düzenleme, kişinin duygusal tepkilerini ayarlayabilmek adına harcadığı çabadır (Gross, 1998 aktaran Athalia ve Kilis, 2020). Bu becerinin kapsadıkları ise, duygularını anlamak ve farkında olmak, kabullenmek, davranışlarını kontrol altına alabilmek ve uyumlu davranışlar sergileyebilmektir. Belli bir bağlam ve durumda, arzularını, kendi amaçlarına ve koşullara göre verilen duygusal tepkilerini esnekçe modüle edebilmek de duygu düzenleme becerisi olarak açıklanabilir (Gratz ve Roemer, 2003 aktaran Athalia ve Kilis, 2020).

Genel olarak iyi bir mental sağlık, kişilerin anlayabilme, iletişim kurabilme ve duygularını düzenleyebilme becerileri ile ilişkilendirilmektedir. Kişilerin başarılı bir şekilde duygu düzenleme becerisi geliştirebilmesi küçük yaşlara dayanır bu sebepten günümüzde eğitim öğretim sistemi müziği öğrencilerin bu becerisini geliştirmek için kullanmaktadır. Buna dair araştırma ve çalışmalar yapılmış ve duygu düzenleme becerisine müziğin etkisi dinlerken, söylerken ya da bir enstrüman çaldıkları süreçteki beyin aktivitelerine bakılarak etkisi tespit edilmiştir. Yapılan çalışmada kurulan hipotez araştırmacılarca müzik ve duygu düzenleme becerisi arasındaki pozitif korelasyona dayanarak, müzisyenlerin müzisyen olmayanlara göre duygularını düzenleme becerilerinin daha iyi olduğu yönündedir. Yapılan çalışma sonucunda duygu düzenleme becerisi açısından müzisyen ve müzisyen olmayan kişiler arasında anlamlı bir fark olduğu ortaya çıkmıştır ve müziğe dair aktivitenin duygu düzenlemeyi geliştirebileceği bulgusuna ulaşılmıştır. Özellikle hayatındaki zamanı müzisyenliğe adayanların duygu düzenleme becerisinin müzikle ilgisi olmayan kişilere kıyasla çok daha yüksek olduğuna değinilmiştir (Athalia ve Kilis, 2020).

Athalia ve Kilis'e göre (2020) müzisyenler müzisyen olmayanlara kıyasla duygu düzenleme becerisi yönünden daha yüksek düzeyde konumlanırlar (akt., Krespi Ulgen, Kupana ve Altunbek, 2022). Müzik, kişinin duygu düzenlemesinde yer alan beyin bölgelerinden anterior cingulate korteks, amigdala, orbitofrontal ve lateral prefrontal korteksler gibi beyin bölgelerini harekete geçirmektedir (Moore, 2013 akt. Athalia ve Kilis, 2020). Müziğin varlığı rahatlatıcı bir etki yaratarak kişilerin duygu düzenlemesine yardımcı olur. Mutluluk gibi duyguları deneyimlemeyi sürdürmek için de kullanılmaktadır (Saarikallio, 2010 akt. Athalia ve Kilis, 2020). Müzik dinlemek ise kişisel enerjiyi arttırır. Klasik müzik dinlemek olumsuz duyguları bertaraf eder (Eliott ve diğerleri, 2011 akt. Athalia ve Kilis, 2020). Aynı zamanda müzikle ilgileniyor olma hali, iletişimi ve duyguların dışavurumunu desteklemekte ve geliştirmektedir (Kokotsaki ve Hallam, 2007 akt., Ros-Morente, Oriola- Requena, Gustems- Carnicer ve Filella Guiu, 2019).

Müzik performans alanı öğrenme sürecinde duyguları çalışan, bu sebepten duyguları ortaya çıkaran ve dışavuruma odaklı bir bağlama sahiptir. Batı klasik müziği alanında bir performans hazırlanırken yaratılan çevre, yoğun ve güçlü duyguların açığa çıktığı bir çevredir, başka türlü olması üretim açısından mümkün değildir (Thompson, 2007 akt. Peistaraite ve Clark, 2020).

Herhangi bir performans ortaya konulan alanlardaki kişiler müzisyen ya da oyuncu, dansçı gibi, performans ortaya koyma sürecinde kaygı gibi olumsuz duygular yaşayabilmektedir (Özevin Tokinan, 2013 akt. Baydağ ve Başoğlu, 2018). Bilhassa müzisyenlerin yaşadığı zorlukların başında performans kaygısı gelmektedir (Sadler ve Miller, 2010 akt. Baydağ ve Başoğlu, 2018). Performans kaygısının getirilerinden biri sanatçının bu kaygıyla mücadele etmesine ve performansını geliştirmesine yardım etmesidir (Kemp, 1996 akt. Baydağ ve Başoğlu, 2018). Müzisyenler ortaya bir ürün koyabilmek adına çok uzun süre pratik yapma ve emek vererek çalışma ile süregelen bir yaşam biçimini benimsediğinden mükemmeliyetçilik seviyeleri yüksek olmaktadır (Patston ve Osborne, 2015 akt. Baydağ ve Başoğlu, 2018). Orkestra müzisyenleri sahnede maruz kaldıkları teknik durumların (ışık ve ses düzeni gibi) yanı sıra repertuvarlarının gereklilikleri ve sorumluluğunu da taşımaktadır bu sebepten sahnede yoğun duygular hissedebilmektedirler (Kenny, Driscoll ve Ackermann, 2016 akt. Baydağ ve Başoğlu, 2018). Müzik pratikleri ve psikolojine etkileri düşünüldüğünde müzisyenlerin eğitim sürecinde, olumsuz duyguları ile sahnede veya ürün ortaya

koyarken baş etmeyi öğrenmeleri de gerekmektedir (Biasutti ve Concina, 2014 akt. Baydağ ve Başoğlu, 2018).

Yoğun duygular sadece müzik performansı sürecinde ortaya çıkmaz, aynı zamanda hazırlık sürecinde de mevcutturlar (Jones, 2012 akt. Peistaraite ve Clark, 2020). Bu zamana kadar Batı klasik müziği ile ilgili çalışmaların odak noktası performans süreci olmuştur, stres, performans kaygısı ve sahne korkusu gibi (Kenny, 2005 akt. Peistaraite ve Clark, 2020). Müzisyenin duyguları ile bireysel pratiğinin ilişkisi ve bunun performansına olan etkisinin önemine dair çalışmalar literatürde günümüzde zayıf kalan alanlardandır (Williamon ve Valentine, 2000 akt. Peistaraite ve Clark, 2020).

Her müzisyenin mental anlamda sağlıklı olduğu söylenemez. Dünya çapında mental bozukluğa sahip müzisyenler olduğu raporlanmıştır (Kobayashi, 1996 akt. Athalia ve Kilis, 2020). Klasik müzikle ilgilenen ve orkestrada yer alan müzisyenlerin depresyon tanısı almadaki yüksek oranlara dair çalışmalardan söz edilmiştir (Raymond, Romeo ve Kumke, 2012 akt. Athalia ve Kilis, 2020). Diğer bir yandan Beethoven ve Schumann gibi ünlü isimlerin bipolar bozukluktan muzdarip olduğu bilinmektedir (Oliwenstein, 2004 akt. Athalia ve Kilis, 2020). Bu bağlamda müzisyenlerin duygu düzenleme becerilerindeki kabiliyetlerinin aksine, bipolar bozukluğun duygu düzenlemedeki başarısızlığı sonucu olduğuna dair söylemler de vardır (Dickstein ve Leibenluft, 2006 akt. Athalia ve Kilis, 2020). Fakat genel olarak bakıldığında birçok çalışma tarafından müziğin duygu düzenlemeye yardımcı olduğu kanıtlanmıştır. Burada bahsedilen müzik farklı deneyimleri içerir hem dinlemek hem de üretmek gibi bu sebepten bir müzisyenin daha iyi bir duygu düzenleme becerisi olduğu beklenmektedir. Bu bağlamda ise duygu düzenleme ile sağlıklı bir mental durum ilişkilendirilecek olursa çalışmaların çoğu, müzisyenlerin mental sağlığının daha iyi olduğunu göstermektedir (Freggens, 2014 akt. Athalia ve Kilis, 2020).

Çocukların duygu düzenleme becerilerini destekleme ihtiyacı ile eğitim üzerine çalışmalara odaklanılmış ve bu çalışmalara müzik eğitimi de araştırmacılar tarafından dahil edilmiştir (McClung, 2000 akt., Kovarovic, 2012). Flohr, Miller ve Persellin'in (1996) yürüttüğü çalışmanın bulgularına göre, haftada iki kere müzik eğitimi alan çocukların almayanlara kıyasla beyin aktivasyonları incelendiğinde rahatlama seviyelerinde yükselme ve anksiyete düzeylerinde düşüş görülmüştür (akt.,

Kovarovic, 2012). Araştırmalara göre klasik müzikle ilgilenen müzisyenlerin diğer alanlarla ilgilenen müzisyenlere kıyasla daha yüksek düzeyde performans kaygısı yaşadığı rapor edilmiştir (Papageorgi ve diğerleri, 2013 akt. Benedek, Borovnjak, Neubauer ve Kruse-Weber, 2014).

### 2.4 Duygu Düzenleme ve Kişilik

Duygu düzenleme becerisi kişiden kişiye değişim göstermektedir. Temel kişilik özellikleri, duygu düzenleme becerileri tarafından yordanmaktadır (Kahya ve Gençöz, 2020). Duygusal iyi oluş ile daha köklü ve kalıcı olduğu varsayılan kişilik özelliklerinin alt boyutları olarak tanımlanan nevrotiklik, iyimserlik, dışadönüklük ve benlik saygısı arasında yüksek düzeyde bir ilişki vardır. Duygular ve kişilik özellikleri birbirine çok yakından bağlıdır. Hatta bu yakınlık çoğu zaman duygu ve kişilik ölçeklerine dair ifadeleri ayırt etmekte güçlük çıkartır. Bu bağlamda kişilik, bireylerin olayları algılama ve yorumlama biçimini ve tepki veriş şeklini belirlemenin yanı sıra kişilerin duygularını düzenlemesine de etki edebilmektedir (Kuzucu, Gökalp ve Koruklu, 2020).

Literatüre bakıldığında duygu düzenleme ile beş faktör kişilik arasında ilişki olduğu belirtilmektedir (John ve Srivastava, 1999 akt. Kuzucu, Gökalp ve Koruklu, 2020). Beş faktör kişilik modelini temel alarak gerçekleştirilen çalışmalar sonucunda kişilik özelliklerinin tümünün duygu düzenleme süreçleriyle ilişkili olduğu bulunmuştur (Baranczuk, 2019 akt. Gökdağ ve Naldöken, 2021). Bilhassa da nevrotiklik ve dışadönüklük kişilik özellikleri ile duygu düzenleme arasında daha güçlü bir ilişki vardır (Matsumoto, 2006 akt. Gökdağ ve Naldöken, 2021). Nevrotikliği yüksek kişiler duygu düzenleme sürecinde zorluk yaşarken dışadönüklüğü yüksek kişiler uyumlu stratejiler ile duygu düzenlemede daha yetkin olmaktadırlar (Kokkonen, 2001; Ng ve Diener, 2009 akt. Gökdağ ve Naldöken, 2021).

Belli başlı bir duyguyu deneyimlemeye daha eğilimli olması konusunda belirleyici faktörlerden biri olarak kişilik ele alınmaktadır. Kişilik ise, duygusal kalıplar ile çevresel ve biyolojik faktörlerle işlenen, değişen davranışlar bütünü olarak açıklanabilir. Kişiliğe dair, araştırmacıların ilgi odağı olmuş ve araştırma konularında iki kutup olarak ele alınmış merkezi boyutlardan iki tanesi içedönüklük ve dışadönüklüktür. Genel olarak ortaya konulan kişilik modellerinde içedönüklük ve dışadönüklük kavramlarının farklı biçimlerde yer aldığı görülmektedir. Bu kavramlara

dair genel bir özetleme yapıldığında içedönüklük kişinin daha bireysel dünyasına dönmesi, dışadönüklük ise bunun tam zıttı olarak başkaları ile bir arada bulunmaktan hoşlanma, girişken tavırlar, atılganlık, dış dünyaya dair daha sıcak bir tutum olarak ele alınmaktadır (Burger, 2006 akt. Erdal ve Tepe, 2021).

