



**SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ
ÖĞRENCİLERİNİN SPORTİF ETKİNLİKLERDE
MÜZİĞİN ETKİSİNİN ÇEŞİTLİ DEĞİŞKENLERE
GÖRE İNCELENMESİ**

Esengül KARAMAN ÖZYURT

**Yüksek Lisans Tezi
Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı**

Danışman: Doç. Dr. Murat TURAN

**2025
Her hakkı saklıdır.**



**SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNİN SPORTİF
ETKİNLİKLERDE MÜZİĞİN ETKİSİNİN ÇEŞİTLİ DEĞİŞKENLERE
GÖRE İNCELENMESİ**

Esengül KARAMAN ÖZYURT

Tez Danışmanı: Doç. Dr. Murat TURAN

Anabilim Dalı: Beden Eğitimi ve Spor

Erzurum

2025

Her hakkı saklıdır.

BEYANNAME

Bu tez çalışmasının Erzurum Teknik Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Tez Hazırlama ve Yazım Kılavuzu standartlarına uygun olarak hazırlanarak yazıldığını; tüm bilgi, belge, değerlendirme ve sonuçların akademik ve etik kurallara bağlı kalınarak sunulduğunu; bu tezin özgün bir bilimsel araştırma olduğunu; tezde yer alan ve bu tez çalışmasıyla elde edilmeyen tüm bilgi ve yorumlara kaynak gösterdiğimi ve kullanılan kaynakların kaynaklar listesinde yer aldığını; tezin çalışılması ve yazımı aşamalarında patent ve telif haklarımı ihlal edici bir davranışımın olmadığını beyan ederim.

18/04/2025

Esengül KARAMAN ÖZYURT

İÇİNDEKİLER

	<u>Sayfa</u>
BEYANNAME.....	II
İÇİNDEKİLER.....	III
TEŞEKKÜR.....	V
ÖZET	VI
ABSTRACT	VII
TABLolar DİZİNİ	VIII
SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ.....	IX
1. GİRİŞ.....	1
1.1. Hipotezler	3
1.2. Çalışmanın Amacı	3
1.3. Çalışmanın Önemi.....	3
1.4. Çalışmanın Varsayımları.....	4
1.5. Çalışmanın Sınırlılıkları	4
2. GENEL BİLGİLER	5
2.1. Sporun Tanımı ve Önemi.....	5
2.2. Müziğin Tanımı ve Önemi	7
2.3. Müziğin Temel Unsurları	8
2.4. Müzik Tarihi ve Evrimi	8
2.5. Müziğin İnsan Üzerindeki Etkileri	9
2.6. İçsel ve Dışsal Motivasyonun Etkisi.....	11
2.7. Müzik, Spor ve Performans.....	13
3. YÖNTEM.....	16
3.1. Araştırmanın Tipi.....	16
3.2. Araştırmanın Yapıldığı Yer ve Zaman	16
3.3. Araştırmanın Evren ve Örneklemi	16
3.4. Veri Toplama Araçları.....	16
3.4.1. Sportif uygulamalarda müziğin etkisi ölçeği.....	16
3.5. Verilerin Toplanması	17
3.6. Verilerin Değerlendirilmesi	17
3.7. Araştırmanın Etik İlkeleri.....	17
4. BULGULAR	18

5. TARTIŞMA	25
6. SONUÇ VE ÖNERİLER	30
KAYNAKLAR.....	31
EKLER.....	36



TEŞEKKÜR

Tezimin hazırlık aŐamasında bana yon veren, samimiyetiyle ve yardımlarıyla yanımda olan değerli tez danışman hocam Doç. Dr. Murat TURAN' a emeklerinden dolayı teşekkür ederim. Tezimi bitirmek için elimden gelenin en iyisini yapmaya ıalıŐtıđım için kendime de teşekkür ediyorum.

18/04/2025

Esengöl KARAMAN ÖZYURT



ÖZET

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Sportif Etkinliklerde Müziğin Etkisinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi

Amaç: Bu araştırmada, “Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Sportif Etkinliklerde Müziğin Etkisinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi” amaçlanmıştır. Çalışmada Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin sportif etkinliklerde müziğin etkisinin cinsiyet, yaş, yaptığımız spor türü, sporculuk süresi, dinlediğiniz müzik türü ve dinlediğiniz müzik şiddeti gibi çeşitli değişkenlere göre incelemeleri yapılacaktır.

Yöntem: Araştırmanın evreni, Malatya ilindeki İnönü Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinden oluşmaktadır. Örneklemi ise Malatya ilindeki İnönü Üniversitesinde ki Spor Bilimleri Fakültelerinde öğrenim gören 130 erkek ve 94 kadın olmak üzere toplam 224 öğrenciden oluşmaktadır. Verileri toplamak için anket oluşturulmuş olup, anketler yüz yüze toplanmıştır. Veriler SPSS v26.0 istatistik programı kullanılarak istatistik analizleri yapılmış olup, parametrik testler uygulanmıştır. Katılımcıların cinsiyet ve yaptığımız spor türü değişkenlerine t-testi, yaş, sporculuk süresi, dinlediğiniz müzik türü ve dinlediğiniz müzik şiddeti değişkenlerine göre one way anova testi kullanılarak analizler yapılmıştır. Verilerin analizi için anlamlılık düzeyi $p < 0,05$ olarak belirlenmiştir.

Bulgular: Araştırmada öğrencilerin sportif uygulamalarda müziğin etkisi ölçeğinin cinsiyet, yaş, yaptığımız spor türü, dinlediğiniz müzik türü gibi değişkenler üzerinde herhangi bir anlamlı farklılık olmadığı görülmüştür. Dinlediğiniz müzik türü değişkeninde Türk Halk müziği dinleyen katılımcıların motivasyon, psikolojik sağlık ve performans alt boyutlarında daha fazla ortalamaya sahip oldukları görülmüştür. Yine dinlediğiniz müzik şiddeti değişkeninde orta şiddet müzik dinleyen bireylerin ortalamaları daha yüksek olduğu görülmüştür.

Sonuç: Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin sportif uygulamalarda müziğin etkisinin çeşitli değişkenlere göre incelendiğinde, cinsiyet, yaş, sporculuk süresi ve dinlediğiniz müzik türü gibi değişkenler üzerinde ayırt edici bir unsur olmadığı gözlemlenmiştir. Türk Halk müziği dinleyen katılımcıların performans ve motivasyon boyutlarında puan ortalamalarının yüksek olması bireylerin kendi motivasyon ve performanslarını arttırdığı söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Sportif Uygulama, Müzik, Spor Bilimleri Fakültesi, Öğrenci.

ABSTRACT

MS. Thesis

Examining the Effect of Music in Sports Activities on Students of the Faculty of Sports Sciences According to Various Variables

Aim: This study aims to examine the effect of music in sports activities on students of the Faculty of Sports Sciences according to various variables. The study will investigate the impact of music on sports activities based on different variables such as gender, age, type of sport practiced, duration of athletic experience, type of music listened to, and the intensity of the music.

Method: The population of the study consists of students from the Faculty of Sports Sciences at İnönü University in Malatya. The sample includes a total of 224 students, comprising 130 males and 94 females, studying at the Faculty of Sports Sciences at İnönü in Malatya. A questionnaire was developed for data collection, and the surveys were conducted both face-to-face. Statistical analyses were performed using the SPSS v26.0 statistical program, and parametric tests were applied. A t-test was used to analyze the variables of gender and type of sport practiced, while a one-way ANOVA test was applied for the variables of age, duration of athletic experience, type of music listened to, and music intensity. The significance level for data analysis was set at $p < 0.05$.

Findings The study found no significant differences in the effect of music in sports applications based on variables such as gender, age, type of sport practiced, or type of music listened to. However, participants who listened to Turkish folk music had higher averages in the sub-dimensions of motivation, psychological resilience, and performance. Additionally, individuals who listened to moderately intense music had higher average scores.

Conclusion: When examining the effect of music in sports applications on students of the Faculty of Sports Sciences according to various variables, it was observed that variables such as gender, age, duration of athletic experience, and type of music listened to were not distinguishing factors. However, the higher average scores in the performance and motivation dimensions among participants who listened to Turkish folk music suggest that this type of music may enhance individuals' motivation and performance.

Keywords: Sports Application, Music, Faculty of Sports Sciences, Student

TABLolar DİZİNİ

Sayfa

Tablo 2.1. Hayatımızı Şekillendiren Hormonlar Tablosu	11
Tablo 4.1. Katılımcıların Demografik Değişkenlerine İlişkin Bilgiler.....	18
Tablo 4.2. Katılımcıların Spor Etkinliklerinde Müziğin Etkisi Ölçeği Alt Boyutları ile Toplam Puanında Normallik Dağılım Testi (Skewness-Kurtosis)	19
Tablo 4.3. Katılımcıların Spor Etkinliklerinde Müziğin Etkisi Ölçeği Puan Ortalamalarının Cinsiyet Değişkenine Göre Karşılaştırılması (Independed – Sample T Testi)	19
Tablo 4.4. Katılımcıların Spor Etkinliklerinde Müziğin Etkisi Ölçeği Puan Ortalamalarının Spor Türü Değişkenine Göre Karşılaştırılması (Independed – Sample T Testi)	20
Tablo 4.5. Katılımcıların Spor Etkinliklerinde Müziğin Etkisi Ölçeği Puan Ortalamalarının Yaş Değişkenine Göre Karşılaştırılması (One- Way Anova)	20
Tablo 4.6. Katılımcıların Spor Etkinliklerinde Müziğin Etkisi Ölçeği Puan Ortalamalarının Sporculuk Süresi Değişkenine Göre Karşılaştırılması (One- Way Anova)	21
Tablo 4.7. Katılımcıların Spor Etkinliklerinde Müziğin Etkisi Ölçeği Puan Ortalamalarının Dinlenen Müzik Şiddeti Değişkenine Göre Karşılaştırılması (One- Way Anova).....	22
Tablo 4.8. Katılımcıların Spor Etkinliklerinde Müziğin Etkisi Ölçeği Puan Ortalamalarının Dinlenen Müzik Türü Değişkenine Göre Karşılaştırılması (One- Way Anova).....	23
Tablo 4.9. Katılımcıların Spor Etkinliklerinde Müziğin Etkisi Ölçeği Alt Boyutları Arasındaki İlişkini Araştırılması (Korelasyon Tablosu)	24

SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ

Simgeler Açıklama

N	Frekans
(%)	Yüzdelerik
<	Küçüktür
>	Büyükdür
\bar{x}	Aritmetik ortalama
P	Madde Güçlük İndeksi

Kısaltmalar Açıklama

Ss.	Standart Sapma
Std.	Standart
Spss	Statistical Package for the Social Sciences
vd.	Ve Diğerleri
vb.	Ve Benzeri

1. GİRİŞ

Müzik, yaşamın her anında ve her ortamda var olan, insanları çevreleyen bir gerçekliktir. Evde, iş yerinde, sokakta, anne kucağında, beşikte, televizyon ve radyoda, eğlence alanlarında, toplantılarda ve törenlerde her zaman müzikle karşılaşırız. Fetüs, anne rahminde anne kalp atım ritminden etkilenir ve doğum sonrası anne kucağında bu ritmi tekrar duyduğunda sakinleşir ve ağlamayı durdurur. Zamanla müzik ile olan bu etkileşim çocukluk yıllarında itibaren gelişir, çeşitlenir ve yaşam boyu devam eder. (Uçan, 1996).