Yapılan bir çalışmada, aynı müziği dinleyen dışadönük, içedönük kişilerin verdiği fizyolojik tepkiler ölçülmüş ve kalp hızı karşılaştırılmış, içedönük kişilerin kalp hızının daha fazla artış gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır (Pervin ve John, 2001). Bu gibi konularda yapılmış birçok çalışmanın sonucunda, öfke üzüntü ve mutluluk gibi duygulara hitap edip ortaya çıkan müziklerin tercih edilmesinin kişiden kişiye değiştiği için bireysel farklılıklarla ilişkili olduğuna değinilmiştir. Yapılan araştırmalarda, kişideki nevrotiklik düzeyi ile müziği duygu düzenleme aracı olarak kullanmak arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur (Chamorro- Premuzic ve Furnham, 2007 akt. Erdal ve Tepe, 2021).

### 2.5 Duygu Düzenleme, Kişilik ve Müzik

Kişilik, kişisel zevkler, ilgi alanları, seçimler ve davranışları belirleyen ve sürekli olarak gelişen bir yapıdır, kişilerin tercihlerini şekillendiren ve onlara örüntü sunan yapı olarak da ele alınmaktadır. Psikoloji dünyasında kişilik ve kişilerin yaptığı seçimler giderek önem kazanmaktadır buna örnek olarak kişilerin müziğe olan ilgi ve merakı ile kişilikleri arasındaki bağlantı verilmektedir. Kişiliği tanımlarken kişilerin bireysel ve duygusal farklılıklarını da göz önünde bulundurmak gereklidir. Örnek olarak müzik tercihlerinin kişilik yapıları ile ilişkili bulunduğu çalışma verilebilir (Rentfrow ve Gosling, 2003 akt. Ferwerda ve Schedl, 2014).

Geçtiğimiz son on yılda müziğe psikolojik bir açıdan bakmak giderek önem kazanmaktadır. Rentfrow ve Gosling (2003) müziğin günlük hayattaki önemini vurgulayarak sistematik çalışma yürütmüşler ve buna bireysel farklılıklarla müziğin ilişkisini de dahil etmişlerdir. Bu alanda önemli görülen soru, tüm kültürlerde ortak olarak var olan müziği, insanların neden ve nasıl deneyimlediğini anlamak ve bunu psikolojik açılardan ele almaktır bilhassa duygu düzenleme becerisi gibi. Psikoloji alanında çalışanlara göre farklı tür ve bağlamlarda olmak üzere müzik insanlar üzerinde güçlü duygusal tepkiler oluşturma etkisine sahiptir (Chamorro-Premuzic ve Furnham, 2007). Çalışma alanlarına müziği dahil eden psikolojik araştırmaların savunmakta olduğu, bireylerin müziği bir imaj yaratmak ve kendiliğin dışavurumunda

yansıtma biçimi olarak kullandığıdır (North, Hargreaves ve O'Neill, 2000 akt. Chamorro-Premuzic ve Furnham, 2007). Bu nedenle müzik kişilere duygularını ve kişiliklerini sağlamlaştırma, ifade etme gücü vermektedir.

Rentfrow ve Gosling (2003) gerçekleştirmiş oldukları çalışmada müzik türlerini kategorize ederek beş faktör kişilik ölçeği ile araştırma yapmış ve uyumluluk ile dışadönüklük boyutu ile enerjik, ritmi yüksek müzik arasında anlamlı bir ilişki tespit etmişlerdir (akt. Ferwerda ve Schedl, 2014). Bir diğer yandan da duygular ele alındığında duyguların hayatın her yerinde, her anında oldukları görülmektedir. Yaratıcılıkta, düşünme sürecinde ve karar verme süreci gibi hayatta insana dair birçok noktada duygular vardır. Günlük hayatta duyguları ifade etmenin ve duruma göre onları şekillendirmenin farklı yolları vardır müzik dinlemek bunlardan bir tanesidir. Müziğin duygu düzenleme sürecinde nasıl bir etkisi olduğu farklı çalışmaların söz konusu olmuştur. Müziğin duygu düzenleme sürecinde rol oynadığı ele alındığında insanların duygu düzenlemeyi nasıl yönetebildiği kişiliklerine bağlıdır. Bir diğer deyişle kişilerin müziği duygu düzenleme aracı olarak seçmeleri aslında onların nasıl bir kişilikleri olduğu ile ilişkilidir (Ferwerda ve Schedl, 2014). Rentfrow ve Gosling'e göre (2003), müzik tercihleri aynı zamanda kişilerin müziği kullanımını nasıl seçeceğini de açıklamalıdır örneğin kişilerin günlük hayatta müziği bir duygu düzenleme aracı olarak seçmeleri gibi. Müzik seçimleri ve bu konuda kişiler arası farklar ise kişiliğe gönderme yapmaktadır (akt. Chamorro-Premuzic ve Furnham, 2007).

Açıklık boyutunda yüksek olan insanlar daha geleneksel ve yerel müziğe kıyasla daha yenilikçi ve karışık müzik türlerini tercih etmektedirler. Dışadönüklük açısından daha yüksek düzeyde insanlar ise müziği monoton yapıdan ziyade daha çok uyarana maruz kalmak için kullanmaktadırlar (Chamorro-Premuzic ve Furnham, 2007). Nevrotiklik açısından bakıldığında ise kişilerin duygusal yönden müziği kullanımı, olumsuz duyguları deneyimleme ve duyguları düzenleme ile ilişkilendirilmektedir (Juslin, 1997 akt. Chamorro-Premuzic ve Furnham, 2007). Nevrotik kişiler müziğin duygusal etkilerine daha hassas kişiler olarak müziği duygu düzenleme aracı olarak kullanmaya bu sebepten daha yatkındırlar. Yapılan bu araştırmada kişilerin nevrotiklik düzeyleri, müziği duygu düzenleme aracı olarak kullanıyor olmak ile pozitif bir ilişki içerisinde bulunmuştur (Chamorro-Premuzic ve Furnham, 2007 akt. Erdal ve Tepe, 2021).

Sorumluluk ise yaratıcılık ile negatif yönde ilişkili bulunarak, sezgisel ve hayal gücü yüksek olan kişilere kıyasla müziği duygu düzenleme aracı olarak kullanma yönünden daha düşük düzeydedir çünkü müziği daha mantıksal bir yönden ele almaktadırlar, sezgisel yönden değil (Costa ve McCrae, 1992 akt. Chamorro-Premuzic ve Furnham, 2007).

# Bölüm 3

# Yöntem

Bu bölümde, araştırmanın deseni, çalışma grubu, araştırma için kullanılan veri toplama araçları ve analiz sürecine dair bilgiler yer almaktadır.

## 3.1 Araştırma Deseni

Çalışmanın tasarımı korelasyon çalışmasıdır ve nicel bir çalışmadır. Korelasyon çalışmaları iki veya daha fazla değişken arasında anlamlı ilişkinin varlığı üzerinden tespite çalışılan ve değişkenlere herhangi bir müdahale olmayan çalışmalardır (Büyüköztürk ve diğerleri., 2014 akt. Kandemir, 2019).

Çalışmanın amacı profesyonel olarak müzisyen olan ve müzisyen olmayan kişiler arasında, duygu düzenleme ve kişilik açısından farklara bakmaktır. Bu bağlamda çalışmanın değişkenleri bağımlı değişken olarak duygu düzenleme ölçek puanı ve beş faktör kişilik ölçeği puanlarıdır (5FKÖ). Bağımsız değişken olarak profesyonel olarak müzikle ilgileniyor olmak veya olmamak ele alınmaktadır. Çalışma profesyonel müzisyen olan popülasyon ve müzisyen olmayan popülasyon arasında kıyaslamaya gidileceğinden gruplar arası karşılaştırma çalışmasıdır. Katılımcılar halihazırda müzisyen olan veya olmayan, katılımcılara müdahalede bulunulmayan bir çalışma olduğu için çalışmanın deseni korelasyon çalışmasıdır.

## 3.2 Çalışma Grubu

Çalışmanın katılımcıları; iki gruptan oluşmaktadır. Müzisyen olan kişiler, mesleğini profesyonel anlamda müzisyen olarak ifade etmektedir diğer grup ise profesyonel anlamda müzikle ilişkili olmayan, farklı meslek gruplarında kişilerden oluşmaktadır. Orkestrada yer almak, müzik enstrümanı çalmak, profesyonel olarak şarkı söylemek gibi durumlarda katılımcılar incelenmektedir. Katılımcılar 18-65 yaş aralığında olup Türkiye'de ikamet eden kişilerdir.

Dâhil edilme kriterleri; müzisyen olan grup, mesleğini profesyonel anlamda müzisyen olarak belirtmektedir. Diğer grup ise profesyonel anlamda müzik ile ilişkisi olmayan, farklı meslek gruplarında yer alan kişilerden oluşmaktadır. Özbildirim yolu ile katılım gösterileceğinden dolayı katılımcıların okuma yazma biliyor olması önemli görülmektedir.

Dahil edilmeme kriterleri ise; 18-65 yaş sınırına dahil olmamak olarak belirlenmiştir. Katılımcıların Türkiyeli olup Türkiye'de yaşıyor olması gerekmektedir çünkü çalışma ülke popülasyonuna dair bir çalışma olup ülke açısından ölçmeyi hedeflemektedir. Katılımcıların katılım gösterebilmeleri için herhangi bir psikiyatrik tanıları olmaması gerekmektedir bu sebepten psikiyatrik tanı almış katılımcılar araştırmaya dahil edilmemektedir.

Örneklem yöntemi olarak ise kartopu örneklemi kullanılmıştır. Katılımcılara anket linki Watsapp, İnstagram sosyal platformlarından çevrimiçi olarak iletilmiştir. Ardından istenilen katılımcı sayısına erişilebilmek için İstanbul'da müzik kursları gezilmiş, sokakta müzik icra edenler de dâhil edilmiş ve anketler alınan çıktılar üzerinden elle doldurtulmuştur. Ulaşılabilen kişilere ve onların ulaşabildiklerine yayılarak katılımcı sayısı arttırılmıştır.

Çalışmaya dâhil edilen katılımcılara ait sosyodemografik bilgilere bakıldığında, toplam katılımcı sayısı 166 olup katılımcılarda 86 kadın, 79 erkek 1 de cinsiyet belirtmek istemeyen katılımcı vardır. Müzisyenlik durumuna bakıldığında ise 85 katılımcı müzisyen, 81 katılımcı müzisyen olmayan kişiler grubundadır.

### 3.3 Veri Toplama Araçları

Veri toplama araçlarının başında ilk olarak araştırmacı tarafından gönüllü onam formu doldurmaları istenmiştir. Ardından sosyodemografik bilgileri almak için bir veri formu iletilmiştir, içeriğinde ise yaş, cinsiyet gibi temel demografik bilgiler yer almaktadır. Çalışmanın amacına hizmet edecek yönde seçilmiş ölçekler ise çalışmanın temelini oluşturmaktadır. Bunlardan bir tanesi duygu düzenleme becerisini ölçebilmek adına Duygu Düzenleme Anketi (DDA/ERQ), bir diğeri ise kişilik özellikleri tespiti için kullanılan Beş Faktör Kişilik Ölçeği Kısa Formdur (5FKÖ-KF).

**3.3.1 Sosyodemografik veri formu.** Kişisel bilgilerin toplandığı bu form gönüllü katılımcıların demografik bilgilerini ve müzikle ilişkilerini tespit etmek amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanmış olup 19 madde içermektedir. Çalışmanın amacına yönelik sorulardan oluşan ve araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formunda katılımcılardan istenen bilgiler cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, medeni durum, çocuk sahibi olma durumu, maddi kazanç aralığı gibi genel sosyodemografik özelliklerdir. Ardından müzik aleti çalma, profesyonel olarak şarkı söyleme, geçimini müzikten kazanma durumu, başka geçim kaynağına sahip olma durumu, ailenin müzik

kariyerine dair onayı, müzikle ilgilenmeye başlama yaşı, ailede müzikle ilgilenen kişilerin olma durumu, orkestrada bulunma hali, müzik aleti türü, enstrüman öğretmenliği yaparken kullanılan enstrümanın türü, sahne alma durumu gibi bilgilerin cevaplandırılması istenmiştir.

**3.3.2 Duygu düzenleme anketi (ERQ).** Gross ve John tarafından 2003 yılında geliştirilmiş olan Duygu Düzenleme Anketi iki farklı duygu düzenleme yöntemi olduğuna değinir (Eldeleklioğlu ve Eroğlu, 2015). Bu anket Türkiye'de ilk kez Yurtsever tarafından 2008 yılında kullanılmıştır (akt., Eldeleklioğlu ve Eroğlu, 2015). Duygu Düzenleme Anketi'nin (DDA/ERQ) Türkçe versiyonunun (T-ERQ) geçerlik ve güvenirliğine değinilmiştir. Güvenilirlik katsayısı Cronbach's alfa ile hesaplanarak.70 bulunmuştur (Eldeleklioğlu ve Eroğlu, 2015). Bu çalışmada Türkçe versiyon kullanılmıştır. 10 maddeden oluşan ölçek 7'li Likert tipindedir ve kesinlikle katılıyorum ile kesinlikle katılmıyorum uçları arasında yanıtlanmaktadır. Güvenirlik katsayılarını hesaplamakta kullanılan yöntemlerden biri olan test tekrar test yönteminin bulgusu .69'dur (Totan, 2015). İç tutarlık katsayısı ise yapılan bir çalışmada baskılama noktasında .71, bilişsel yeniden değerlendirme ile ölçüldüğünde .78 olarak rapor edilmiştir. Ölçek iki alt boyuttan oluşmaktadır bunlar bastırma ve bilişsel yeniden değerlendirmedir, alt boyutlar ayrı ayrı hesaplanmaktadır (Totan, 2015).

**3.3.3 Beş faktör kişilik ölçeği-kısa form (5FKÖ-KF).** Kişilik artık sadece kuramsal anlamda ele alınmayıp değerlendirme ölçütlerine dâhil edilmesi açısından da önemli bir kavram olarak görülmüştür. Beş faktör ölçeği bu amaçla yola çıkıp sözcükleri, kişiliği gruplandırmak için kullanmaktadır. Ölçeğin içeriğindeki faktörler de isimlerini bu gruplandırmalardan almaktadır (Tatar, 2016). Kişiliği ölçmeye dair oluşturulan beş büyük faktör modeli için, kişilik dinamiklerini açıklayıcı değil daha çok tanımlayıcı tarafta konumlanan bir model olduğu düşünülmektedir (Somer, Korkmaz, Tatar, 2004 akt. Erdal, 2009). Mevcut ölçeği daha geniş kesime uygulayabilmek ve zaman açısından kaynaklı sınırlılıkları ortadan kaldırabilmek adına ise ölçeğin kısa formu geliştirilmiştir. Uzun form ile kısa form arasında karşılaştırma çalışması yapılmış ve regresyon analizi ile kısa formun uzun formu açıklama oranı .84 ile .91 arasında bulunmuştur. Ölçek öz bildirim yöntemi ile yanıtlanmaktadır ve beş faktör içermektedir. Bu faktörler yumuşak başlılık, dışadönüklük, sorumluluk, gelişime açıklık ve duygusal tutarsızlıktır. Ölçek Likert şekildedir bu da demektir ki uygundur

hiç uygun değildir arasında konumlanan 5 derecelendirme ile yanıtlanmaktadır (Tatar, 2016). Ölçek 44 adet maddeden oluşmaktadır. Bu ölçek ilk olarak John, Donahue ve Kentle tarafından 1991 yılında geliştirilmiştir. Ölçeğin geliştirildiği ülke ulan İngiltere'de içerdiği alt ölçeklerin Cronbach alfa değeri .73 ile .80 olarak bildirilmiştir. Türkiye'de ise katsayının .66 ile .77 olduğu Sümer, Lajunen ve Özkan tarafından 2005 yılında belirtilmiştir (akt., Bilgin, 2017).

### 3.4 Uygulama

Araştırmacı tarafından hazırlanan bilgilendirilmiş onam formu, sosyodemografik veri formu ve kullanılan ölçeklerin yer aldığı anket bataryası hem yüz yüze kağıt hem de çevrimiçi olarak internet aracılığıyla katılımcılara ulaşılmıştır. İlk olarak gönüllülük esaslı katılımdan dolayı kişilerden bilgilendirilmiş onam formu doldurması istenmiş ve ankete geçmeden okuyup onaylamaları talep edilmiş ardından sosyodemografik veri formu doldurtulmuştur. Ardından duygu düzenleme ve kişiliği ölçekleri arka arkaya sıralanmış ve anket formunda onların da yanıtlanması beklenmiştir. Katılımcılara kartopu örneklem yöntemi ile ulaşılmış, yüz yüze olan katılımcılara erişmek için müzik kurslarında çalışan kişiler ile görüşülmüştür. Soruları yanıtlamak ortalama on beş dakika süre almakla birlikte, katılımcılardan yanıt toplama süreci 2022 yılının mart ve eylül ayları arasındadır.

### 3.5 Verilerin Analizi

Araştırma soruları ve hipotezlere dair, yürütülen çalışmanın analiz sürecinde "IBM SPSS Statistics 25" programı kullanılmış bulunmaktadır. Sayısal bir ölçüm ile karşılaştırma yapılacak olan analizlerde, gruplarda 30'dan büyük örnek genişliği olması durumunda, verilerden elde edilecek örnekleme dağılımın normal olacağı varsayımı (merkezi limit teoremi) ile parametrik olan istatistiksel testler kullanılabilmektedir (Kul, 2014). Verilerin dağılımının bu kriter üzerinden değerlendirilerek normal olduğu tespitinin ardından Duygu Düzenleme ve Beş Faktör Kişilik ölçekleri arasında Pearson Korelasyon Analizi yapılmıştır. Ardından duygu düzenleme becerisinin ve kişilik özelliklerinin müzisyen olma durumuna göre anlamlı düzeyde farka sahip olup olmamasını belirlemek amacıyla Bağımsız Gruplar t-testi gerçekleştirilmiştir. Müzik aleti çalmak, şarkı söylemek, orkestrada yer almak gibi ele alınan durumları gruplar arası karşılaştırmak için Bağımsız Gruplar t-testi gerçekleştirilmiştir. Cronbach's alpha ile ölçek güvenilirlikleri hesaplanmıştır.

Cinsiyet dağılımlarının ve gelir düzeylerinin anlamlı bir farka sahip olup olmadığını görebilmek için Ki-Kare analizi gerçekleştirilmiştir.

### 3.6 Sınırlılıklar

1. Çalışma bulguları; Duygu Düzenleme Ölçeği, Beş Faktör Kişilik Ölçeği Kısa Form anketleri ve araştırmacı tarafından hazırlanan sosyodemografik veri formundan elde edilmiş veriler ile sınırlıdır ve kesitsel desene sahip bir çalışmadır.

2. Çalışma bulgularına erişebilmek için toplanan veriler, çevrimiçi anket ve araştırmacının ikamet ettiği şehirde çevredeki müzisyenleri içermesi ile diğer şehirde olan ve çevrimiçi platformu kullanmayan bireyler dâhil olamamıştır. Bu sebepten katılımcı sayısındaki sınırlılık önemli görülmektedir.

3. Katılımcı sayısındaki bu sınırlılık, gruplar alt gruplara ayrıldığında daha da belirginleşmektedir, ayrılan gruplardaki katılımcı sayısının oldukça sınırlı olduğu görülmektedir.

4. Profesyonel anlamda müzisyen olan ve müzisyen olmayanlar arasındaki ayrım, müzik aleti çalmak, orkestrada yer almak ve şarkı söylemek gibi durumlarda incelendiğinde gruplar arasındaki ayrımın net olmadığı görülmektedir.

5. Çalışmanın katılımcıları 18-65 yaş aralığında, okuryazar olan, psikiyatrik tanı almamış bireylerdir. Bu kriterler dışında kalan kişilere dair bulgular çalışmada yer almamaktadır.

6. Çalışmadaki veriler, anketlerin içerdiği sorulara katılımcılar tarafından öz bildirim yolu ile yanıt verildiğinden yanlı olma ihtimali içermektedir.

7. Gruplardaki katılımcılar cinsiyet açısından eşit dağılmamaktadır, cinsiyet dağılımına dair bu durum sınırlılık olarak düşünülmekte olup tartışmaya dâhil edilmiştir.

8. Gruplardaki katılımcılar gelir düzeyleri açısından eşit dağılmamaktadır, farklı gelir düzeyi dağılımına sahip iki gruptan oluşması bu çalışmanın sınırlığı olarak düşünülmektedir.

# Bölüm 4

# Bulgular

Bu bölümde araştırmanın çalışma grubuna dair sosyodemografik bilgiler, betimleyici veriler, araştırma soruları ve hipotezlere yönelik yapılan analizler sonucunda elde edilen bulgular, müzisyen olma durumuna göre Duygu Düzenleme ve Kişiliğin anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığına dair gerçekleştirilen analiz sonuçlarına değinilmiştir. Duygu Düzenleme ve Kişilik arasındaki ilişkiye dair bulgular yer almaktadır. Öncelikle bu ilişkiye dair korelasyon çalışması bulguları ardından da anlamlı şekilde farklılaşma durumuna yönelik analizlerin bulguları raporlanmıştır.

## 4.1 Örneklemin İncelenmesi

Tablo 2

*Örneklemin Sosyodemografik Bilgileri (N=166)*

| | | Müzisyen Olanlar (N=85) | Müzisyen Olmayanlar (N=81) | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | Ortalama ±SS | Ortalama ±SS | | |
| Yaş | | 30.36 ±6.45 | 28.01 ±8.61 | | |
| | | Kişi Sayısı (Yüzde) (N) (%) | Kişi Sayısı (Yüzde) (N) (%) | p | $x^2$ |
| Eğitim Düzeyi | Lise ve Öncesi | 5 (4.1) | 4 (3.9) | .400 | 1.835 |
| | Lisans | 70 (68.0) | 62 (64.0) | | |
| | Lisansüstü | 10 (12.9 | 15 (12.1) | | |
| Cinsiyet | Kadın | 33 (43.8) | 53 (42.2) | .001** | 11.29 |
| | Erkek | 51 (40.2) | 28 (38.8) | | |
| | Belirtmek İstemeyen | 1 (0.6) | 0 | | |
| Gelir Düzeyi | 8.000'den düşük | 39 (47.8) | 56 (46.2) | .001** | 16.79 |
| | 8.000 ve fazlası | 46 (36.1) | 25 (34.9) | | |

N=Kişi sayısı, SS=standart sapma, $x^2$=Ki-kare, p<.01**

Tablo 2'ye bakıldığında müzisyen olan kişi sayısı 85 müzisyen olmayan kişi sayısı ise 81'dir. Müzisyen olan katılımcıların yaş ortalaması 30.36 (SS=6.45), olmayan katılımcıların yaş ortalaması ise 28.01 (SS=8.61)'dir. Cinsiyet açısından incelendiklerinde kadın müzisyen sayısı 33, erkek müzisyenlerin sayısı 51, müzisyen olmayan kadınların sayısı 53, müzisyen olmayan erkeklerin sayısı 28'dir. Müzisyen olmayan ve müzisyen olan katılımcılar arasında, cinsiyet dağılımları açısından fark anlamlı çıkmıştır ($x^2$=11.29), ($p<.01$). Müzisyen olan ve olmayan kişiler arasında gelir düzeyi açısından fark anlamlı çıkmıştır ($x^2$=16.79), ($p<.01$). Eğitim düzeyi açısından ise müzisyen olan ve olmayan katılımcılar arasında anlamlı farklılık görülmemektedir ($p>.05$).

### 4.2 Ölçeklerin İncelenmesi

Tablo 3

*Çalışmada Kullanılan Ölçeklerin Güvenilirlik Analiz Sonuçları*

| Ölçek | Cronbach's Alpha | Ölçek Madde Sayısı |
|---|---|---|
| Duygu Düzenleme | .786 | 10 |
| Beş Faktör Kişilik | .773 | 44 |
| Tüm Alt Boyutlar | .719 | 7 |

Tablo 3, bu çalışmada kullanılmış olan ölçeklerin güvenilirlik analiz sonuçlarını ele almaktadır. Yapılan güvenilirlik analiz bulgularına göre Duygu Düzenleme ölçeği için Cronbach's alpha değeri =.786, Beş Faktör Kişilik ölçeği için ise Cronbach's alpha değeri 0.773'tür. Ölçeklerin alt boyutlarının güvenilirlik analiz sonucu ise toplamda 7 adet alt boyut için Cronbach's alpha değeri=.719'dur.

Tablo 4

*Tüm Örneklem Duygu Düzenleme Ölçeği İki Alt Boyutu Betimleyici İstatistikleri*

| **Alt boyutlar** | $\bar{x}$ | **SS** |
|---|---|---|
| BYD | 31.07 | 6.766 |
| Bastırma | 15.85 | 6.165 |

$\bar{x}$= Ortalama, SS=Standart Sapma, BYD=bilişsel yeniden değerlendirme

Tablo 4'e bakıldığında Duygu Düzenleme alt boyutlarında bilişsel yeniden değerlendirme alt boyutu ortalaması 31.07 (SS= 6.766), bastırma alt boyutu ise 15.85 (SS=6.165) olarak hesaplanmıştır.