Müzik, tarih boyunca bireyler ve toplumlarla ilgilenen, en küçük sosyal gruptan en büyük sosyal gruba kadar uzanan, işlevleri bütünleştiren, dünyanın en büyük ve en yaygın ortak dilidir. Diğer bir deyişle müzik; Sesin belirli bir güzellik algısına göre belirli bir amaç ve yöntemle özümsemesi ve birleştirilmesiyle oluşturulan estetik bir bütündür (Atasoy,2021).

Müziğin önde gelen isimleri ve bazı araştırmacılar müziği, ilahi bir sanat, insan ruhunun dili, aşkın kendisi, ifade edilemeyecek hisler yaşatan, kulağa hoş gelecek şekilde sesleri belirli bir düzene sokma sanatı olarak ifade etmiştir (Örter,2005).

Müzik, insanlığın en eski sanat dallarından biri olmuştur, bireyler ve topluluklar için önemli bir ifade biçimidir. Müziğin performansla birleşmesi, bu sanatın daha derinleşmesine ve kişisel anlam taşımaya olanak sağlamıştır. Müzik ve performans arasındaki ilişki, yalnızca sesin ve melodilerin oluşturulmadığı, aynı zamanda bu seslerin sahnede, izleyici ile etkileşimli bir biçimde gerçekçi olmasıdır.

Müzik, insanlık tarihi boyunca çeşitli alanlarda kullanılmış bir ifade biçimi olmuştur. Özellikle spor, fiziksel ve psikolojik açıdan büyük zorluklarla yüzleşilen bir alan olarak, vücudun güçlü etkilerinden yararlanılmaktadır. Müziğin spor üzerindeki etkisi, sporcuların performanslarını takip etmeleri, motivasyonlarını artırmaları ve psikolojik engelleri aşmalarında önemli bir araç olarak öne çıkmaktadır. Müzik, sporcuların fiziksel olarak doğrudan kullandıkları bir şeydir. Araştırmalar, müzik dinlemenin egzersiz sırasında fiziksel olarak artırılabilirliğini, ağrıyı azaltma konusunda yardımcı olabileceğini gösteriyor. Özellikle hızlı tempolu müzik, kalp atışlarını hızlandırarak, sporcuların daha hızlı ve verimli çalışma olanakları sağlar. Sporcuların müzik sayesinde motivasyonları artar. Gün geçtikçe

sportif aktiviteler içerisinde müziğe daha yoğun rastlanmaya başlanmıştır. Sporu profesyonel olarak ve boş zamanlarını değerlendirmek amacıyla yapan sporcular motivasyonlarını sürdürmek, zihinsel ve duygusal dayanıklılıklarını arttırmak için müziği kullanmaktadırlar (Brownle,K,& Mcmurry,A.C 1995).

Sporun fizyolojik ve psikolojik etkileri oldukça büyük ve önemlidir. Spor, insan vücudu üzerinde olumlu etkiler yaratırken aynı zamanda mental sağlığı da güçlendirir. Yarışma sporları ise ülkeler arasında prestij ve saygınlık kazanma açısından da önemli bir role sahiptir. Başarılı sporcu olmak için sadece fiziksel değil, aynı zamanda psikolojik olarak da pek çok faktörün bir araya gelmesi gereklidir. Motivasyon, odaklanma, stres yönetimi, özgüven gibi psikolojik faktörler sporcuların performansını belirleyen önemli unsurlardır. Fizyolojik olarak ise doğru antrenman programı, beslenme düzeni, uyku düzeni gibi faktörler başarıya ulaşmada etkilidir. Bu sebeplerden dolayı, spor psikolojisi ve spor fizyolojisi alanlarında yapılan araştırmalar son derece önemlidir ve sporcuların performansını artırmak için geliştirilen yöntemler üzerinde sürekli olarak çalışmalar yapılmaktadır (Erdal, 2005).

Müziğin spor performansı üzerindeki olumlu etkileri üzerine birçok araştırma yapılmıştır. Müziğin sporcuların antrenman performansını artırabileceği, motivasyonu yükseltebileceği, stresi azaltabileceği ve genel olarak sporcuların zihinsel durumunu iyileştirebileceği öne sürülmektedir. Müziğin spor performansı üzerindeki etkileri, sporcuların psikolojik durumlarıyla da bağlantılıdır. Örneğin, dinamik bir müzik tempo artışı ve yükselen bir enerji sağlayarak sporcuların daha hızlı ve güçlü hareket etmelerine yardımcı olabilir. Aynı zamanda, belirli bir şarkı veya melodi sporcu için anlam taşıyabilir ve bu da onların motivasyonunu artırabilir. Ancak, müziğin spor performansı üzerindeki etkileri bireyden bireye değişebilir ve her sporcu için aynı derecede etkili olmayabilir. Bu nedenle, müziği antrenman veya yarışma sırasında kullanmadan önce sporcuların kendi tercihlerini ve ihtiyaçlarını göz önünde bulundurmaları önemlidir (Erdal, 2005).

1.1. Hipotezler

- Cinsiyet değişkenine göre Sportif Uygulamalarda Müziğin etkisinde anlamlı farklılık göstermekte midir?
- Yaş değişkenine göre Sportif Uygulamalarda Müziğin etkisinde anlamlı farklılık göstermekte midir?
- Sporculuk düzeyi değişkenine göre Sportif Uygulamalarda Müziğin etkisinde anlamlı farklılık göstermekte midir?
- Yaptığı spor türüne göre Sportif Uygulamalarda Müziğin etkisinde anlamlı farklılık göstermekte midir?
- Spor yılı değişkenine göre Sportif Uygulamalarda Müziğin etkisinde anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
- Sportif uygulama öncesinde dinlenen müzik türüne göre Sportif Uygulamalarda Müziğin etkisinde anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
- Müzik şiddeti değişkenine göre Sportif Uygulamalarda Müziğin etkisinde anlamlı bir farklılık göstermekte midir?

1.2. Çalışmanın Amacı

Bu araştırmada Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin Sportif Etkinliklerde Müziğin performansa olan etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Sporcuların dinledikleri müziğin demografik özellikleri ve spora özgü başarı motivasyonu ile arasında olan ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır.

1.3. Çalışmanın Önemi

Müzik her alanda pekiştireç olarak kullanılmaktadır ve müziğin önemi her geçen gün daha da artmaktadır. Bu alanlardan birinin de spor olduğunu düşünmekteyiz. Bu araştırma sportif uygulamalarda müziğin; başarı, motivasyon, performans kavramlarının üstündeki etkisinin önemine dikkat etmeye çalışmaktadır.

1.4. Çalışmanın Varsayımları

- Araştırmada kullanılacak olan anketlerin araştırmaya konu olan Malatya ilinde bulunan İnönü Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin içtenlik ve samimiyetle cevaplandıracağı varsayılmaktadır.
- Veri toplama araçlarının Malatya ilinde bulunan İnönü Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerini kapsadığı ve görüşlerini samimiyetle ortaya çıkaracağı varsayılmaktadır.
- Örneklem grubunun özelliklerinin ve sonuçlarının, tüm evrenin özelliklerini ve sonuçlarını yansıtmaları bekleniyor.
- Araştırmanın temel kavramlarının ve teorik çerçevesinin birbiriyle tutarlı, anlaşılır ve açık olduğu kabul edilmektedir. Sağlam bir mantıksal yapıya sahip olması ve sonuçlarının geçerliliğini desteklemeyi amaçlaması beklenir.

1.5. Çalışmanın Sınırlılıkları

- Bu çalışma Malatya İnönü Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi öğrencileri ile sınırlıdır.
- Bu anket soruları ile sınırlıdır.
- Bu araştırmanın evreni Malatya İnönü Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi öğrencileri ile sınırlıdır.
- Araştırmanın örneklemini Malatya İnönü Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde bulunan öğrencilerin verdiği cevaplarla sınırlıdır.

2. GENEL BİLGİLER

2.1. Sporun Tanımı ve Önemi

Spor, belirli kurallar çerçevesinde fiziksel ya da zihinsel becerilerin kullanıldığı, eğlence ve rekabet amacı güdülen etkinliklerdir. İnsanların bedenlerini, hızlarını, güçlerini, dayanıklılıklarını, esnekliklerini ve becerilerini test ettikleri bir faaliyet alanıdır. Spor takım halinde veya bireysel yapılabilir ve fiziksel sağlık, zihinsel iyilik hali, sosyal etkileşim ve eğlence gibi pek çok fayda sağlar.

Spor, aile dışındaki ilişkiler ve enerji birikiminin ortaya çıkmasına neden olan etkinliktir ve çocukluk döneminde oyun şeklinde başlar. Gençler sosyal hayata veya aileye uyum sağlayamıyorsa spora yönlendirilmelidir. Spor ruhsal rahatlama sağladığı için bireylerin tutarlı bir karakter geliştirmelerine yardımcı olur. Sportif etkinliklerin çoğu, eğlencenin yanı sıra sosyal kaynaşmayı da içerir. Spor, toplumu kaynaştırma ve birleştirme işlevi de görür. Bedensel ve psikolojik doyum sağlayan spor, boş vakitlerin ve yaşam standartlarının kalitesini artırır. Spor; sanayi yönünden gelişmiş ülkelerin özlem duyduğu yeni yaşam biçimlerinin önemli bir parçasıdır. (Kat, 2009).