Tablo 5

*Tüm Örneklem Beş Faktör Kişilik Ölçeği Kısa Form Alt Boyutları Betimleyici İstatistikleri*

| **Alt boyutlar** | **$\bar{x}$** | **SS** |
|---|---|---|
| Dışadönüklük | 28.04 | 3.845 |
| Uyumluluk | 30.59 | 4.214 |
| Sorumluluk | 33.34 | 3.366 |
| Nevrotiklik | 25.04 | 4.098 |
| Açıklık | 37.49 | 4.961 |

X=Ortalama, SS= Standart Sapma

Tablo 5 incelendiğinde Beş Faktör Kişilik ölçeği alt boyutlarında dışadönüklük boyutu puan ortalaması 28.04 (SS=3.845), uyumluluk için bu puan 30.59 (SS=4.214), sorumluluk boyutu 33.34 (SS=3.366). Nevrotiklik 25.04 (SS=4.098), açıklık boyutu ortalaması ise 37.49 (SS=4.961) olarak değerlendirilmiştir.

Tablo 6

*Tüm Örneklem Duygu Düzenleme ve Beş Faktör Kişilik Ölçek Puanları Arasındaki İlişki Korelasyonu Analiz Sonuçları*

| | BYD (DD) | Bastırma (DD) | Sorumluluk | Nevrotiklik | Açıklık | Dışadönüklük | Uyumluluk |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| BYD (DD) | 1 | | | | | | |
| Bastırma (DD) | .190* | 1 | | | | | |
| Sorumluluk | .017 | .072 | 1 | | | | |
| Nevrotiklik | -.025 | .326** | . 354** | 1 | | | |
| Açıklık | .03 | .241** | .393** | .319** | 1 | | |
| Dışadönüklük | . 129 | .106 | .339** | .338** | .590** | 1 | |
| Uyumluluk | .124 | .224** | .371** | .501** | .381** | .603** | 1 |

*$p$<.05, **$p$<.01, DD=duygu düzenleme, BYD=bilişsel yeniden değerlendirme

Tablo 6'ya bakıldığında duygu düzenlemenin alt boyutu olan bastırma ile bilişsel yeniden değerlendirme arasında (r=.190, p<0.05), açıklık ile bastırma arasında (r=.241, p<0.01) düşük düzeyde pozitif yönde bir ilişki tespit edilmiştir. Nevrotiklik ile bastırma (r=.326, p<0.01) arasında orta düzeyde pozitif yönde ilişki bulunmuştur. Uyumluluk ile bastırma boyutları arasında ise (r=.224, p<0.01) ile pozitif yönde ilişki bulunmuştur.

### 4.3 Müzisyen Olan ve Olmayan Katılımcıların Ölçek Puanlarına Göre İncelenmesi

Tablo 7

*Müzisyen Olan ve Olmayanların Ölçek Puanlarına Göre Karşılaştırılması t Testi Analiz Sonuçları*

| | Müzisyen N=85 | Müzisyen Olmayan N=81 | Bağımsız Gruplar T-Testi |
|---|---|---|---|
| BYD (DD) | 31.56±5.65 | 30.54±7.76 | t=.965 p=.336 |
| Bastırma (DD) | 16.47±6.04 | 15.20±6.25 | t=1.33 p=.184 |
| Dışadönüklük | 28.51±3.03 | 27.54±4.51 | t=1.60 p=.111 |
| Uyumluluk | 30.62±3.92 | 30.56±4.51 | t=.104 p=.918 |
| Sorumluluk | 33.16±3.12 | 33.52±3.61 | t=.676 p=.500 |
| Nevrotiklik | 24.71±3.62 | 25.40±4.53 | t=-1.08 p=.280 |
| Açıklık | 37.96±4.40 | 36.99±5.47 | t=1.27 p=.206 |

%95 Güven aralığı, N=kişi sayısı, DD=duygu düzenleme, BYD=bilişsel yeniden değerlendirme

Tablo 7 göz önünde bulundurulduğunda, duygu düzenlemenin alt boyutu olan bilişsel yeniden değerlendirme ve bastırma boyutları, müzisyen olma durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark içermemektedir (p>.05). Beş faktör kişiliğin alt boyutlarına bakıldığında dışadönüklük, uyumluluk, açıklık, sorumluluk ve nevrotiklik boyutlarında, müzisyen olup olmama durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık yoktur (p>.05).

Tablo 8

*Tüm Örneklemin Müzikle İlişkili Farklı Durumlarda Karşılaştırılması t Testi Analiz Sonuçları*

| | Müzik Aleti Çalmak | | | Şarkı Söylemek | | | Orkestrada Yer Almak | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Çalan N=109 | Çalmayan N=57 | | Söyleyen N=42 | Söyleme-yen N=124 | | Alan N=64 | Almayan N=102 | |
| BYD | 31.57±6.21 | 30.11±7.67 | t=1.326 p=.187 | 32.62±5.49 | 30.54±7.09 | t=1.731 p=.085 | 31.39±6.41 | 30.86±7.00 | t=.488 p=.626 |
| Bastırma | 16.39±6.19 | 14.81±6.02 | t=1.582 p=.115 | 17.40±6.47 | 15.32±5.99 | t=1.907 p=.058 | 17.61±5.54 | 14.75±6.28 | t=2.982 p=.003** |
| Dışadönüklük | 28.43±3.54 | 27.28±4.29 | t=1.737 p=.086 | 29.07±3.70 | 27.69±3.84 | t=2.038 p=.043* | 28.66±3.78 | 27.65±3.85 | t=1.654 p=.100 |
| Uyumluluk | 30.68±4.53 | 30.42±3.55 | t=.373 p=.709 | 31.60±4.58 | 30.25±4.04 | t=1.800 p=.074 | 30.97±4.48 | 30.35±4.03 | t=.916 p=.361 |
| Sorumluluk | 33.56±3.43 | 32.91±3.22 | t=1.178 p=.240 | 33.90±3.79 | 33.15±3.20 | t=1.266 p=.207 | 33.64±3.25 | 33.15±3.43 | t=.919 p=.359 |
| Nevrotiklik | 24.89±4.18 | 25.33±3.95 | t=-.661 p=.510 | 25.93±4.46 | 24.74±3.93 | t=1.630 p=.105 | 25.34±4.04 | 24.85±4.14 | t=.750 p=.454 |
| Açıklık | 38.28±4.66 | 35.96±5.19 | t=2.925 p=.004** | 38.48±5.10 | 37.15±4.88 | t=1.499 p=.136 | 39.11±4.37 | 36.47±5.05 | t=3.443 p=.001** |

%95 Güven aralığı, *p<0.05,**p<.01: istatistiksel olarak anlamlı, N=kişi sayısı, BYD=bilişsel yeniden değerlendirme

Tablo 8'de müzik aleti çalma durumuna bakıldığında, açıklık boyutunun (p<.05) müzik aleti çalma durumuna göre (Çalan $\bar{x}$=38.28, SS=4.663; Çalmayan $\bar{x}$=35.96, SS=5.196) istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği görülmektedir. Diğer boyutlara bakıldığında müzik aleti çalmak açısından çalan ve çalmayan kişiler arasında anlamlı farklılık görülmemektedir (p>.05).

Tablo incelendiğinde dışadönüklük (p<.05) şarkı söyleme durumuna göre (Söyleyen $\bar{x}$=29.07, SS= 3.705; Söylemeyen $\bar{x}$=27.96, SS=3.843) istatistiksel olarak

anlamlı bir fark göstermektedir. Şarkı söyleme durumunda diğer boyutlara bakıldığında söyleyen ve söylemeyen kişiler arasında anlamlı farklılık yoktur (p>.05).

Tabloya bakıldığında duygu düzenlemenin alt boyutu olan bastırma (p<.05) orkestrada yer alma durumuna göre (Alan $\bar{x}$=17.61, SS=5.574; Almayan $\bar{x}$=14.75, SS=6.286) anlamlı bir farklılık göstermektedir. Beş faktör kişiliğin alt boyutu olan açıklık boyutuna bakıldığında (p<.05) orkestrada yer alma durumuna göre (Alan $\bar{x}$=39.11, SS=4.376; Almayan $\bar{x}$=36.47, SS=5.056) anlamlı bir farklılık göstermektedir. Diğer boyutlara bakıldığında orkestrada yer alan ve almayanlar arasında anlamlı farklılık görülmemektedir (p>.05).

### 4.4 Müzisyen Olan Kişilerin İncelenmesi

Tablo 9

*Müzisyen Olan Kişilerin Müziğe Dair Farklı Durumlara Göre Karşılaştırılması t Testi Analiz Sonuçları (N=85)*

| | Şarkı Söyleme Durumu | | | Orkestrada Yer Alma Durumu | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | Söyleyen N=41 | Söylemeyen N=44 | | Yer Alan N=52 | Almayan N=33 | |
| BYD | 32.39±5.35 | 30.80±5.88 | t=1.304 p=.196 | 31.08±6.32 | 32.33±4.37 | t=-1.081 p=.283 |
| Bastırma | 17.15±6.33 | 15.84±5.76 | t=.995 p=.323 | 17.79±5.66 | 14.39±6.13 | t=2.608 p=.011* |
| Dışadönüklük | 28.80±3.31 | 28.23±2.75 | t=.876 p=.384 | 28.67±3.26 | 28.24±2.65 | t=.635 p=.527 |
| Uyumluluk | 31.27±4.11 | 30.02±3.69 | t=1.471 p=.145 | 30.79±4.33 | 30.36±3.22 | t=.484 p=.630 |
| Sorumluluk | 33.63±3.40 | 32.73±2.79 | t=1.346 p=.182 | 33.54±3.42 | 32.58±2.51 | t=1.394 p=.167 |
| Nevrotiklik | 25.59±3.92 | 23.89±3.15 | t=2.207 p=.030* | 25.29±4.07 | 23.79±2.59 | t=2.076 p=.041* |
| Açıklık | 38.20±4.82 | 37.75±4.00 | t=.454 p=.644 | 39.00±4.38 | 36.33±3.95 | t=2.834 p=.006* |

%95 Güven aralığı, *p<0.05,**p<.01: istatistiksel olarak anlamlı, N=kişi sayısı, BYD=bilişsel yeniden değerlendirme

Yalnızca müzisyen olan katılımcıların incelendiği tabloya bakıldığında şarkı söyleme boyutunda anlamlı bir farklılık görülen alt boyut nevrotikliktir, söyleyen kişiler ($\bar{x}$=25.59, SS=3.92), söylemeyen kişiler ($\bar{x}$=23.89, SS=3.15) arasında anlamlı farklılık görülmektedir (p<.05). Orkestrada bulunma açısından bakıldığında ise yer alan kişiler ($\bar{x}$=17.79, SS=5.66) yer almayan kişiler ($\bar{x}$=14.39, SS=6.13) arasında bastırma boyutunda anlamlı farklılıklar vardır (p<.05). nevrotiklik boyutuna bakıldığında yer alan kişiler ($\bar{x}$=25.29, SS=4.07), yer almayan kişiler ($\bar{x}$=23.79, SS=2.59) arasında anlamlı farklılık görülmektedir (p<.05). Açıklık boyutunda ise

orkestrada yer alan kişiler ($\overline{x}$=39.00, SS=4.38) yer almayan kişiler ($\overline{x}$=36.33, SS=3.95) arasında anlamlı farklılık görülmektedir (p<.01).

Tablo 10

*Müzisyen Olan Kişilerin Cinsiyet t Testi Analizi*

| | Müzisyen | | |
|---|---|---|---|
| | Kadın N=33 | Erkek N=51 | |
| BYD | 33.48±4.90 | 31.86±6.09 | t=1.128 p=.263 |
| Bastırma | 16.73±6.29 | 16.37±5.98 | t=.260 p=.795 |
| Dışadönüklük | 28.61±3.74 | 28.41±2.53 | t=.284 p=.777 |
| Uyumluluk | 30.36±4.31 | 30.76±3.72 | t=-.452 p=.652 |
| Sorumluluk | 33.39±3.25 | 32.92±2.99 | t=.681 p=.498 |
| Nevrotiklik | 24.73±4.49 | 24.65±3.01 | t=.098 p=.922 |
| Açıklık | 37.06±5.55 | 38.53±3.44 | t=-1.359 p=.181 |

BYD=bilişsel yeniden değerlendirme, N=kişi sayısı

Tablo 10 incelendiğinde yalnızca müzisyen katılımcılar ele alınmıştır, duygu düzenleme ve kişiliğin alt boyutlarına bakıldığında cinsiyetler arası anlamlı farklılık görülmemektedir (p>.05).

# Bölüm 5

## Tartışma, Sonuçlar ve Öneriler

Bu bölümde müzisyen olan ve olmayan kişilerin kişilik özellikleri ve duygu düzenleme becerileri ele alınıp çalışmanın bulguları tartışılmaktadır. Araştırma sorularına dair yapılmış olan analizler sonucunda ulaşılan bulgular ile hali hazırda var olan bulgular ele alınıp tartışılmaktadır. Ulaşılan bulgulardan çıkartılabilecek sonuçlar ve gelecek çalışmalara katkıda bulunabilecek önerilere de değinilmektedir.

### 5.1 Araştırma Sorularının Bulgularının Tartışılması

Bu kısımda çalışmanın hipotezlerine odaklanılarak çalışmadan edinilen bulgular eşliğinde literatürde var olan bulgular karşılaştırılarak açıklanacaktır.

**5.1.1 Duygu düzenleme ölçeğinden ulaşılan bulguların tartışılması.** Duygu düzenleme ölçeği iki alt boyuttan oluşmakta ve boyutlar birbirinden ayrı hesaplanarak değerlendirilmektedir (Totan, 2015). Araştırma müzisyen olan kişilerin duygu düzenleme becerilerinin müzisyen olmayanlardan farklı olduğunu tespit etmeyi hedeflemektedir. Yapılan analizler sonucunda ise profesyonel olarak müzisyen olan ve müzisyen olmayanlar arasında hem bilişsel yeniden değerlendirme boyutunda hem de bastırma boyutunda anlamlı bir farklılık görülmemektedir.

Duygu düzenleme ve müziğin ilişkisine dair çalışmalar günümüzde gittikçe değer kazanmakta olup yapılan çalışmalar sonucunda duygu düzenleme becerisi açısından müzisyen olan kişiler ve müzisyen olmayan kişiler arasında anlamlı bir fark ortaya çıkmıştır. Müziksel aktivitenin duygu düzenleme becerisini geliştirdiği bulgusuna erişilmiştir. Müzikle ilişkili olan kişilerin müzikle profesyonel anlamda ilişkili olmayan kişilere göre duygu düzenleme becerilerinin çok daha fazla düzeyde olduğu rapor edilmiştir. Müziğin insanların hayatındaki varlığı rahatlatıcı bir etkiye sahip olarak kişilerin duygu düzenlemelerine destekte bulunduğuna değinilmiştir (Athalia ve Kilis, 2020). Bu açıdan bakıldığında bu çalışmada yer alan Hipotez 2, erişilen bulgular ışığında literatür tarafından desteklenmemiştir çünkü duygu düzenleme becerisinde profesyonel olarak müzisyen olan ve müzisyen olmayan kişiler arasında bir farklılık tespit edilmemiştir. Buna sebep olarak düşünülebilecek önemli bir nokta çalışmadaki katılımcı sayısı ve grupların cinsiyet açısından benzer dağılım göstermiyor olması gibi sınırlılıkların sonuçların literatürle uyumlu olmamasına neden

olduğu düşünülebilir. Bir diğer faktör olarak ise Covid 19 pandemisi ele alınabilir. Pandemi ülkemizde müzisyenlerin maddi manevi zor koşulları deneyimlemesine sebep olmuştur (Bolat ve Akıncı, 2020). Bir süreliğine işlerini yapamayan, kazancını bu işten sağlarken artık sağlayamaz hale gelen müzisyenler duygusal yönden oldukça etkilenmiştir. Sahne alamayan, enstrüman ile ders veremeyen veya konserlerin iptali sebebiyle grupça gerçekleştirilen aktivitelerden uzak kalan müzisyenlerin duygu düzenleme becerilerinde etkisi olabileceği düşünülmektedir. Bir diğer sonuçları etkilemiş olabilecek faktör ise gelir düzeyidir. Müzisyen olan ve olmayan grubun gelir düzeyleri arasındaki anlamlı farklılığın bir sınırlılık olarak düşünülebileceği ve sonuçları etkilemiş olabileceği düşünülmektedir.

Çalışmanın tüm katılımcıları ele alındığında herhangi bir enstrümanı çalıyor olmak açısından bilişsel yeniden değerlendirme boyutunda ve bastırma boyutunda çalan ve çalmayan kişiler arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Şarkı söyleme açısından değerlendirildiklerinde de bilişsel yeniden değerlendirme boyutu ve bastırma boyutunda söyleyen kişiler ile söylemeyen kişiler arasında fark olmadığı görülmektedir. Orkestrada yer alma açısından bakıldığında ise orkestrada yer alan ve almayan kişiler arasında bilişsel yeniden değerlendirme boyutunda anlamlı bir farklılık görülmemektedir. Literatüre bakıldığında Batı Klasik müziği ile performans ortaya koyan kişilerin duygu düzenlemelerini ölçmeyi amaçlayan bir araştırmanın bulgularına göre yeniden değerlendirme boyutu performans süreci ile çok düşük bir ilişkiye sahip olmakla birlikte daha çok konsantrasyon ile ilişkili bulunmuştur (Peistaraite ve Clark, 2020). Bu açıdan bakıldığında literatürde görüldüğü üzere bilişsel yeniden değerlendirme performans süreci ile yüksek düzeyde bir ilişkiye sahip değildir, yani orkestrada yer almak, şarkı söylemek gibi sahnede gerçekleştirilen süreçler ile ilişkili bulunmamış olması literatür ile benzerdir.

Bastırma boyutuna bakıldığında orkestrada yer alan ve almayan kişiler arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Bu farklılık profesyonel olarak müzisyen olan katılımcılar kendi içerisinde karşılaştırıldığında da saptanmış olup, orkestrada yer alan müzisyenlerin yer almayan müzisyenlere kıyasla bastırma boyutunda yüksek düzeyde konumlandığı görülmektedir. Gerçekleştirilmiş olan bir çalışmaya göre bastırma boyutu çevreden gelen uyaranları daha aza indirgemek ile ilişkilidir. Önceki çalışmaların da gösterdiği üzere duyguları bastırma duyguyu daha az deneyimlemek anlamına gelmemektedir (Gross ve John, 2003 akt. Peistaraite ve Clark,, 2020).

Müzikte ifade edilen duygular çok önemlidir hatta hem performansı hem de dinleyicinin deneyimini zenginleştirmek için kaçınılmazdır (Juslin ve Timmers, 2010 akt. Peistaraite ve Clark,, 2020). Bu yönden müzisyenler ürünlerini, nasıl duygulara daha çok hitap edecek şekilde ortaya koyabileceklerine zihinsel anlamda mesai harcamaktadırlar. Diğer yandan ise performans sürecinde duyguların dışavurumunu sağlamanın ve geliştirmenin ardından, Batı Klasik müziği kültüründe müzisyenlerden, mükemmel ve özgüvenli olmaları beklenmektedir bu sebepten müzisyenlerin ürün ortaya koyarken, performans kaygısı ve streslerini baskılamaları gerekmektedir (Woody ve McPherson, 2012 Peistaraite ve Clark,, 2020). Gross ve John'un (2003) gerçekleştirdiği çalışmaya göre öğrenci olan müzisyenler, müzik icra etme ve sahne alma deneyimi daha fazla olan müzisyenlere kıyasla duygularını bastırma yönünden daha yüksek düzeydedir. Bu durum da onların daha baskın gördükleri kişi karşısında duygularını bastırmayı daha yoğun yaşadıklarını göstermektedir (akt. Peistaraite ve Clark,, 2020). Bu açıdan bakıldığında sahne alan, ürün ortaya koymakta olan müzisyenlerin sahnede daha mükemmel bir performans gösterebilmek adına bastırma mekanizmasını kullandıkları düşünülebilir. Bu durumda da mevcut çalışmadan duygu düzenlemenin bastırma alt boyutuna ilişkin elde edinilen bulgu literatür ile benzerdir.

Gross ve John'un (2003) Batı dünyasını ele alarak duygu düzenlemeye dair yazdıkları kitaplarında değindikleri bilgiye göre genel popülasyonda erkekler baskılama boyutunda kadınlara kıyasla daha yüksek düzeyde konumlanmaktadır (akt., Peistaraite ve Clark, 2020). Bu açıdan bakıldığında literatürde cinsiyetin duygu düzenleme alt boyutlarında etkisi olduğu düşünüldüğünde, bu çalışmanın sahip olduğu katılımcı sayısındaki sınırlılık ve gruplara cinsiyet dağılımlarındaki anlamlı farklılık göz önünde bulundurulmalıdır. Literatürde değinildiği gibi güçlü çıkarsamalar yapmak mümkün olmamakla birlikte, çalışma sonuçlarına etki edebilecek önemli bir sınırlılık olarak da düşünülmektedir.

Literatüre bakıldığında müzisyenlerin duygu düzenleme becerilerinin daha iyi olduğuna dair verilere tezat veriler de mevcuttur, dünya genelinde ruhsal bozukluklardan muzdarip müzisyenlere de çalışmalarda yer verilmiştir (Kobayashi, 1996 akt. Athalia ve Kilis, 2020). Bir çalışmada orkestrada yer almakta olan müzisyenlerin depresyon tanısı alma oranlarının yüksek olduğuna dair verilere yer verilmiştir ( Raymond, Romeo ve Kumke, 2012 akt. Athalia ve Kilis, 2020). Sahnede duygularını yönetme ve bastırma yönünden başarısız olunabildiğine dair örnek olarak

da gitarı sahnede parçalamak ya da piyanoyu yakmak gibi davranışlar gösterilmektedir (Athalia ve Kilis, 2020).

**5.1.2 Beş faktör kişilik ölçeği kısa formdan ulaşılan bulguların tartışılması.** Çalışmanın birinci hipotezi profesyonel olarak müzisyen olan ve müzisyen olmayan kişiler arasında kişilik açısından anlamlı farklılık olduğudur. Gerçekleştirilmiş olan analizlerin bulgularına bakıldığında, dışadönüklük, uyumluluk, sorumluluk, nevrotiklik ve açıklık boyutunda müzisyen olan ve olmayan kişiler arasında anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir. Bu açıdan Hipotez 1 bu çalışma için desteklenmemektedir. Literatürde var olan araştırma ve meta-analiz çalışmalarına göre müzisyen olmak ve kişilik arasındaki ilişkiler incelenmiş ve kişiliğin alt boyutları arasında ilişki bulunmuştur.

Norveç'te gerçekleştirilmiş olan bir çalışmaya göre müzisyen olan ve olmayan kişiler arasındaki bulgular kıyaslandığında kişilik boyutlarında gruplar arası farklar tespit edilmiştir. Müzisyen olan bireylerde açıklık ve nevrotiklik düzeyi müzisyen olmayanlardan anlamlı düzeyde yüksekken, sorumluluk alt boyutunun düzeyi ise daha düşük olarak saptanmıştır (Vaag, Sund ve Bjerkeset, 2017). Kemp'in (1996) gerçekleştirdiği çalışmaya göre dışaönüklük açısından müzisyenler genel popülasyona kıyasla çok daha düşük düzeydedir. Butkovic ve Dopuj'a (2016) göre klasik ve metal müzikle ilgilenen müzisyenler genel popülasyona kıyasla dışadönüklük açısından daha yüksek düzeydedir fakat Norveç'te gerçekleştirilen çalışmanın bulguları ile bu literatür birbiri ile uyumlu değildir, dışadönüklük açısından bir anlamlı farklılık görülmemektedir (akt.,Vaag, Sund ve Bjerkeset, 2017).Yapılan bu çalışmada uyumluluk boyutunda müzisyen olan ve olmayan kişiler açısından da anlamlı bir fark bulunmamıştır, bu durum için ise geniş bir popülasyon dahiline rağmen bu sonuca erişmiş olmanın nedeni olarak müzisyenlerin daha dikkat çeken özellikleri olarak yenilikçi tutumu tartışmaya dahil edilmiştir (Vaag, Sund ve Bjerkeset, 2017). Bu literatür göz önüne alındığında diğer boyutlarda anlamlı farklar bulunması yönü ile mevcut çalışma bulgularını desteklememektedir fakat uyumluluk boyutunda Norveç'te gerçekleştirilen çalışmada da anlamlı bir farklılık bulunmamıştır bu boyut için literatür çalışmayı destekler yöndedir. Diğer boyutlar açısından da ele alındığında çalışmanın katılımcı sayısının kısıtlılıkları ve yaşanılan pandemi sürecinin müzisyenler üzerindeki psikolojik etkileri gibi nedenler ele alınabilir. Gelir düzeyi açısından da müzisyen olan ve olmayan kişilerin eşit dağılmıyor olması ve gelir

düzeyleri aralarındaki anlamlı farklılık çalışmanın sonuçlarına etki edebilecek bir sebep olarak düşünülmektedir.