Spor, fiziksel ve zihinsel sağlığın korunmasında, sosyal ilişkilerin güçlendirilmesinde ve bireysel gelişimin desteklenmesinde önemli bir araçtır. İnsanlık tarihi boyunca spor, yalnızca eğlenceli bir aktivite olarak değil, aynı zamanda toplumların kültürel ve toplumsal yapılarında önemli bir rol oynamıştır. Günümüzde sporun bireyler ve toplumlar üzerindeki etkisi daha da genişlemiş, eğitim, ekonomi ve psikoloji alanlarında dahi önemli yeri olan bir kavram haline gelmiştir. Spor, düzenli olarak yapıldığında beden sağlığını iyileştiren, fiziksel hastalıkları önleyen ve yaşam kalitesini artıran bir etkinliktir. Düzenli egzersiz yapmak, kalp-damar hastalıkları, diyabet, hipertansiyon, obezite gibi hastalıkların riskini azaltırken, kas ve iskelet sistemi sağlığını da güçlendirir. Ayrıca spor, bağışıklık sistemini güçlendirir, stresle mücadelede yardımcı olur ve genel fiziksel dayanıklılığı artırır. Sporun fiziksel sağlık üzerindeki faydaları kadar zihinsel sağlık üzerindeki etkileri de büyüktür. Spor, depresyon, kaygı, stres gibi ruhsal rahatsızlıkların yönetilmesine yardımcı olabilir. Aynı zamanda bireylerin özgüvenlerini artırarak, psikolojik dayanıklılıklarını geliştirir.

Sporun ekonomik etkisi, bireylerin sağlığına katkı sağlamakla kalmaz, aynı zamanda küresel ekonomilerde de önemli bir yer tutar. Spor endüstrisi, medya, sponsorluklar, spor turizmi ve ürün satışları gibi alanlarla büyük bir gelir kaynağı yaratmaktadır. Ayrıca spor etkinliklerinin düzenlenmesi, yeni iş olanakları ve turizm gelirleri yaratır. Spor organizasyonları, sporcular, antrenörler, sağlık çalışanları ve yöneticiler gibi birçok meslek dalında iş imkanı sağlar.

Spor, yalnızca fiziksel sağlığı desteklemekle kalmaz, aynı zamanda zihinsel, sosyal ve ekonomik birçok alanda önemli faydalar sunar. Toplumların gelişmesinde ve bireylerin sağlıklı bir yaşam sürmesinde sporun rolü büyüktür. Bu nedenle, sporun teşvik edilmesi, daha sağlıklı toplumların oluşturulmasına katkı sağlar.

Spor, fiziksel yetenekleri ve becerileri geliştirmek, rekabet etmek ve eğlenmek amacıyla yapılan düzenli fiziksel aktiviteler bütünüdür. Spor, bireylerin bedensel ve ruhsal sağlığını geliştirir, sosyal etkileşimleri artırır ve kültürel bağları güçlendirir. Sporun genel özellikleri şunlardır;

Fiziksel Aktivite: Spor, genellikle vücudun hareket etmesini gerektiren aktiviteleri içerir ve bu aktiviteler kas gücünü, dayanıklılığı ve koordinasyonu artırır.

Kurallar ve Rekabet: Sporlar belirli kurallar çerçevesinde yapılır ve genellikle bireyler veya takımlar arasında rekabet içerir. Bu rekabet, katılımcıların becerilerini ve stratejilerini test etmelerini sağlar.

Eğlence ve Tatmin: Spor hem katılımcılar hem de izleyiciler için eğlence ve tatmin sağlar. Katılımcılar, spor yaparak fiziksel ve zihinsel tatmin elde ederken, izleyiciler de spor etkinliklerini izleyerek keyif alırlar.

Sağlık ve Fitness: Spor, fiziksel sağlığı ve zindeliği artırır. Kalp-damar sağlığını iyileştirmek, kalp atış hızını artırmak ve kalbin daha verimli çalışmasına yardımcı olur.

Sosyal ve Kültürel Etkileşim: Spor, bireylerin sosyal becerilerini geliştirmelerine ve farklı kültürlerden insanlarla etkileşimde bulunmalarına yardımcı olur. Ayrıca, spor etkinlikleri kültürel değerlerin ve geleneklerin paylaşılmasını sağlar.

Psikolojik Yararlar: Spor, stresi azaltır, özgüveni artırır ve zihinsel sağlığı iyileştirir. Spor yapmak, bireylerin kendilerini daha iyi hissetmelerine ve daha olumlu bir ruh hali içinde olmalarına yardımcı olur.

Toplumsal uyum: Spor, farklı kültür ve geçmişlerden gelen insanları bir araya getirir.

Eğitimde rolü: Takım çalışması, sorumluluk, liderlik gibi becerilerin gelişmesini sağlar.

2.2. Müziğin Tanımı ve Önemi

Müziğin ilahi bir sanat olduğunu savunan Beethoven, Tanrının dili diyen Eflatun, müzik Weber de ruhunun dili, müzik evrenseldir diyen Cottin, kendinden aşkın bir olgudur diyen Örter, beşeriyetin ahlakı olduğunu savunan Dede Efendi, müziği kelimelerle ifade edemeyen Saygun ve müziği kulağa hoş gelecek şekilde sesleri düzene sokma sanatı olarak tanımlayan Rousseau (Örter, 2005).

Müzik, estetik bir tamlık ya da bir süreç olarak tanımlanabilir. İşitme yoluyla algılanan düzenli ve uyumlu seslerden oluşan bir üründür. Müzik sadece seslerin bir araya gelmesi değil aynı zamanda bu seslerin bir düzende ve ahenkle birleştirilmesiyle ortaya çıkan estetik bir deneyimdir (İşkey, 2008; Yıldırım, 2004). Bireyler müzik aracılığı ile duygularını dışa vurabilir, içsel dünyalarını keşfedebilir ve kendilerini daha iyi anlayabilirler. Ayrıca müzik, insanlara zorlukları aşma ve kişisel gelişim sağlam imkânı da verir (Say, 2008).

Müzik, insanoğlunun yaşamında her zaman var olan ve onunla birlikte gelişen bir olgudur. Müziğin yüzyıllar boyunca tedavi amacıyla, eğlence amacıyla, eğitim, tüketim sektöründe, günümüzde teknoloji ' nin gelişmesi ile birlikte toplumsal yönlendirmelerde, birçok sanatsal faaliyette kullanıldığı görülmektedir. İnsan hayatında önemli bir yere sahip olan bu olgunun, şüphesiz ki insan üzerindeki etkisi de fazladır (İzci, 2019).

Müzik, seslerin ritmik ve melodik bir düzende bir araya gelmesiyle meydana gelen, estetik değeri olan bir sanattır. Müzik, sadece seslerden ibaret olmayıp, aynı zamanda zaman, mekân kültür ve bireyler arasındaki etkileşimi yansıtan bir ifade biçimidir.

Müzik, insanların duygu ve düşüncelerini en etkili şekilde dışa vurabildikleri bir sanat formudur. Birçok kültürde müzik, insanların duygusal durumlarını yansıtmada, kendilerini ifade etmede ve içsel dünyalarını dışa vurma aracıdır. Müzik, dinleyicinin ruh halini değiştirme gücüne sahip olup, insan üzerinde terapi gibi bir etki yaratabilir.

2.3. Müziğin Temel Unsurları

Ritim: Müzikteki seslerin zaman içindeki düzenidir. Ritim, müzikte hareketi ve düzeni belirler.

Melodi: Bir dizi nota veya sesin ardışık sıralanışıdır ve müzikteki ana tema veya duygu kaynağıdır.

Harmoni: Farklı seslerin bir arada çaldığı zaman oluşturduğu uyumdur. Melodiyi destekler.

Dinamizm: Müzikteki ses yüksekliği ve yumuşaklık arasında değişikliklerin bulunmasıdır.

Tonalite: Müzikteki ana tonun belirlenmesidir; bir parçanın hangi ton üzerine inşa edileceği müzikteki duygusal tonu belirler.

2.4. Müzik Tarihi ve Evrimi

Müzik, insanlık tarihi boyunca sürekli evrilmiş ve farklı kültürler, coğrafyalar ve toplumlar tarafından farklı biçimlerde şekillendirilmiştir. İlk çağlardan günümüze kadar müzik, toplumların gelişimine paralel olarak kendini değiştirmiştir. İnsanlar, ilk müziklerini doğa seslerinden ve kendi bedenlerinden (davul, el çırpma vb.) yaratmışlardır. Zamanla, müzik aletlerinin icadı, yazının gelişmesi ve kültürel etkileşimlerle müzik daha karmaşık bir hale gelmiştir.

Müzik, sosyal iletişimi güçlendirir, toplumsal değerleri yansıtır ve kültürel kimliği oluşturur. Toplumların geleneksel müzikleri, tarihsel geçmişlerini ve kültürel yapılarının bir yansımasıdır. Ayrıca müzik toplumsal değişimlerin bir aracı olabilir ve toplumsal hareketlerin sesi olabilir.

Prehistorik Dönem: Müzik, ilk insan topluluklarında iletişim aracı ve ritüel amaçlı kullanılmıştır. Taş devri ve ilkel toplumlarda taşlar, kemikler gibi doğal materyallerle yapılan ilk müzik aletlerine rastlanır.

Antik Dönem: Antik Yunan ve Roma dönemlerinde müzik, eğitim ve eğlence amacıyla kullanılmıştır. Müzik teorisi ilk kez sistematik hale getirilmiştir.

Orta Çağ: Hristiyanlıkla bağlantılı olarak litürjik müzikler ortaya çıkmış, gregoryen korolar ve ilk notalama sistemleri gelişmiştir.

Rönesans ve Barok Dönemleri: Müzik daha sofistike hale gelmiş, orkestralar kurulmuş ve orkestra müziği yaygınlaşmıştır.

Klasik Dönem: Mozart, Beethoven gibi bestecilerle birlikte müzikte armoni ve form konusunda önemli değişiklikler yaşanmıştır.

Romantik Dönem: Müzik, duygusal ifadeyi ön plana çıkarmış, orkestrasyon daha zengin hale gelmiştir.

Modern Dönem: 20. yüzyılda farklı müzik türleri ve akımları (jazz, rock, elektronik müzik vb.) ortaya çıkmış, müzik çok çeşitli ve farklı biçimlerde şekillenmiştir.

2.5. Müziğin İnsan Üzerindeki Etkileri

Müziğin insanlarda bıraktığı iki ana etki vardır: fiziksel etkiler ve psikolojik etkiler. Hem psikolojik hem de fizyolojik etkilerinin analizi oldukça karmaşık ve zordur. Bu durumu açıklamak için iki teori geliştirilmiştir. Birinci teori, müziğin öncelikle duygular üzerinde etkili olduğunu savunur. İkinci teori ise müziğin fizyolojik etkilerinin, müzikle birlikte psikolojik etkiler yarattığını öne sürer. Yani müzik hem fiziksel hem duygusal düzeyde bir etki yaratır, bu etkileşimlerin doğası ise oldukça karmaşıktır (Gençel, 2006).

Müzik, bireylerde güzel duygular uyandırmanın ötesinde, sihirli bir dokunuşla ruha can verir. Bunun nedeni, müziği ritminin kişinin kalp atışlarını düzenleyerek bedensel, ruhsal ve mental sağlığı olumlu yönde etkilemesidir. Müzik, insanların iç dünyalarını dengeleyip rahatlatırken fiziksel ve duygusal iyileşmeye de katkıda bulunur. Bu sayede müzik hem ruhsal hem de bedensel iyilik hali sağlamak için güçlü bir araçtır (Khan, 1994).

Müziğin insan üzerindeki etkisi, yalnızca eğlence bir deneyimden ibaret değildir; bunun ötesinde, müzik insan beynini, ruh halini, motivasyonu, yaratıcılığı ve sosyal ilişkileri derinden etkileyebilir.

Müzik, insanların duygusal durumlarını en doğrudan etkileyen sanat formlarından biridir. İnsanlar müziği dinlerken çeşitli duygusal tepkiler verirler; bu durum, müziğin ritmi, melodisi, temposu ve armonisi ile ilgilidir. Farklı müzik türleri, bireylerde farklı duygusal durumlar yaratabilir. Örneğin, hızlı tempolu bir müzik heyecan ve enerji yaratabilirken, yavaş tempolu bir müzik melankoli veya huzur hissi verebilir. Ayrıca, müzik, bireylerin ruh hali üzerinde anlık etkiler yaratabileceği gibi, uzun süreli duygusal durumlar üzerinde de etkili olabilir.

Müzik dinlemek, öğrenme, hafıza, dikkat ve yaratıcılık gibi bilişsel işlevlerde olumlu değişimlere yol açabilir. Çeşitli araştırmalar, müziğin beyin fonksiyonları üzerinde çeşitli olumlu etkileri olduğunu göstermektedir. Özellikle klasik müzik ve bazı türler, bilişsel gelişim ve odaklanma üzerinde olumlu etkiler yaratabilir.

Müzik dinlerken beyindeki nükleus akumbens adı verilen zevk merkezi devreye girerek nörokimyasal dopamini salgılar. Bu kimyasal cinsel doyum esnasında veya çok sevdiğimiz bir yemeği yerken salgılanan bir kimyasaldır ve iyi hissetmemizi sağlar. Aynı zamanda salgılanan endorfin ise doğal ağrı kesici görevi görür (Yeğin ,2020).

Yapılan araştırmalarda egzersiz yaparken kullanılan müziğin sporsal performansı, motivasyonu, odaklanmayı olumlu yönde etkilediği aşıkardır. Bu nedenle müziğin kullanılması önerilmektedir. Her insanın müzik zevki farklıdır. Hareketli, ritmik karakterli bir müzik ve şarkı sözleri bireysel performansın artmasında daha etkili olmuştur. Müzik ve zihnimizdeki hareketler doğru anlamda uyduğu zaman müziksel bellek, müziksel tasarımın etkisiyle sporsal akışı desteklemiştir. Müzikal forum sporsal hareketleri zihnimizde daha kuvvetli imgelememize yardımcı olur.

Tablo 2.1. Hayatımızı Şekillendiren Hormonlar Tablosu

SEROTONİN (Duygudurum Düzenleyici)	OKSİTOSİN (Stres / Kaygı Giderici - Sevgi Tetikleyici)
<ul style="list-style-type: none">• Egzersiz• Gün ışığı• Doğa yürüyüşleri• Meditasyon / İbadet / Nefes• Sağlıklı beslenme• Dans• Yüzme• Triptofan içeren besinler• Olumlu düşünme alışkanlığı	<ul style="list-style-type: none">• Sosyal etkileşim• Sarılmak, dokunmak• Bebekleri sevmek• Hayvanları sevmek• Empatiyi geliştirmek• Takdir, taltif, iltifat• Evde misafir ağırlamak• Hediye vermek
DOPAMİN (Keyif / Ödül / Heves Hissi)	ENDORFİN (Ağrı Kesici - İyileştirici)
<ul style="list-style-type: none">• Uyku hijyeni• Protein ağırlıklı beslenme• Egzersiz• Hedeflere ulaşmak• Kutlama yapmak• Düzenli ortam	<ul style="list-style-type: none">• Masaj• Mizah, komik şeyler• Müzik• Baharat / Acı içeren besinler• Meditasyon, yoga, nefes• Kahkaha atmak• Toprakla temas• Egzersiz / Tempolu yürüyüş

2.6. İçsel ve Dışsal Motivasyonun Etkisi

İçsel motivasyon, bir kişinin dışsal ödüller veya baskılar olmaksızın içsel ihtiyaçları değerleri ve tutkuları doğrultusunda bir şeyler yapmaya yönelik duyduğu dürtüdür. Yani bir şeyleri yalnızca kendi tatminini sağlamak kişisel gelişimini ilerletmek ya da içsel bir hedefe ulaşmak amacıyla yapar. Bu tür bir motivasyon genellikle daha kalıcı ve güçlüdür çünkü dışsal faktörlerden bağımsızdır. Bir kişi sadece kendi keyfi için müzik çalıyor, spor yapıyorsa bunu yaparken mutlu oluyor ve hobisini gerçekleştiriyordur. İçsel motivasyon yapılan işe anlam katar ve uzun vadeli bağlılık ve memnuniyet sağlar.

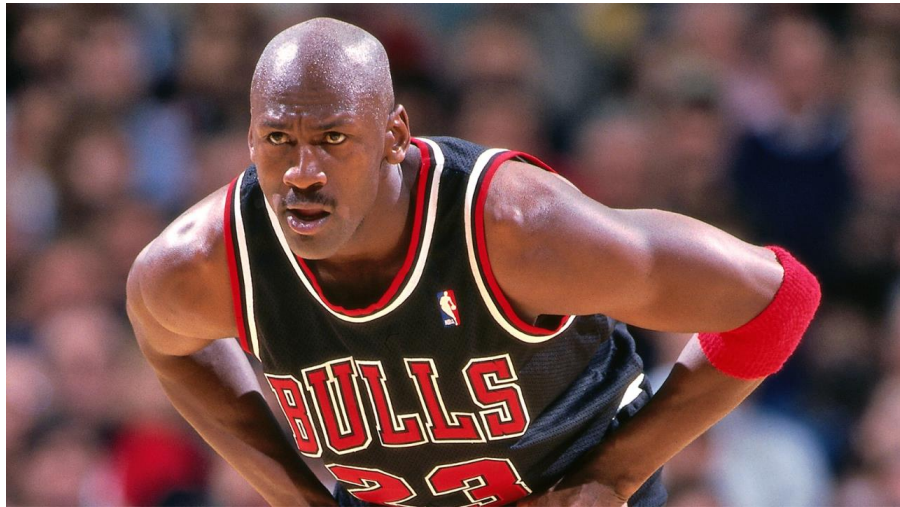
İçsel motivasyonun spor performansı üzerindeki etkisi oldukça güçlü ve olumlu yöndedir. İçsel motivasyonu yüksek olan sporcular genellikle spor yapmaktan zevk alırlar sadece ödül kazanma veya dışsal tanınma amacı gütmeyen performanslarını geliştirirler. Bu daha sürdürülebilir bir motivasyon ve başarıyı tetikler. Çünkü sporcular sadece dışsal sonuçları değil aynı zamanda süreçten de keyif alırlar.

İçsel motivasyon; bireyin hareketlerinin ve davranışlarının kaynağının kendi içinde olmasıdır. Yani, kişi bir şeyi yapmaya içsel bir istek ve tutku duyduğunda, dışsal bir ödül veya baskı olmaksızın harekete geçer. Bu motivasyon türüne örnek olarak yetenek ve merak verilebilir. Yetenek, bireyin doğal becerileri doğrultusunda bir şeyler yapmak istemesi, merak ise yeni şeyler öğrenme arzusu ile harekete geçmesidir. Her iki örnek de içsel motivasyonun nasıl işlediğini ve bireyin içsel ihtiyaçları doğrultusunda hareket ettiğini gösterir (Wu, 2003).

Spor ve spor bilimleri etkileşimi performansın artırılmasında yalnızca fiziksel (kondisyonel) niteliklerin değil, aynı zamanda psikolojik özelliklerinde geliştirilmesinin önemini ortaya koymuştur. Bu faktörlerden en önemlisi ise motivasyondur. Motivasyonun seviyesi ile başarı arasındaki bağlantının özellikle sporda ne denli kritik olduğu giderek daha fazla anlaşılmaktadır. Yüksek motivasyon, sporcuların fiziksel ve zihinsel sınırlarını aşmalarına yardımcı olur, bu da başarıyı doğrudan etkiler (Aslan ve Kuru, 2002).

Dışsal motivasyon, bir kişinin belirli bir davranış veya etkinlikte bulunmasının arkasındaki sebeplerin dışsal ödüller, baskılar olmasıdır. Yani kişi yaptığı şeyin sonucunda dışarıdan gelen ödüller (para, ödül, övgü) veya cezalar (eleştiri, ceza, yergi) gibi faktörlere tepki verir. Dışsal motivasyon genellikle daha kısa vadeli ve zamanla azalan bir etki yaratabilir çünkü kişinin davranışı çoğunlukla ödül veya cezanın varlığına bağlıdır.

Michael Jordan” Kariyerimde 9.000 den fazla şut kaçırdım,300 den fazla maçı kaybettim Defalarca başarısız oldum ve işte bu yüzden başladım”.



Michael Jordan

2.7. Müzik, Spor ve Performans

Spor performansı yalnızca fiziksel güçle değil, aynı zamanda zihinsel güçle de ilgilidir. Zihinsel odaklanma, bir sporcunun başarılı olabilmesi için gereklidir. Müzik, sporcuların zihinsel odaklanmalarını güçlendirebilir. Yapılan çalışmaların, enerjik ritmik müziklerin, sporcuların odaklanmalarını artırdığını, yarış veya antrenman öncesinde zihinsel hazırlık süreçlerini iyileştirdiğini göstermektedir. Bunun yanı sıra, sakinleştirici müzik türleri de zihinsel rahatlamayı sağlar ve kaygıyı azaltır.

Geçmişten günümüze birçok sporcu, performanslarını zirveye taşımak için farklı metodlar ve yöntemler denemiştir. Bu metotlar beslenme, antrenman teknikleri, psikolojik stratejiler ve hatta teknoloji kullanımı gibi çeşitli alanlara da gelişmiş ve zamanla daha da çeşitlenmiştir.