Bir diğer yandan çalışmadaki katılımcıların cinsiyet dağılımlarının gruplarda erkek kadın oranı olarak farklı olması çalışma bulgularının literatürle uyumlu olmayışı için bir sebep olarak düşünülebilir. Beş faktör modeli ile 55 ülkede gerçekleştirilen cinsiyetler arası farkları araştıran bir çalışmada kadınların nevrotiklik, sorumluluk, uyumluluk ve dışadönüklük boyutunda erkeklere kıyasla yüksek düzeyde olduğu bulgusuna erişilmiştir (Costa, Terracciano ve McCrae, 2001 ak.t, Gölbaşı, 2021). Bu verilerden yola çıkarak kişiliğin alt boyutlarında cinsiyetler arası anlamlı bir farklılık çıkmış olması cinsiyetin kişiliğe dair önemli rol oynayan bir durum olarak ele alınabileceği ve bu çalışmada cinsiyet dağılımlarının sonuçları etkileyebileceği düşünülmektedir, aynı zamanda 55 ülkeyi dahil etmiş olan çalışmanın katılımcı sayısı ile karşılaştırıldığında bu çalışmadaki katılımcı sayısındaki sınırlılık ile bu gibi tespitlerde bulunmak güçtür. Bu sebepten çalışmanın mevcut sınırlılıkları göz önünde bulundurulduğunda katılımcı sayısı ve cinsiyet dağılımları açısından gruplara arasındaki anlamlı farklılık hem bir sınırlılık hem de sonuçları etkileyebilen bir durum olarak düşünülebilir.

Kişilik ve müzik ilişkisine dair gerçekleştirilmiş olan bir meta-analiz çalışmasında dışadönüklük ve açıklık boyutunda müzisyen olan ve olmayan kişiler arasında güçlü bir farklılık olduğu tespit edilmiştir (Feist, 1998 akt. Sandgren, 2019). Kılıç'ın (2017) Türkiye'de gerçekleştirmiş olduğu çalışmaya göre müzik öğretmenleri açıklık, dışadönüklük ve sorumluluk boyutunda yüksek, nevrotiklik boyutunda orta, uyumluluk boyutunda ise genel populasyona kıyasla düşük düzeyde konumlanmaktadırlar (akt. Kresp, Ulgen, Kupana ve Altunbek, 2022). Türkiye'de gerçekleştirilen çalışmaya göre müzik öğretmenleri açıklık ve dışadönüklük boyutunda genel popülasyona kıyasla daha yüksek düzeye sahiptir (Kılıç, 2017). Kemp'in (1996) öne sürdüklerine göre müzisyen kişiler yüksek kaygı hissetme düzeyine sahip olmakla birlikte bağımsız varoluşsal özellikleri ile nevrotiklik ile ilişkilendirilebilen kişilerdir (akt. Vaag, Sund ve Bjerkeset, 2017). Literatürden alınan bu veriler ışığında mevcut çalışmanın bulguları ele alındığında, literatür ile çalışma bulguları birbirini desteklememektedir çünkü kişiliğin hiçbir boyutunda profesyonel olarak müzisyen olan ve olmayan kişiler arasında anlamlı bir fark tespit edilememiştir.

Mevcut çalışmanın tüm katılımcılarını beraber ele alınıp müzik aleti çalmak, şarkı söylemek ve orkestrada yer almak açısından incelendiği zaman bazı farklılıklar tespit edilmiştir. Müzik aleti çalıyor olma durumuna bakıldığında dışadönüklük, uyumluluk, sorumluluk ve nevrotiklik boyutunda müzik aleti çalan ve çalmayan kişiler arasında bir farklılık tespit edilmemiştir. Literatüre göre sorumluluk boyutu enstrümantalistlerde daha yüksektir (Bell ve Creswell, 1984 akt. Sandgren, 2019). Fakat bu çalışmada sorumluluk boyutunda müzik aleti çalan ve çalmayan kişiler arasında anlamlı bir fark tespit edilmemiştir, bu sebepten bahsedilen çalışma ile sonuçlar birbirini desteklememektedir.

Müzik aleti çalan ve çalmayan kişiler arasında anlamlı bir fark yalnızca açıklık boyutunda görülmektedir**.** Literatüre göre müzisyenler farklı perspektiflere merakları ve yenilikçi tutumları ile açıklık boyutunda yüksek düzeye sahiptir (Batey, Furnham, 2006 akt. Sandgren, 2019). Araştırmalara göre müzisyenler müzisyen olmayan popülasyonla kıyaslandıklarında açıklık boyutunda daha yüksek düzeyde konumlanmaktadırlar (Butkovic ve Rancic Dopudj, 2016 akt. Vaag, Sund ve Bjerkeset, 2017). Norveç'te gerçekleştirilen çalışmaya göre enstrüman çalan kişiler çalmayan kişilere göre açıklık boyutunda çok daha yüksek düzeydedir (Vaag, Sund ve Bjerkeset, 2017). Sözü geçen araştırmalara bakıldığında müzisyenlerin açıklık boyutunda müzisyen olmayanlara kıyasla bakıldığındaki farklılıkları bu araştırma sonucunda desteklenen verilerden bir tanesi olmuştur. Müzisyen olmak açısından bu çalışmanın bulgularına bakıldığında açıklık boyutunda anlamlı bir fark bulunamamış olsa da müzik aleti çalıyor olmak açısından çalan ve çalmayan kişiler arasında açıklık boyutunda anlamlı bir fark görülmektedir.

Sandgren'in (2018) gerçekleştirdiği çalışmaya göre vokalist olan kişilerin açıklık düzeyi müzik aleti çalan kişilere kıyasla daha yüksektir (akt. Gölbaşı, 2021). Yapılan bir diğer çalışmada da şarkı söyleyen kişiler ile farklı müzik aleti çalan kişiler karşılaştırılmış ve açıklık boyutunda şarkı söyleyen kişilerin düzeyinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Coimbra, 2005; Kemp, 1981 akt. Butkovic ve Modruson, 2021). Bu veriler ışığında literatür incelendiğinde açıklık boyutunda müzik aleti çalıyor olmaktan ziyade profesyonel anlamda şarkı söylüyor olmanın daha yüksek düzeyde konumlandığı görülmektedir.

Çalışmanın tüm katılımcıları ele alınıp şarkı söyleme durumu açısından bakıldığında uyumluluk, sorumluluk, nevrotiklik ve açıklık boyutlarında şarkı söyleyen ve söylemeyen kişiler arasında farklılık görülmemektedir. Diğer yandan, şarkı söyleyen katılımcıların dışadönüklük boyutu anlamlı düzeyde daha yüksek olarak tespit edilmiştir. Literatüre bakıldığında gerçekleştirilen bir çalışmada vokalistlerin dışadönüklük boyutunda diğer müzisyenlere kıyasla daha yüksek düzeyde konumlandığı bulgusuna ulaşılmıştır (Sandgren, 2019). Yapılan çalışmaya göre de vokalistlerin dışadönüklük ve nevrotiklik yönünden yüksek düzeyde olduğu tespit edilmiştir (Cameron, Duffy ve Glenwright, 2014). Bu çalışmada yalnızca profesyonel olarak müzisyen olan kişiler arasında, şarkı söyleme ve söylememe durumu ele alındığında şarkı söyleyen müzisyenlerin söylemeyen müzisyenlere kıyasla nevrotiklik boyutunda daha yüksek düzeyde konumlandığı görülmektedir. Bu çalışma için nevrotiklik boyutunda yalnızca profesyonel olarak müzisyen olan kişiler arasında, şarkı söyleyen ve söylemeyen kişiler açısından anlamlı bir fark bulunmuştur bu yönden literatür ile uyumludur. Dışadönüklük boyutunda diğer literatür verileri ile de birbirlerini destekler yönde bir bulguya erişilmiş ve profesyonel anlamda şarkı söyleyen ile söylemeyen kişiler arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Profesyonel anlamda şarkı söyleyen kişiler söylemeyen kişilere kıyasla dışadönüklük noktasında daha yüksek düzeydedirler. Norveç'te gerçekleştirilen çalışmada vokalistlerin müzisyen olmayan kişiler ile kıyaslandığında çok daha dışadönük oldukları bulgusuna erişilmiştir (Vaag, Sund ve Bjerkeset, 2017). Dışadönüklük boyutunda gerçekleştirilmiş olan çalışmada da şarkı söyleyen ve söylemeyen kişiler arasında anlamlı bir fark çıkması bu literatürü destekler yöndedir.

Müzisyenlerin kişiliği ile ilgili çalışmaların birçoğu klasik müzisyenleri içermektedir çünkü akademik anlamda aldıkları eğitim ve orkestra ya da müzik okulları gibi disiplinler içinde yer almaları açısından onları çalışmalara dâhil etmek daha makul görülmektedir (Güsewell ve Ruch, 2015). Kemp'in (1981) yürüttüğü çalışmaya göre klasik müzikle ilgilenenler kendi içlerinde ortak kişilik özellikleri göstermekle birlikte, müzisyen olmayan kişilere kıyasla dışadönüklük yönünden daha düşük nevrotiklik yönünden ise daha yüksektir (akt. Güsewell ve Ruch, 2015). Müzisyen olan katılımcılar arasında ise, orkestrada yer alan ve almayan kişiler kıyaslandığında orkestrada yer alan müzisyenlerin yer almayanlara kıyasla nevrotiklik

yönünden daha yüksek olduğu bulgusuna erişilmiştir ve bu da literatür ile uyumlu bulunmuştur.

Performans anksiyetesi müzisyenlerde yaygın görülen bir problemdir, bilhassa orkestrada yer alan profesyonel müzisyenlerde. Bu anksiyete bazen orkestra müzisyenlerinde yüksek seviyede olup tolere edebilmek açısından güçleşmektedir ve bu sebepten müzik kariyerlerini bırakmak durumunda kalmaktadırlar (Wesner, Noyes ve Davis, 1990 akt., Langendörfer, Hodapp, Kreutz ve Bongard, 2006). Steptoe'ye (1989) göre performans anksiyetesi ve nevrotiklik arasında oldukça güçlü bir ilişki vardır (akt., Langendörfer, Hodapp, Kreutz ve Bongard, 2006). Bu açıdan bakıldığında, nevrotiklik ile performans anksiyetesi arasındaki ilişkiden yola çıkarak orkestrada yer alan müzisyenlerin nevrotiklik düzeyinin yüksek olması, literatür ile birbirini destekler yönde olduğu şeklinde yorumlanabilir.

Orkestrada yer alma açısından tüm katılımcıların açıklık boyutuna bakıldığında yer alan ve almayan kişiler arasında anlamlı bir fark görülmektedir. Aynı şekilde sadece müzisyen olan kişiler arasında da orkestrada yer alan ve almayan kişiler kıyaslandığında orkestrada yer alan müzisyenlerin açıklık boyutunda daha yüksek düzeyde konumlandığı görülmektedir. Literatüre göre müzisyenler yenilikçi ve farklılıklar arayan tutumları ile açıklık boyutunda yüksek düzeye sahiptir (Batey, Furnham, 2006 akt. Sandgren, 2019). Literatürde bulunan diğer çalışmalara göre müzisyen olan kişiler müzisyen olmayan popülasyonla kıyaslandıklarında açıklık boyutunda daha yüksek sonuçlara sahiptir bu sebepten müzisyen olan ve olmayan kişiler arasında açıklık boyutunda anlamlı bir farklılık vardır (Butkovic ve Rancic Dopudj, 2016 akt. Vaag, Sund ve Bjerkeset, 2017). Bu açıdan bakıldığında bu çalışmada müzisyen olan ve olmayan kişiler arasında açıklık yönünden bir farklılık görülmemektedir fakat hem genel popülasyonda hem de sadece müzisyenler açısından bakıldığında orkestrada yer alan ve almayan kişiler arasında anlamlı farklılık görülmektedir. Kuckelkern ve arkadaşlarının gerçekleştirdiği çalışmaya bakıldığında (2021) profesyonel müzisyenler, müzisyen olmayan veya müzikle amatör olarak ilgilenen kişiler ile kıyaslandığında profesyonel müzisyenlerin açıklık yönünden daha yüksek olduğu sonucuna erişilmiştir (akt. Vincenzi ve diğerleri, 2022). Profesyonel müzisyenin tanımını yapmak zor olmakla birlikte, gerçekleştirilen çalışmada profesyonel müzisyen olarak müzik alanında profesör olmak veya orkestra üyesi olmayı dâhil etmişlerdir (Vincenzi ve diğerleri, 2022). Bu açıdan bakıldığında

orkestrada yer alan kişilerin yer almayan kişilere kıyasla açıklık boyutunda yüksek olmaları, profesyonel bir müzisyen olma tanımları ile birlikte düşünülebilir.