Sporcular, en yüksek seviyeye ulaşabilmek için bu farklı yaklaşımları kullanarak, fiziksel ve mental kapasitelerini en verimli şekilde kullanmayı amaçlamaktadırlar (Atan, 2013). Sporcuların yarışlara çok daha iyi bir şekilde hazırlanma ve performanslarını en yükseğe taşıma yöntemlerinden biri de müziktir. Müzik sporcuların motivasyonlarını artırır odaklanmalarını güçlendirir ve stresle başa çıkmalarına yardımcı olur. Ayrıca doğru müzik seçimi enerji seviyelerini yükseltebilir, ruh hallerini iyileştirir ve antrenman sırasında performansı olumlu etkiler (Yamamoto vd., 2003).

Müziğin, antrenman sırasında sporcuların dinç kalmalarını sağladığı ve yorgunluğu ertelediği, motivasyonu arttırdığı alan yazıları ile desteklenmiştir (Szmedra vd., 1998; Khorram, 2005; Nethery, 2002). Araştırmalar müzik eşliğinde yapılan egzersizlerde gösterilen güç yoğunluğu, iş yapabilme kapasitesi, oksijen kullanma kapasitesi gibi etkenlerin olumlu etkilendiğini göstermiştir (Terry vd., 2012).

Sporcuların kişisel hazlarına göre seçtikleri müzikler, doğal bir şekilde performanslarını destekler ve onların daha ileri düzeylere ulaşmalarında önemli bir rol oynar. Son yıllarda teknolojinin gelişmesiyle birlikte müzik her zaman her yerde dinlenebilir hale gelmiştir, bu da müziğin sporcular için vazgeçilmez bir öge olmasını sağlamıştır. Bu durum aynı zaman da araştırmacılarında dikkatini

çekmiştir ve müziğin spor performansındaki rolü üzerine yapılan çalışmalar artmıştır (Simpson vd., 2007).

Fitness merkezlerinin çoğunluğunda yüksek kapasiteli ses sistemleri ile donatıldığı görülmektedir (Koç, 2011).

Spor alanlarındaki en yeni düşüncelerden biri, performans artırımında ve gevşemede müziksel bellekten yararlanma fikridir. Araştırmalar müziğin egzersizler üzerinde ve gevşemede verimli etkileri olduğunu ortaya koymaktadır. Bireyin kendinden haberdar olmasını sağlamak için “bireysel dikkat” “iç dünyaya odaklanma” ve “dış dünyayla ilgilenmemek” gibi durumların oluşturulması önemlidir. Ayrıca müzikli ve müziksiz yapılan egzersizler karşılaştırıldığında, müziğin dıştan gelen bir faktör olarak tüm mekanizma üzerinde olumlu etkiler yarattığı saptanmıştır (Erdal, 2005).

Yapılan araştırmalar, müzikle birlikte yapılan egzersizlerin müziğin bir dış etken olarak tüm mekanizmalarımız üzerinde olumlu etkiler yarattığını bilimsel olarak kanıtlamıştır (HİS, 2021).

Spor etkinliklerde müziğin olumlu etkisine ilişkin ilk araştırma Ayres (1911) tarafından yapılmıştır. Bu araştırma, müziğin bisiklet performansını artırmaya yönelik olumlu sonuçlar elde etmesiyle başlamıştır. O zamandan beri fiziksel performansın müzikle artırılması ile ilgili çalışmalar, çeşitli spor aktivitelerinde çalışılmış ve kanıtlanmıştır (Karageorghis vd., 2020; Akhshabi ve Rahimi, 2021).

Spordan önce dinlenen müziğin fiziksel ve zihinsel olumlu etkileri yüksektir. Tempolu ve enerjik müzik bireylerin enerji seviyelerini yükselterek onlara gerekli motivasyonu sağlar. Müzik zihinsel olarak daha sakin ve hazır hale gelmelerini sağlar. Sakinleştirici ve rahatlatıcı etkisi ile endişe, stres ve kaygıyı azaltır. Sevilerek dinlenen müzik daha fazla enerji üretip kalp atış hızını artırır ve fiziksel olarak daha iyi ısınmaya teşvik eder. Sporcuların ruh hallerinde denge sağlayarak daha iyi bir performansa öncü olur. Müzik odaklanma ve konsantrasyona yardımcı olarak beynin ‘hazır olma’ durumuna gelmesine katkı sağlar.



Michael Phelps

Olimpiyatlarda ve dünya şampiyonalarında toplam 37 altın madalyası olan Michael Phelps 2012 yılında verdiği bir röportajda kendisini motive eden müzikler ve şarkı sözleri için şunları söylüyor;

‘No Beef’: Sadece harika bir şarkı, hızlı, ritmik beni gerçekten harekete geçiriyor ve ateşliyor.

2008 de dinlediğim bir şarkıda ‘hayal et, plan yap, ulaş, bebeğim gidip onu elde etmeliyim’ diyor.

Phelps verdiği bir demeçte ‘kariyerim boyunca yarışlara kulaklıklarımı takıp çıktım ve son ana kadar müzik dinledim’ ifadelerini kullanıyor.

3. YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Tipi

Araştırma tarama araştırması desenine uygun olduğu için nicel araştırma yöntemlerinden biri olarak tercih edilmiştir. Tarama araştırması, bir konu hakkında bireylerin düşüncelerinin genel bir taramasının yapılıp süzgeçten geçirildiği araştırmalara denilmektedir (Büyüköztürk vd., 2016). Tarama araştırmaları belirli bir zaman aralıklarında çalışmanın planına göre yapılabilir. Bu çalışmada spor bilimleri fakültesi öğrencilerine uygulanan anketlerde sportif etkinliklerde müziğin etkisinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi ve etkileşimin olup olmadığı tespit edilmesi amacıyla betimsel tarama araştırması benimsenmiştir yapılmıştır (Büyüköztürk vd., 2016).

3.2. Araştırmanın Yapıldığı Yer ve Zaman

Araştırma Malatya ilinde 2023-2024 eğitim öğretim yılının da Spor bilimleri Fakültesi Öğrencilerini kapsamaktadır.

3.3. Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Araştırmanın kapsamını Malatya ilinde İnönü Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi öğrencileri oluşturmaktadır. Yapılan bu araştırma türünde örnekleme türlerinden olan amaçsal örnekleme türü tercih edilmiştir. Araştırmaya farklı sporculuk süresine sahip öğrenciler katıldığı için maksimum çeşitlilik örnekleme yönteminin kullanılması uygun görülmüştür (Büyüköztürk vd., 2016).

3.4. Veri Toplama Araçları

Kişisel Bilgi Formu: Katılımcıların demografik bilgiler edinmek için; cinsiyet, yaş, yaptığınız spor türü, sporculuk süresi, dinlediğiniz müzik şiddeti, dinlediğiniz müzik türü gibi araştırmacı tarafından hazırlanan sorular sorulmuştur.

3.4.1. Sportif uygulamalarda müziğin etkisi ölçeği

Sportif Uygulamalarda Müziğin Etkisi Ölçeği Karayol ve Turhan (2020) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek 18 maddeden, 3 alt boyuttan ve 5’li likert tipinden oluşmaktadır. Ölçekte herhangi bir ters madde bulunmamaktadır. Ölçek alt boyutları ise; Psikolojik Sağlık (17, 16, 12, 13, 18, 15, 14) (Alpha değeri=0,806), Fiziksel Güç ve Performans (8, 7, 9, 10,11, 6.) (Alpha değeri=0,785) ve Motivasyon (4, 3, 2, 5, 1) (Alpha değeri=0,718). Ölçeğin toplam Alpha

Katsayısı=0,0885 olarak hesaplanmıştır. Çalışmamızda elde edilen ölçek toplam değeri ise Alpha Katsayısı=0,94 olarak bulunmuştur. Ölçekten alınabilecek puan minimum 3,5 maksimum 4,7 puan arasındadır. Yapı geçerliliğinin test edilmesi amacıyla açıklayıcı faktör analizi (AFA) ve doğrulayıcı faktör analizi (DFA) yapılmıştır.

3.5. Verilerin Toplanması

Araştırma, 2023-2024 eğitim öğretim yılında Malatya ilinde İnönü Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde gerçekleştirilmiştir. Araştırmada kullanılan ölçek yüz yüze doldurtulmuş. 224 Spor Bilimleri Fakültesi öğrencisine ölçek uygulanmıştır. Verilerimizde eksik veri bulunmamaktadır. İstatistiksel analizlerde veri sayısı 224 kişiden oluşmuştur.

3.6. Verilerin Değerlendirilmesi

Çalışmaya katılan Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinden elde edilen veriler SPSS programı olan v26.0 yazılımına yüklenmiş olup çeşitli istatistiksel analizler yapılmıştır. Yapılan çalışmanın basıklık ve çarpıklık değerlerine bakılmıştır. Tabachnick, Fidell ve Ullman (2007)' e göre basıklık ve çarpıklık değerleri -1,5 ile +1,5 arasında olduğu zaman normal dağılım olduğunu göstermektedir. Çalışmada bulunan değerler bu sebepten dolayı normal kabul edilmiş ve parametrik testler uygulanmıştır. Katılımcıların cinsiyet, yaptığınız spor türü değişkenlerine göre Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin sportif uygulamalarda müziğin etkisi ölçeği alt boyutlarına t-testi uygulanmıştır. Yaş, sporculuk düresi, dinlediğiniz müzik türü ve dinlediğiniz müzik şiddeti gibi değişkenlerine ise one-way ANOVA testi uygulanmıştır.

3.7. Araştırmanın Etik İlkeleri

Bu araştırma, Erzurum Teknik Üniversitesi Etik Kurulu'nun 10.10.2024 tarihli, 11 sayılı toplantısı ve 18 karar sayısı ile etik açıdan uygun bulunmuştur.

4. BULGULAR

Tablo 4.1. Katılımcıların Demografik Değişkenlerine İlişkin Bilgiler

		(n)	(%)
Cinsiyet	Kadın	94	42,0
	Erkek	130	58,0
Yaş	18-20 yaş	95	42,4
	21-23 yaş	96	42,9
	24 yaş ve üzeri	33	14,7
Yaptığınız Spor Türü	Bireysel Sporlar	121	54,0
	Takım Sporları	103	46,0
Sporculuk Süresi	1 yıl ve altı	37	16,5
	2-4 yıl	53	23,7
	5-7 yıl	67	29,9
	8 yıl ve üzeri	67	29,9
Dinlediğiniz Müzik Şiddeti	Yüksek Şiddet	81	36,2
	Orta Şiddet	135	60,3
	Düşük Şiddet	8	3,6
Dinlediğiniz Müzik Türü	Arabesk	43	19,2
	Askeri Müzikler	22	9,8
	Rock	33	14,7
	Pop	53	23,7
	Türk Halk	15	6,7
	Rap	34	15,2
	Hip-Hop	24	10,7
Toplam		224	%100

Tablo 1 incelendiğinde; araştırmaya katılan bireylerin cinsiyet değişkenine bakıldığı zaman erkek katılımcılar 130 (%58,0) kişi iken kadın katılımcılar 94 (%42,0) kişidir. Katılımcıların yaş değişkenine bakıldığı zaman en yüksek katılım 21-23 yaş arası 96 (%42,9) kişi iken, en düşük katılım 24 yaş ve üzeri 33 (%14,7) kişidir. Katılımcıların yaptığınız spor türü değişkenine bakıldığı zaman bireysel spor yapanlar 121 (%54,0) kişi iken, takım sporları yapanlar ise 103 (%46,0) kişidir. Katılımcıların sporculuk süresi değişkenine bakıldığı zaman en yüksek katılım 8 yıl ve üzeri 67 (%29,9) kişi iken, en düşük katılım ise 1 yıl ve altı 37 (%16,5) kişidir. Katılımcıların dinlediğiniz müzik şiddeti değişkenine bakıldığı zaman en yüksek katılım orta düzey şiddet müzik dinleyen 135 (%60,3) kişi iken en düşük katılım ise düşük düzeyde müzik dinleyen 8 (%3,6) kişidir. Katılımcıların dinlediğiniz müzik türü değişkenine bakıldığı zaman en yüksek katılım arabesk tür müzik dinleyen 43 (%19,2) kişi iken en düşük katılım ise Türk halk müziği dinleyen 15 (%6,7) kişidir.

Tablo 4.2. Katılımcıların Spor Etkinliklerinde Müziğin Etkisi Ölçeği Alt Boyutları ile Toplam Puanında Normallik Dağılım Testi (Skewness- Kurtosis)

Ölçek	Alt Boyut	Skewness			Kurtosis	
		N	Statistic	Std. Hata	Statistic	Std. Hata
Spor Etkinliklerinde Müziğin Etkisi	Psikolojik Sağlık	224	-,844	,163	,393	,324
	Fiziksel Güç ve Performans	224	-,909	,163	1,049	,324
	Motivasyon	224	-1,108	,163	,930	,324
	Toplam	224	-,942	,163	1,002	,324

Tablo 2 incelendiğinde spor etkinliklerinde müziğin etkisi alt boyutları ve toplam puanın normallik dağılım durumlarına bakıldığı zaman verilerin basıklık ve çarpıklık değerleri normal dağılımı gözlenmiştir. Tabaschnick ve Fidell (2013)' e göre çarpıklık ve basıklık katsayılarının (-1,5, +1,5) değer aralığında olması verilerin normal dağıldığını işaret eder.

Tablo 4.3. Katılımcıların Spor Etkinliklerinde Müziğin Etkisi Ölçeği Puan Ortalamalarının Cinsiyet Değişkenine Göre Karşılaştırılması (Independed – Sample T Testi)

Ölçek	Alt Boyutlar	Cinsiyet	N	\bar{X}	Ss	t	p
Spor Etkinliklerinde Müziğin Etkisi	Psikolojik Sağlık	Kadın	94	4,012	,844	,587	,915
		Erkek	130	3,945	,844		
	Fiziksel Güç ve Performans	Kadın	94	3,945	,861	-,147	,165
		Erkek	130	3,961	,804		
	Motivasyon	Kadın	94	4,289	,724	,983	,379
		Erkek	130	4,184	,828		
Toplam	Kadın	94	4,066	,753	,490	,519	
	Erkek	130	4,017	,744			

(p<0.05)

Tablo 3 incelendiğinde katılımcıların cinsiyetlerine ilişkin spor etkinliklerinde müziğin etkisi alt boyutları ve toplam puan karşılaştırılmasında, alt boyutların tamamında ve toplam puanda herhangi bir anlamlı farklılığa rastlanılmamıştır (p<0.05).

Tablo 4.4. Katılımcıların Spor Etkinliklerinde Müziğin Etkisi Ölçeği Puan Ortalamalarının Spor Türü Değişkenine Göre Karşılaştırılması (Independend – Sample T Testi)

Ölçek	Alt Boyutlar	Spor Türü	N	\bar{X}	Ss	t	p
Spor Etkinliklerinde Müziğin Etkisi	Psikolojik Sağlık	Bireysel Sporlar	121	4,015	,862	,810	,849
		Takım Sporları	103	3,923	,821		
	Fiziksel Güç ve Performans	Bireysel Sporlar	121	3,983	,855	,565	,531
		Takım Sporları	103	3,920	,794		
	Motivasyon	Bireysel Sporlar	121	4,259	,777	,637	,471
		Takım Sporları	103	4,192	,799		
	Toplam	Bireysel Sporlar	121	4,072	,767	,751	,810
		Takım Sporları	103	3,997	,723		

(p<0.05)

Tablo 4 incelendiğinde katılımcıların yaptığınız spor türü değişkenine ilişkin spor etkinliklerinde müziğin etkisi alt boyutları ve toplam puan karşılaştırılmasında, alt boyutların tamamında ve toplam puanda herhangi bir anlamlı farklılığa rastlanılmamıştır (p<0.05).

Tablo 4.5. Katılımcıların Spor Etkinliklerinde Müziğin Etkisi Ölçeği Puan Ortalamalarının Yaş Değişkenine Göre Karşılaştırılması (One- Way Anova)

Ölçek	Alt Boyutlar		Yaş	N	\bar{X}	Ss	f	p	Anlamlı Fark
Spor Etkinliklerinde Müziğin Etkisi	Psikolojik Sağlık	(a) 18-20 yaş	95	3,888	,872	1,220	,297	-	
		(b) 21-23 yaş	96	3,997	,791				
		(c) 24 yaş ve üzeri	33	4,147	,898				
	Fiziksel Güç ve Performans	(a) 18-20 yaş	95	3,898	,785	,562	,571	-	
		(b) 21-23 yaş	96	3,970	,821				
		(c) 24 yaş ve üzeri	33	4,070	,961				
	Motivasyon	(a) 18-20 yaş	95	4,166	,813	1,260	,286	-	
		(b) 21-23 yaş	96	4,225	,728				
		(c) 24 yaş ve üzeri	33	4,418	,862				
	Toplam	(a) 18-20 yaş	95	3,969	,728	1,170	,312	-	
		(b) 21-23 yaş	96	4,051	,724				
		(c) 24 yaş ve üzeri	33	4,197	,853				

(p<0.05)

Tablo 5 incelendiğinde katılımcıların yaş değişkenine ilişkin spor etkinliklerinde müziğin etkisi alt boyutları ve toplam puan karşılaştırılmasında, alt boyutların tamamında ve toplam puanda herhangi bir anlamlı farklılığa rastlanılmamıştır ($p<0.05$).

Tablo 4.6. Katılımcıların Spor Etkinliklerinde Müziğin Etkisi Ölçeği Puan Ortalamalarının Sporculuk Süresi Değişkenine Göre Karşılaştırılması (One- Way Anova)

Ölçek	Alt Boyutlar		N	\bar{X}	Ss	f	p	Anlamlı Fark
		Sporculuk Süresi						
Spor Etkinliklerinde Müziğin Etkisi	Psikolojik Sağlık	(a) 1 yıl ve altı	37	3,899	,871	1,957	,121	-
		(b) 2-4 yıl	53	3,800	,980			
		(c) 5-7 yıl	67	4,159	,707			
		(d) 8 yıl ve üzeri	67	3,963	,817			
	Fiziksel Güç ve Performans	(a) 1 yıl ve altı	37	3,873	,778	,938	,423	-
		(b) 2-4 yıl	53	3,871	,907			
		(c) 5-7 yıl	67	4,092	,771			
		(d) 8 yıl ve üzeri	67	3,927	,840			
	Motivasyon	(a) 1 yıl ve altı	37	4,237	,731	,611	,608	-
		(b) 2-4 yıl	53	4,120	,884			
		(c) 5-7 yıl	67	4,316	,637			
		(d) 8 yıl ve üzeri	67	4,220	,871			
	Toplam	(a) 1 yıl ve altı	37	3,985	,711	1,388	,247	-
		(b) 2-4 yıl	53	3,913	,862			
		(c) 5-7 yıl	67	4,180	,625			
		(d) 8 yıl ve üzeri	67	4,023	,772			

($p<0.05$)

Tablo 6 incelendiğinde katılımcıların sporculuk süresi değişkenine ilişkin spor etkinliklerinde müziğin etkisi alt boyutları ve toplam puan karşılaştırılmasında, alt boyutların tamamında ve toplam puanda herhangi bir anlamlı farklılığa rastlanılmamıştır ($p<0.05$).

Tablo 4.7. Katılımcıların Spor Etkinliklerinde Müziğin Etkisi Ölçeği Puan Ortalamalarının Dinlenen Müzik Şiddeti Değişkenine Göre Karşılaştırılması (One- Way Anova)

Ölçek	Alt Boyutlar	Dinlenen Müzik Şiddeti	N	\bar{X}	Ss	f	p	Anlamlı Fark
Spor Etkinliklerinde Müziğin Etkisi	Psikolojik Sağlık	(a) Yüksek Şiddet	81	3,963	,777	1,280	,280	-
		(b) Orta Şiddet	135	4,006	,865			
		(c) Düşük Şiddet	8	3,517	1,071			
	Fiziksel Güç ve Performans	(a) Yüksek Şiddet	81	4,053	,714	1,616	,201	-
		(b) Orta Şiddet	135	3,918	,856			
		(c) Düşük Şiddet	8	3,562	1,262			
	Motivasyon	(a) Yüksek Şiddet	81	4,308	,740	,657	,519	-
		(b) Orta Şiddet	135	4,182	,809			
		(c) Düşük Şiddet	8	4,200	,875			
	Toplam	(a) Yüksek Şiddet	81	4,089	,664	,922	,399	-
		(b) Orta Şiddet	135	4,025	,779			
		(c) Düşük Şiddet	8	3,722	,985			

(p<0.05)

Tablo 7 incelendiğinde katılımcıların dinlenen müziğin şiddeti değişkenine ilişkin spor etkinliklerinde müziğin etkisi alt boyutları ve toplam puan karşılaştırılmasında, alt boyutların tamamında ve toplam puanda herhangi bir anlamlı farklılığa rastlanılmamıştır (p<0.05).