Gerçekleştirilen bir çalışmada enstrüman çalan grubun genel popülasyona kıyasla açıklık boyutunda daha yüksek olduğu görülmektedir, buna sebep olarak ise müzikal bir çalışma ortaya koyarken ihtiyaç duyulanın yaratıcı, hayal gücü yüksek ve fikirlere açık bir kişilik olmasına değinilmektedir (Vaag, Sund ve Bjerkeset, 2017). Bu açıdan bakıldığında ise orkestrada yer alan ve almayan kişiler arasında doğrudan bir ayrıma dair veri bulunmamasına rağmen, enstrümanla ilgilenen ve grup halinde bir ürün ortaya koyan ve profesyonel olarak değerlendirilen kişilerin fikirlere, yeniliklere ve deneyimlere açık olması düşünüldüğünde çalışma sonuçları ile birbirine uyumlu olarak ele alınabilir.

**5.1.3 Duygu düzenleme ve kişilik arasındaki ilişkinin tartışılması.** Duygular ve kişiliğe dair özellikler birbiri ile yakından ilişki içerisindedir bu sebepten kişilik ve duygu ölçeklerinin içerdiği ifadeler ayırt etmekte çoğu zaman zorlanılan ifadelerdir. Bunlar göz önüne alındığında kişilik, bireylerin davranış biçimlerini belirlemenin yanı sıra duygu düzenleme sürecinde de kişilere etki edebilmektedir (Kuzucu, Gökalp ve Koruklu, 2020). Literatür incelendiğinde yapılan çalışmalarda beş faktör kişilik ve duygu düzenleme arasındaki ilişkiye dair bulgular görülmektedir (John ve Srivastava, 1999 akt. Kuzucu, Gökalp ve Koruklu, 2019). Beş faktör kişiliği temel alan çalışmaların gösterdiği üzere kişilik özelliklerinin tamamı duygu düzenleme süreçleri ile de ilişkili bulunmuştur (Baranczuk, 2019 akt. Gökdağ ve Naldöken, 2021). Duygu düzenleme ve kişilik açısından bu çalışmada gerçekleştirilen korelasyon araştırmasının sonuçlarına bakıldığında duygu düzenlemenin ve kişiliğin alt boyutlarının aralarında anlamlı ilişkiler olduğu görülmektedir. Bu açıdan literatür ile birbirlerini destekler yönde bulgulara erişilmiştir.

Duygu düzenlemenin iki alt boyutu olan bilişsel yeniden değerlendirme ve bastırma boyutları arasında anlamlı bir ilişki vardır. Bastırma ile kişiliğin alt boyutlarından olan nevrotiklik arasında da orta düzeyde bir ilişki tespit edilmiştir. Nevrotiklik sorumluluk boyutu ile de ilişkili bulunmuştur. Kişiliğin alt boyutlarından uyumluluk ile duygu düzenlemenin alt boyutlarından olan bastırma arasında da anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Bastırma ile kişiliğin alt boyutu olan açıklık arasında da ilişki mevcuttur. Açıklık boyutu yine kişiliğin alt boyutlarından olan sorumluluk ve

nevrotiklik ile de ilişki içerisindedir. Dışadönüklük düzeyi yüksek kişiler duygu düzenleme becerisinde daha yüksek düzeyde görülürken nevrotiklik düzeyi yüksek kişilerin duygu düzenleme sürecinde zorluk yaşadığı belirtilmiştir (Kokkonen, 2001; Ng ve Diener, 2009 akt. Gökdağ ve Naldöken, 2021). Bu çalışmada dışadönüklük boyutuna bakıldığında nevrotiklik ile ilişki içerisinde olduğu görülebilir. Dışadönüklük sorumluluk ve açıklık boyutları ile de ilişkili bulunmuştur. Özellikle dışadönüklük ve açıklık boyutu arasındaki ilişki oldukça güçlü düzeydedir. Uyumluluk boyutu ile sorumluluk ve açıklık arasında orta düzeyde ilişki tespit edilmiştir.

Yapılan bir araştırmada özellikle dışadönüklük ve nevrotiklik boyutları duygu düzenleme ile güçlü bir ilişki içerisinde bulunmuştur (Matsumoto, 2006 akt. Gökdağ ve Naldöken, 2021). Bu araştırmanın bulgularına bakıldığında da nevrotiklik ve dışadönüklük arasında ise yüksek düzeyde ilişki tespit edilmiştir bu yönden literatür ile birbirini destekleyen yöndedir.

**5.1.4 Sonuçların genel olarak tartışılması ve ülkede yaşanılan dönem koşulları.** Dünya sağlık örgütü tarafından 2020 yılının mart ayında yeni bir virüsün sebep olduğu Covid19, pandemi olarak ilan edilmiştir. Bu pandemi toplumları, ülkeleri derinden etkilerken, ülkelerin bazı kararlar ve önlemler almasına da yol açmıştır. Bu kararlar izolasyon gerçekleştirmek adına sınırları kapatmak, sosyal ve kültürel etkileşimi sınırlandırmak ve kişilerin serbest dolaşım haklarının sekteye uğraması gibi durumları içerir. Virüsün bulaşma ihtimalini artırma sebebiyle ülkemizde de sinema, konser salonları, tiyatro ve eğlence mekânları bir süreliğine durdurulmuştur. Bu gibi kültürel ve sanatsal faaliyetlerin iptal ve ertelenmesi sadece ekonomik değil psikolojik olarak da bu sektörde yer alan kişileri etkilemiştir. Bu alanda gerçekleştirilen kısıtlamalar, müzik alanını da doğrudan etkilemiştir. Müzik eğitimi ve müzisyenler, sosyal ortamda varlığını sürdüren bileşenlerdir. Bu sebepten virüsün bulaşıcılığına dair alınmış olan sosyal mesafe tedbiri yüz yüze yakın mesafede etkileşim içinde olmayı içeren müzik eğitimini (konservatuvar ve kurslar) sekteye uğratmıştır. Bir diğer yandan konserler ve festivaller gibi toplu halde olunan aktiviteler de kısıtlanmıştır (Bolat ve Akıncı, 2020). Covid-19 pandemisi sanat sektörünü özellikle de müzik sektörünü Türkiye'de etkisi altına almıştır. Kısıtlamalar ve yasaklar dahilinde müzisyenlerin işini sekteye uğratmış ve maddi kazançlarında bozulmalara yol açmıştır (Krespi Ulgen, Kupana ve Altunbek, 2022).

Literatürden alınan bu bilgiler ışığında çalışmanın genel bulguları ele alındığında müzisyenlerin, geçimini müzikten sağlayan kişilerin ülkemizde yaşadığı zorluklar yadsınamaz bir gerçektir. Bu sebepten duygu düzenleme ve kişilik anketlerinin içerdiği psikolojik durumları temel alan ölçek sorularını yanıtlarken yaşadıkları zorlu dönemin, kişilerin vereceği yanıtları etkilemiş olacağı göz önünde bulundurulmaktadır.

**5.1.5 Sınırlılıkların tartışılması.** Bu çalışmaya dâhil olan katılımcı sayısı temel sınırlılıklardan biri olarak ele alınabilir. Pandemi sürecinden sonra müzik kurslarının düzenindeki değişim, çalışan kişi sayısındaki düşüşlerin etkisi ile de, erişilen kişi sayısındaki sınırlılık göz önünde bulundurulmaktadır. Katılımcı sayısındaki sınırlılık, katılımcılar alt gruplara ayrıldığında daha da düşmektedir bu sebepten her bir grupta oldukça düşük sayıda katılımcı sayısına erişilmiş olması önemli bir sınırlılık olarak düşünülmektedir.

Bu çalışma kesitsel desene sahiptir, bir diğer deyişle sadece katılımcılara verilmiş olan anketlerden elde edilen bulgular üzerinden değerlendirilmektedir. Önemli görülen bir diğer sınırlılık ise, katılımcılardan istenen verilerin özbildirim yolu ile yanıtlanması ve bu bağlamda müzik aleti çalma, profesyonel anlamda şarkı söyleme gibi durumlardaki ayrım ile müzisyen ve müzisyen olmayan kişileri kıyaslamak olarak düşünülmektedir. Müzik aleti çalma durumundaki kişi sayısı müzisyen olan kişi sayısına göre fazladır bu da profesyonel anlamda kendisini müzisyen olarak bildiren ile hobi olarak bu alan ile ilgilenen kişilerin ayrımını ve bunun üzerinden yapılabilecek çıkarımları belirtmektedir. Mesleğini müzisyen olarak belirtmemiş fakat müzik alanına dâhili olan kişiler ile müzisyen kişileri ayırt etmek bu iki farklı gruplandırma ile mümkün olmuştur, fakat katılımcı sayısındaki sınırlılık burada da göz önünde bulundurulmaktadır.

İki grup arasında, gruplandırma ve tanımlama açısından net bir ayrım olmadığı görülmektedir. Müzisyen olmayan kişilerin de müziğe dâhilinin olması üzerinden net olarak müzisyen olmayan grubu tanımlamıyor olması nedeniyle, sadece müzisyenler için ayrım yapılmıştır fakat bu gruplandırmaya dair net bir ayrımın olmaması sınırlılıktır.

Cinsiyet dağılımı ise, tartışmada birçok noktada açıklandığı üzere kadın ve erkeklerin gruplara dağılımında eşit olmaması durumu üzerinden sonuçları etkilemiş

olabilecek bir durum olarak da düşünülebilmektedir. Diğer yandan gelir düzeyinin de gruplara dağılımının eşit olmaması ve grupların gelir düzeylerindeki farklılığın anlamlı olması, iki grubu kıyaslarken araya giren farklı bir bileşen ve kısıtlılık olarak da düşünülmektedir.

## 5.2 Sonuçlar

Bu çalışmada mevcut sınırlılıklara rağmen, müzisyen olma durumuna göre duygu düzenleme ve kişilik özellikleri ile ilgili bulgulara erişilmiştir. Çalışmaya dahil olan katılımcılardan alınan verilere göre müzisyen olmak ve olmamak açısından duygu düzenleme ve kişilik özelliklerinde literatürden farklı olarak, gruplar arası farklılığa erişilmemiştir.

Çalışmada elde edilen diğer bulgular eşliğinde, müzik aleti çalan kişilerde kişilik ölçeğinde yer alan açıklık boyutunda anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir. Şarkı söyleme durumuna göre katılımcılar karşılaştırıldığında ise dışadönüklük ve nevrotiklik boyutlarında profesyonel anlamda şarkı söyleyen ve söylemeyen kişiler arasında farklılık olduğu görülmektedir. Literatüre bakıldığında da buna uygun veriler olduğu ve çalışmaların birbirini desteklediği görülmektedir.

Orkestrada yer alıyor olma durumu açısından katılımcılar karşılaştırıldığında ise duygu düzenlemenin alt boyutu olan bastırma boyutunda orkestrada yer alan ve almayan kişiler arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir. Diğer yandan kişiliğin alt boyutu olan açıklıkta ve nevrotiklikte anlamlı bir fark tespit edilmiştir bu nokta da literatür ile uyumlu verilerden söz edilmiş ve tutarlılığa değinilmiştir.

Gerçekleştirilmiş olan duygu düzenleme ve kişilik arasındaki ilişki analizine bakıldığında ise, kişiliğin kendi alt boyutları arasında ilişki bulgusuna erişildiği görülmektedir, diğer yandan duygu düzenlemenin alt boyutları da kendi arasında ilişkili bulunmuştur. Duygu düzenlemenin alt boyutlarından biri olan bastırma ile kişiliğin alt boyutlarından nevrotiklik, açıklık ve uyumluluk arasında ilişkiler olduğu edinilen bulgular arasındadır. Duygu düzenleme ve kişilik arasındaki ilişkiye dair literatürdeki veriler ile bu çalışmanın bulguları birbirini destekler yönde bulunmuş ve bu bağlamda ilişkiler ele alınmıştır.

## 5.3 Öneriler

Kişilik özellikleri ve duygu düzenleme becerileri günümüz dünyasında hem çalışmaların ilgi odağı olduğundan hem de insanların yaşam kalitesinin artması artık modern dünyanın bir gerekliliği gibi görüldüğünden bu konuda yapılan çalışmalar önem kazanmaktadır. Özellikle pandemiden sonra insanların güzel vakit geçirmek, çalışma hayatı ve sorumluluklar gibi yorucu etmenlerin olumsuz etkilerini en aza indirmek için hobiler, sanat, müzik gibi alanların öneminin vurgulanması gerekmektedir. Müzikle ilgilenen kişilerin duygu düzenleme becerilerinde ve kişilik özelliklerindeki farklılıkları çalışmak, müzisyen olmanın kişinin hayatına yaptığı katkıları konuşmak önemli görülmektedir.

Araştırmacılar gelecek çalışmalarda daha geniş örneklemlerle ve pandeminin ülkemizde sanat alanındaki maddi ve manevi etkisi geçtikten sonra, bu alanda incelemeler yapabilirler. Ülkemizde bu konudaki çalışmalar dünya geneline kıyasla daha geridedir. Bu sebepten bu konuda daha çok çalışma yapılabilir, çalışma alanı farklı konuları da dahil ederek genişletilebilir veya pandeminin etkisi müzisyenlerin dünyası üzerinde etkisini kaybettikten sonra hayat koşulları ve bu zamanlama göz önünde bulundurularak bu çalışma tekrarlanabilir.

Tartışma kısmında sözü geçen pandemi sürecinde müzisyenlerin yaşadıkları durumlar ve sınırlılıklar düşünüldüğünde maddi ve manevi birçok kayıp yaşadıkları yadsınamaz bir gerçektir. Bu sebepten ötürü çalışmanın pandemi sonrasında yapılmış olması ve etkilerin hala taze olması sonuçlara etki etmiş olabilir. Bilhassa maddi kaygılar ve işe devam edememek, işlerini kaybetmek ele alındığında kişiler olumsuz duygularla baş etmekte zorlanmış olup kişilerin duygu düzenleme becerilerinde ve baş etme becerilerinde pandeminin etkisi görülebilir. Bu durum da çalışmanın sınırlılıklarından biri sayılabilir, bu sebepten pandeminin etkilerinin bu sektör üzerinde bu kadar taze olmadığı ve öncesindeki imkânlarına erişme durumlarının ardından bir süre geçtikten sonra müzisyen popülasyonu çalışmalarının çoğaltılması öneri olarak ele alınabilir.

Bu çalışmanın sahip olduğundan daha büyük örneklem genişliği ile profesyonel olarak müzisyen olan ve müzisyen olmayan grubun arasındaki ayrımın daha net yapılabildiği bir çalışma, sonraki araştırmacılara önemli bir öneri olarak görülmektedir.

## KAYNAKÇA


Athalia, A., & Kilis, G. (2020). A Comparative Study of Mental Health and Emotional Regulation Between Musicians and Non-Musicians. In 3rd International Conference on Intervention and Applied Psychology (ICIAP 2019) and the 4th Universitas Indonesia Psychology Symposium for Undergraduate Research (UIPSUR 2019) *(pp. 56-68)*. Atlantis Press.

Atılgan, D. S. (2020). Müzik Eğitiminin Çeşitli Boyutlarda Çocuk Gelişimine Olan Etkileri. *Sanat ve Tasarım Dergisi*, *10*(1), 120-136.

Baydağ, Ö. G. D. C., & Başoğlu, Ö. Ü. M. B. (2018). Müzik Eğitimi Perspektifinde Performans Kaygısına Genel Bir Bakış. *Journal of Social And Humanities Sciences Research (JSHSR)*, *5*(25), 2204-2212.

Benedek, M., Borovnjak, B., Neubauer, A. C., & Kruse-Weber, S. (2014). Creativity and personality in classical, jazz and folk musicians. *Personality and individual differences*, *63*, 117-121.

Bilgin, M. (2017). Ergenlerin Beş Faktör Kişilik Özelliği ile Bilişsel Esneklik İlişkisi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, *16*(62), 945-954.

Bolat, M. & Akıncı, M. Ş. (2020). Müzik alanındaki öğretim elemanlarının Covid-19 süreçlerine ilişkin görüşleri. *II. Uluslararası 29 Ekim bilimsel araştırmalar sempozyumu 29-31 Ekim 2020 / Ankara*. Doi: https://www.researchgate.net/publication/347911662

Bongard, S., Schulz, I., Studenroth, K. U., & Frankenberg, E. (2019). Attractiveness ratings for musicians and non-musicians: an evolutionary-psychology perspective. *Frontiers in psychology*, *10*, 2627.

Butkovic, A., & Modrusan, I. (2021). Personality differences among musicians: Real differences or stereotypes?. *Psychology of Music*, *49*(2), 216-226.

Cameron, J. E., Duffy, M., & Glenwright, B. (2015). Singers take center stage! Personality traits and stereotypes of popular musicians. *Psychology of Music*, *43*(6), 818-830.

Chamorro-Premuzic, T., & Furnham, A. (2007). Personality and music: Can traits explain how people use music in everyday life?. *British Journal of Psychology*, *98*(2), 175-185.

Cribb, C., & Gregory, A. H. (1999). Stereotypes and personalities of musicians. *The Journal of Psychology*, *133*(1), 104-114.

Çoraklı, E. (2007). *Müzik Öğretmeni Adaylarının Piyano Dersindeki Başarıları ile Kişilik Özellikleri Arasındaki İlişki.* (Yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Deniz, J., & Azeri, S. (2006). Mesleki Müzik Eğitimi Alan ve Almayan Lise Öğrencilerinin Benlik Kavramlarının İncelenmesi. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, *23*(23), 99-106.

Doğan, T. (2013). Beş Faktör Kişilik Özellikleri ve Öznel İyi Oluş. *Doğuş Üniversitesi Dergisi*, *14*(1), 56-64.

Eldeleklioğlu, J., Eroğlu, Y. (2015). A Turkish adaptation of the Emotion Regulation Questionnaire. *International Journal of Human Sciences, 12*(1), 1157-1168. doi: 10.14687/ijhs.v12i1.3144

Engin, D. T. (2012). *Müzisyenlerin Kişilik Özellikleri, Çalgılarına Yönelik Tutumları ve Motivasyon Düzeylerinin İncelenmesi* (Doctoral dissertation, Marmara Universitesi (Turkey)).

Erdal, B. (2009). Müzik Tercihi ve Kişilik İlişkisi. *Cumhuriyet Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi*, *33*(2), 188-196.

Erdal, B. (2009). *Müzik Türlerinin Tercih Edilmesinde Kişilik Özellikleri ve Beğeni İlişkisi* (Doctoral dissertation, DEÜ Güzel Sanatlar Enstitüsü).

Erdal, B., & Tepe, Y. K. (2021). Bireylerin Duygu Durum, İçedönük-Dışadönük Kişilik Özelliği ve Müzik Tercihleri Arasındaki İlişkiler. *Psikoloji Çalışmaları*, *41*(2), 549-580.

Feist, G. J. (1998). A meta-analysis of personality in scientific and artistic creativity. *Personality and Social Psychology Review*, *2*(4), 290-309.

Fenercioglu, M. (2015). Music for Peace, a Model for Socialization. *International Journal of Humanities and Social Sciences*, *9*(6), 2161-2166.

Ferwerda, B., & Schedl, M. (2014). Enhancing Music Recommender Systems with Personality Information and Emotional States: A Proposal In *Umap workshops*.

Fışkın, Ü. (2018). Sistematik Müzikolojide 20. Yüzyıl Analiz Yöntemleri. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, *5*(12), 281-314.

Gjerdingen, R. O. (2013). 17 Psychologists and Musicians: Then and Now.

Göğüş, G. (2009). Müzik Yeteneğinin Geliştirilmesinde Küçük Yaşlarda Eğitime Başlamanın Önemi. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, *22*(1), 89-102.

Gökdağ, C., & Naldöken, B. (2021). The relationship between interpersonal emotion regulation, personality traits, and psychopathology symptoms (tur). *Journal of Clinical Psychiatry*, *24*(1), 41-52.

Gölbaşı, A. (2021). *Müzisyenlerin İcra Ettikleri Müzik Türleri ve Kişilikleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi.* (Yüksek lisans tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.

Guliyev, E. (2017). *Müzik Bölümü Öğrencilerinin Duygu Gereksinimleri ve Kişilik Özellikleri Üzerine Bir Araştırma.* (Yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Güleç, G. (2017). *Keman Çalmada Doğaçlama Çalışmalarının Öğrencilerin Müzikal Yaratıcılık ve Keman Çalma Performansları Üzerindeki Etkileri* (Doktora tezi). *YÖK Tez veri tabanından erişildi.(Tez No. 450188)*.

Güsewell, A., & Ruch, W. (2015). Character strengths profiles of musicians and non-musicians. *Journal of Arts and Humanities*, *4*(6), 1-17.

Kahya, Y., & Gençöz, T. (2020). Duygu Düzenleme Becerisi Bağlamında Temel Kişilik Özellikleri ve Kişilik Bozuklukları.

Kandemir, A. (2019). *Psikoloji Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlık, Duygusal Zekâ ve Kişilik Özellikleri Açısından İncelenmesi* (Master's thesis, Hasan Kalyoncu Üniversitesi).

Keleş, A. (2021). Müziğin Etkisindeki Beyin: Bir saplantının bilimsel incelemesi. *Munzur Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, *10*(1), 119-123.

Kılıç, D. B. Ç. (2017). Türkiye'deki Müzik Öğretmenlerin Kişilikleri ve İş Tatminleri. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, *25*(1), 435-454.

Kostagiolas, P., Lavranos, C., Martzoukou, K., & Papadatos, J. (2017). The role of personality in musicians' information seeking for creativity. *Information Research: An International Electronic Journal*, *22*(2), n2.

Kovarovic, J. (2012). *Music lessons for life: Fostering emotion regulation through Suzuki education* (Doctoral dissertation).

Krespi Ulgen, M. R., Kupana, M. N., & Altunbek, H. B. (2022). COVID-19 pandemic: Does musicianship matter?. *Psychology of Music*, 03057356221109322.

Kul, S. (2014). Uygun istatistiksel test seçim kilavuzu/guideline for suitable statistical test selection. Plevra Bülteni, 8(2), 26.

Kuzucu, Y., Gökalp, F., & Koruklu, N. (2020). Kişilik ve Duygu Düzenleme Becerisi Arasındaki İlişki: Temel Psikolojik İhtiyaçların Aracı Rolü. *The Journal of Social Science*, *4*(8), 671- 688.

Langendörfer, F., Hodapp, V., Kreutz, G., & Bongard, S. (2006). Personality and performance anxiety among professional orchestra musicians. *Journal of Individual Differences*, *27*(3), 162-171.

Okay, H. H., & Ece, A. S. (2019). Psikoloji Araştırmalarında Duygu Tanımlaması İçin Kullanılan Müzik Eserleri ve Özellikleri. *Akademik Bakış Uluslararası Hakemli Sosyal Bilimler Dergisi*, (75), 1-12.

Otacıoğlu, S. G. (2006). Müzik Öğretmeni Yetiştiren Kurumlarda Müzik Eğitimi Alan Öğretmen Adaylarının, Müzikal Algı ve Özgüvenleri ile Okul ve Çalgı Başarı Düzeyleri Arasındaki İlişki. *Ulusal Müzik Eğitimi Sempozyumu Bildirisi*, 26-28 Nisan, Pamukkale Ünv. Eğt. Fak. Denizli.

Peistaraite, U., & Clark, T. (2020). Emotion regulation processes can benefit self-regulated learning in classical musicians. *Frontiers in psychology*, *11*, 568760.

Perkins, S. (2008). Personality and Music: An Examination of the Five-Factor Model in Conjunction with Musical Preference.

Rentfrow, P. J., Goldberg, L. R., & Levitin, D. J. (2011). The structure of musical preferences: a five-factor model. *Journal of personality and social psychology*, *100*(6), 1139.

Ros-Morente, A., Oriola-Requena, S., Gustems-Carnicer, J., & Filella Guiu, G. (2019). Beyond music: Emotional skills and its development in young adults in choirs and bands. *International Journal of Music Education*, *37*(4), 536-546.

Sandgren, M. (2019). Exploring personality and musical self-perceptions among vocalists and instrumentalists at music colleges. *Psychology of Music*, *47*(4), 465-482.

Tatar, A. (2016). Beş Faktör Kişilik Ölçeğinin Kısa Formunun geliştirilmesi. *Anatolian Journal of Psychiatry/Anadolu Psikiyatri Dergisi*, *17*.

Tatlılıoğlu, K. (2014). Üniversite Öğrencilerinin Beş Faktör Kişilik Kuramına Göre Kişilik Özellikleri Alt Boyutlarının Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Tarih Okulu Dergisi*, *2014*(XVII).

Totan, T. (2015). Duygu Düzenlenme Anketi Türkçe Formunun Geçerlik ve Güvenirliği. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi, 3*, 153-161.

Vaag, J., Sund, E. R., & Bjerkeset, O. (2017). Five-factor personality profiles among Norwegian musicians compared to the general workforce. Musicae Scientiae, 1029864917709519.Accessprintedversion:https://doi.org/10.1177%2F1029864917709519

Vincenzi, M., Correia, A. I., Vanzella, P., Pinheiro, A. , Lima, C. F. & Schellenberg, E. (2022). Associations between music training and cognitive abilities: The special case of Professional musicians. Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts. N/A