Tablo 4.8. Katılımcıların Spor Etkinliklerinde Müziğin Etkisi Ölçeği Puan Ortalamalarının Dinlenen Müzik Türü Değişkenine Göre Karşılaştırılması (One-Way Anova)

Ölçek	Alt Boyutlar	Dinlenen Müzik Türü	N	\bar{X}	Ss	f	p	Anamlı Fark
Spor Etkinliklerinde Müziğin Etkisi	Psikolojik Sağlık	(a) Arabesk	43	3,973	,771	,629	,707	-
		(b) Askeri Müzikler	22	3,831	1,105			
		(c) Rock	33	4,047	,764			
		(d) Pop	53	3,965	,821			
		(e) Türk Halk	15	4,219	,778			
		(f) Rap	34	3,815	,865			
		(g) Hip-Hop	24	4,089	,890			
	Fiziksel Güç ve Performans	(a) Arabesk	43	3,988	,864	,572	,753	-
		(b) Askeri Müzikler	22	3,924	1,072			
		(c) Rock	33	4,010	,761			
		(d) Pop	53	3,908	,703			
		(e) Türk Halk	15	4,233	,622			
		(f) Rap	34	3,794	,859			
		(g) Hip-Hop	24	4,000	,942			
	Motivasyon	(a) Arabesk	43	4,283	,713	,819	,556	-
		(b) Askeri Müzikler	22	4,045	,977			
		(c) Rock	33	4,254	,896			
		(d) Pop	53	4,279	,652			
		(e) Türk Halk	15	4,506	,720			
		(f) Rap	34	4,070	,744			
		(g) Hip-Hop	24	4,200	,934			
Toplam	(a) Arabesk	43	4,064	,706	,714	,638	-	
	(b) Askeri Müzikler	22	3,921	1,012				
	(c) Rock	33	4,092	,740				
	(d) Pop	53	4,033	,651				
	(e) Türk Halk	15	4,303	,644				
	(f) Rap	34	3,879	,698				
	(g) Hip-Hop	24	4,090	,884				

(p<0.05)

Tablo 8 incelendiğinde katılımcıların dinlenen müzik türü değişkenine ilişkin spor etkinliklerinde müziğin etkisi alt boyutları ve toplam puan karşılaştırılmasında, alt boyutların tamamında ve toplam puanda herhangi bir anlamlı farklılığa rastlanılmamıştır (p<0.05).

Tablo 4.9. Katılımcıların Spor Etkinliklerinde Müziğin Etkisi Ölçeği Alt Boyutları Arasındaki İlişkini Araştırılması (Korelasyon Tablosu)

Ölçek	Alt Boyutlar	Psikolojik Sağlamlık	Fiziksel Güç ve Performans	Motivasyon	
Spor Etkinliklerinde Müziğin Etkisi	Psikolojik Sağlamlık	r	1		
		p			
		N	224		
	Fiziksel Güç ve Performans	r	,788**	1	
		p	,000		
		N	224	224	
	Motivasyon	r	,687**	,713**	1
		p	,000	,000	
		N	224	224	224

p<0.05)

Tablo 9 incelendiğinde psikolojik sağlamlık alt boyutu ile fiziksel güç ve performans alt boyutu arasında ($r = ,788^{**}$) yüksek düzeyde ve pozitif yönde ilişki tespit edilmiştir. Yine psikolojik sağlamlık alt boyutu ile motivasyon alt boyutu arasında ($r = ,687^{**}$) yüksek düzeyde ve pozitif yönde ilişki tespit edilmiştir.

Fiziksel güç ve performans alt boyutu ile motivasyon alt boyutu arasında ($r = ,713^{**}$) yüksek düzeyde ve pozitif yönde ilişki tespit edilmiştir.

5. TARTIŞMA

Araştırmanın bu bölümünde katılımcılardan elde edilen verilerin istatistiksel analizi sonucunda ortaya çıkan bulgular tartışılmış ve benzer çalışmalar ile desteklendiği görülmüştür. Çalışmamız Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin sportif etkinliklerde müziğin etkisinin cinsiyet, yaş, spor türü, aktif spor yılı, müzik türü, müzik şiddetine göre incelenmesini amaçlamıştır.

Çalışmalarda bireylerin cinsiyet değişkenine bakıldığı zaman katılımcıların cinsiyetlerine ilişkin spor etkinliklerinde müziğin etkisi alt boyutları ve toplam puan da herhangi bir anlamlı farklılığa rastlanılmamıştır. Yıldırım (2013) cinsiyet değişkenine ilişkin kendine güven duyma durumlarında anlamlı bir fark bulunmadığını belirtmiştir. Turhan (2009) sportif uygulamalarda müziğe yönelik yaptığı araştırmalarda bireysel ve takım sporcularından elde ettiği verilerde cinsiyet değişkeni ile fiziksel güç, motivasyon, performans ve psikolojik dayanıklılık ve alt boyutları arasında anlamlı bir farklılık saptamamıştır. Benzer şekilde Köse (2017) kick boks, atletizm ve basketbol branşları sporcularından oluşan çalışma gurupları araştırmasında cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bunların aksine Tatlısu ve Turan (2021) Bayburt Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinin sportif uygulamalarda müziğin etkisinin incelenmesi üzerine yaptıkları bir araştırmada; bireylerin cinsiyet değişkenine göre alt boyutların karşılaştırılmasında; alt boyutların tamamında ve toplam puanda anlamlı farklılığa rastlamıştır. Alt boyutlarda ve toplam puanda kadın bireylerin erkek bireylere oranla daha fazla ortalamaya sahip olduklarını belirtmişlerdir. Bu durum cinsiyet değişkeninin sportif uygulamalarda müziğin etkisinin üzerinde önemli bir değişken olduğunu düşünmemizi sağlayabilir. Susanto ve ark. (2019) yavaş ve hareketli tempo müziğin rekreatif amaçlı yapılmakta olan basketbol antrenmanlarında cinsiyete olan etkisini incelediği araştırmasında farklı tempo müziklerin antrenman performanslarına etki etmediği görülmüştür. Bu sonuç sportif uygulamalarda müzik değişkeninin cinsiyet ayrımı olmadan dinlenildiğine müziğin evrensel kavramından kaynaklandığı düşünülebilir. Yapılan bu çalışmalar ve literatür çalışmaları karşılaştırıldığında çıkan sonuçlar paralellik göstermektedir. Ayrıca cinsiyet faktöründeki örneklem sayısı artırılarak daha farklı sonuçların ortaya çıkacağı düşünülmektedir.

Yapılan çalışmada yaş değişkenine bakıldığı zaman spor etkinliklerinde müziğin etkisi alt boyutları ve toplam puan karşılaştırmasında, alt boyutların tamamında ve toplam puanda herhangi bir anlamlı farklılığa bulunamamıştır. Örneklem gurubumuz üniversite öğrencileri olduğu için genç sporcuların fiziksel kapasiteleri genellikle daha yüksektir ve müzikle uyum içinde yüksek performans sergileyebilirler. Elde edilen bulguların aksine Vural ve ark. (2019) araştırmalarında Karete ile ilgilenen bireylerin yaş değişkenine göre müzikten etkilenme durumlarında bir fark bulmuş ve 14-15 yaş gurubunun, 10-11 ve 12-13 yaş gurubundaki sporculara oranla müzikten daha fazla etkilendiklerini belirtmiştir. Bu durumun sonucunda çocukluk ve ilk ergenlik dönemleri ile ilişkili olduğu düşünülerek yapılan çalışmalarda ise genç yetişkin dönemi kapsamı sebebi ile farklı sonuçlar ortaya koyduğu söylenebilir. Yaş guruplarının müzikle olan bağları performans ve motivasyon üzerinde farklı sonuçlar doğurabilir. Yine Tatlısu ve Turan (2021) yaş değişkenine göre sportif uygulamalarda müziğin etkisi alt boyutlarının karşılaştırılmasında; fiziksel güç ve performans alt boyutunda anlamlı farka rastlamışlardır. 18-21 yaş arası bireylerin 14-17 yaş arası bireylere oranla daha fazla ortalamaya sahip olduklarını belirlemişlerdir. Altun (2022) takım sporlarına ilgi duyan katılımcıların spora bağlılık seviyelerinin araştırıldığı bir çalışmada 17-22 yaş gurubundakilerin spora bağlılık seviyeleri diğer yaş gurubundakilerden daha anlamlı ve yüksek olduğu bulunmuştur. Ekiz ve Aksoy (2022) Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmada yaş değişkenine göre alt boyutlar değerlendirildiğinde anlamlı farklılık olduğunu belirlemiştir. 18-28 yaş aralığındaki katılımcıların, 18 yaş altı ve 29-39 yaş aralığındaki katılımcılardan spor esnasında dinlenen müziğin motivasyonu olumlu yönde etkilediği algısı yüksektir ve 40 yaş üstü katılımcılarda anlamlı bir farklılık görülmediği belirtilmiştir. Diğer alt boyutlar incelendiğinde yine anlamlı bir farklılık belirlenmemiştir. Bu sonuçlar gösteriyor ki müziğin motivasyon üzerinde en etkili olduğu yaş dilimi 18-28 yaş aralığı olduğu söylenebilir. Derri ve ark. (2001) 4 ile 6 yaş arasında çocuklarla 10 haftalık müzikli bir egzersiz programının lokomotor becerileri (atlama, sıçrama, kayma, koşma) üzerine etkisini araştırmıştır. Araştırmanın sonucunda kontrol ve deney guruplarının istatistiksel verilerine bakıldığında deney gurubunun lokomotor becerilerinde önemli ölçüde gelişim gösterdiği izlenmiştir. Bu çalışmanın sonucundan hareketle müzikli bir egzersiz programında yaş faktörü hareket becerilerini geliştirmede etkili olduğu söylenebilir.

Yapılan çalışmalarda katılımcıların yaptığınız spor türü değişkenine ilişkin spor etkinliklerinde müziğin etkisi alt boyutları ve toplam puan karşılaştırmasında, alt boyutların tamamın da ve toplam puanda herhangi bir anlamlı fark bulunmamıştır. Karageorghis ve Terry (2011) spor türüne uygun olan müziği dinlemenin performansı %15 artıracığını belirtmiştir. Tanır ve ark. (2018) basketbol branşında müzik-ritim eğitiminin görsel dikkat becerileri ve turnike becerilerini olumlu yönde etkilediğini vurgulamışlardır. Aktop (2002) psikolojik ve yapısal özellikler ile spora özgü başarı motivasyonu arasındaki ilişki incelendiğinde spor türüne (bireysel ve takım) göre başarısız olmaktan kaçınma güdüsü alt boyutunda fark olmadığını dile getirmiştir. Bu çalışmalara bakıldığında bireysel ve takım sporları kendi içinde birtakım dinamikleri içermektedir. Antrenör, sporcu kulüp yönetimi, kulüpler arası finansal farklılıklar, tesis imkanları, marka değerleri, sosyal medya etkileşimi ve taraftar gücü bu dinamiklerin spor türü seçimini etkilediğini söylenebilir. Bireysel ve takım sporları temelde fiziksel beceriyi açığa çıkarıp, geliştirip başarı kazanmaya yönelik hareket eğitiminden oluşmasından dolayı spor türüne bağlı olmaksızın bu becerilerin benzer düzeyde gelişmesi olasıdır. Gerek ve Katkat (2006) tarafından yapılan çalışmada bireysel ve takım sporları arasında müzik-ritim duygusu bakımından takım sporları lehine anlamlı bir fark bulunmuştur. Sonucun böyle çıkması araştırmaya katılan takım branşları ve bireysel branşların farklılık göstermesinden kaynaklanıyor olabilir. Effenberg ve ark. (2016) ritmik hareket kalıplarının zor motor becerilerin kavranmasını basitleştirdiğini belirtmiştir. Spor türü seçiminde (bireysel veya takım) müzik önemlidir yeteneklerin ortaya çıkıp gelişerek bireyin spor hayatında başarısına katkı sağlayabileceği düşünülmektedir.

Katılımcıların sporculuk süresi değişkenine ilişkin spor etkinliklerinde müziğin etkisi alt boyutları ve toplam puan karşılaştırılmasında, alt boyutların tamamında ve toplam puanda herhangi bir anlamlı farklılığa rastlanılmamıştır. Bunun aksine Turhan (2009) Anksiyete, depresyon düzeyi, kişilik özellikleri üzerine yaptığı yüksek lisans tez araştırmasında profesyonel futbolcular ile çalışmıştır. Futbol oynama süresi arttıkça güç gösterme güdüsünün de arttığı sonucuna ulaşmıştır. Bu sonuç futbol sporcularının takım arkadaşları, kişisel özgüven, takım uyumu, tecrübe seviyeleri ile ilişkilendirilmiştir. Dirmen (2015) farklı liglerde oynayan kadın futbol sporcular ile motivasyon üzerine bir çalışma

yapmıştır ve spora özgü başarı motivasyonu alt boyutları ile spor yılı değişkeni arasında anlamlı bir fark saptayamamıştır. Bu durum örneklem gurubunun sadece kadın futbolculardan oluşması güç gösterme güdüsünde farklı cinsiyetler çalışıldığında güç kurma üstünlüğünün ön planda olduğu sonucunu ortaya koyabilir. Güngörmüş (2018) yüksel lisans tez çalışmasında bedensel engelli sporcular ile başarı-motivasyon üzerine incelemede bulunmuştur. Fakat çalışmasında güç gösterme ve başarısızlıktan kaçma güdüsü ile spor yılı değişkeni arasında anlamlı bir fark bulamamıştır.

Katılımcıların dinlenen müzik türü değişkenine ilişkin spor etkinliklerinde müziğin etkisi alt boyutları ve toplam puan karşılaştırılmasında, alt boyutların tamamında ve toplam puanda herhangi bir anlamlı farklılığa rastlanılmamıştır. Nakamura ve ark. (2010), egzersiz sırasında 15 bisikletçinin kendi tercihleri ve kendi tercihleri dışında müziklerle yaptıkları çalışmada, sporcuların kendi tercih ettikleri müzik ile birlikte kat ettikleri uzaklık 4,6 km. iken, kendi tercihlerinin dışında dinletilen müzik ile birlikte kat ettikleri uzaklık 3,5 km. olarak belirlenmiştir. Aynı şekilde Hutchinson ve ark. (2011), 17 kadın ve erkek sporcu ile yaptıkları çalışmada sporcular kendi zevk aldıkları müzikler ile müziksiz olarak treadmill koşusuna tabi tutulmuştur ve MaxVo2 değerlerinin tercih ettikleri müziklerde istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar görülmüştür. Literatür çalışmalarına bakıldığında müzik dinlemenin sporcuların performansı üzerinde olumlu etkiler yarattığına dair pek çok araştırma bulunmaktadır. Özellikle sporcuların kendi zevklerine uygun dinledikleri müzik hem fiziksel performansı etkiliyor hem de psikolojik anlamda rahatlama sağladığı düşünülmektedir. Kartal ve Ergin (2018) araştırmasında futbolculara farklı tempolarda müzik dinletilerek aerobik ve anaerobik performansları incelenmiştir. Araştırmada istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamasına rağmen, aerobik ve anaerobik performansta artış gözlemlenmiştir. Yapılan araştırmalara, literatür çalışmalarına bakıldığı zaman sporcuların kendi tercih ettikleri müzikleri dinlemelerinin fiziksel ve psikolojik performans açısından büyük öneme sahip olduğu düşünülmektedir. Bu bulgular müziğin spor performansını artırıcı etkileri olabileceğini düşündürse de istatistiksel analizlerde anlamlı farkların bulunmaması, müziğin etkisinin kişisel ve koşulsal faktörlere bağlı olabileceğini göstermektedir. Daha kapsamlı ve kontrollü çalışmalara ihtiyaç duyulmaktadır.

Katılımcıların dinlenen müziğin şiddeti değişkenine ilişkin spor etkinliklerinde müziğin etkisi alt boyutları ve toplam puan karşılaştırılmasında alt boyutların tamamında ve toplam puanda herhangi bir anlamlı farklılığa rastlanılmamıştır. Szobo ve Hoban (2004) tarafından yapılan çalışmada, voleybol antrenmanlarında hızlı ve yavaş tempolu müziklerin performans üzerindeki etkileri araştırılmıştır. Araştırmanın bulguları yavaş tempolu müzik ile yapılan antrenmanların, hızlı tempolu müzik veya müziksiz yapılan antrenmanlara kıyasla daha az tercih edildiğini göstermektedir. Bu durum müziğin tempolu olduğu durumlarda sporcuların daha fazla motive olabileceği ve performanslarını daha iyi sergileyebileceği fikrini destekleyebilir. Mavi (2012) tarafından yapılan çalışmada tekvandoculara hızlı tempo mehter marşının remix versiyonu bir kez mp3 çalarla dinletilmiş ve ardından sporcular maça çıkmıştır. Bu deneyin sonucunda, kontrol ve deney gurupları arasında toplam teknik uygulama değerlendirmesi açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur. Deney gurubunda, müzik dinletildikten sonra maçta aldıkları toplam puanlar, teknik uygulamalar, atak sayılarında ve duygu durumlarında belirgin bir artış gözlemlenmiştir. Bu sonuç müziğin sporcuların performansını artırmada önemli bir rol oynayabileceğini göstermektedir. Vatansever ve ark. (2018) tarafından yapılan çalışmada, yüksek, orta ve yavaş tempolu müziklerin egzersiz performansı üzerindeki olumlu etkileri incelenmiştir. Araştırma bulguları her üç tempo türünün de egzersiz performansını pozitif yönde etkilediğini ortaya koymuştur. Ayrıca müzik şiddeti (volüm) değişkeninin de performansla paralellik gösterdiği gözlemlenmiştir. Edworthy vd. (2006) tarafından yapılan çalışmada 30 gönüllü sporcu üzerinde koşu bandı egzersizleri yapılmıştır. Bu çalışmada farklı tempo ve ses aralıklarında dinletilen müziklerin, sporcuların koşu hızı ve kalp atım ritmi üzerinde nasıl bir etkisi olduğu incelenmiştir. Araştırma sonucunda istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar gözlemlenmiştir. En belirgin fark yüksek sesli ve hareketli müziklerin etkisiyle ortaya çıkmıştır. Bu müzikler, müzik olmadan yapılan egzersizlere kıyasla, sporcuların daha yüksek koşu hızı ve süresi ile daha yüksek kalp atım hızı değerlerine ulaşmalarına neden olmuştur. Bu bulgu, müziğin egzersiz sırasında hem fiziksel performansı artırabileceğini hem de kalp atışlarını hızlandırarak sporcuların daha fazla efor sarf etmelerini sağlayabileceğini göstermektedir. Bunun nedeni müziğin insan bedenindeki hormonları tetikleyerek, performansı olumlu yöne etkilemesi olarak düşünebiliriz.

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu çalışma spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin sportif etkinliklerde müziğin etkisinin cinsiyet, yaş, spor türü, aktif spor yılı, müzik türü ve müzik şiddeti değişkenlerine göre incelendiğinde önemli ve olumlu bir etkiye sahip olduğunu göstermiştir. Yapılan bu araştırma ve literatürde değerlendirmeye alınan diğer çalışmalarda belirtildiği gibi müziğin performansı, motivasyonu artırma; psikolojik anlamda iyi hissettirme etkisi yüksektir. Literatür de çok az benzer yapıya sahip araştırma vardır. Bu durum bulguların karşılaştırılmasını güçleştirmektedir.

Öneriler;

- Müziğin spor performansı üzerindeki etkisi ile ilgili kaynaklar taratıldığında; çalışma ve kaynakların yetersiz olduğu gözlemlenmiştir.
- Sportif performans öncesinde ve esnasında dinlenen müziğin etkileri araştırılabilir.
- Müziğin etkisinin fizyolojik parametreler yoluyla ölçümünü konu alan araştırmalar artırılabilir.
- Antrenman ve sportif performans öncesinde sporcunun kendi tercih ettiği müzik ile tercihi dışında dinletilen müziğin etkisi gözlemlenebilir.
- Sadece birtakım sporcularını bütün olarak ele alıp, takımın performansına müziğin etkisi gözlemlenebilir.
- Bu anket ve çalışma orta yaş ve yaşlılarda uygulanarak daha farklı sonuçlar elde edilebilir.

KAYNAKLAR

- Akhshabi, M., & Rahimi, M. (2021). The Impact of Music on Sports Activities: A Scoping Review. *Journal of New Studies in Sport Management*, 2(4), 274-285.
- Aktop, A. (2002). Spora Özgü Başarı Motivasyonu ile Psikolojik ve Yapısal Özellikler Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. (*Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*). Akdeniz Üniversitesi SBE, Antalya.
- Altun, B. (2022). Takım sporcularının iletişim becerileri ve spora bağlılık düzeylerinin incelenmesi (Kocaeli İli Örneği). Ardahan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ardahan.
- Aslan, A. ve E. Kuru (2002). “Profesyonel ve Amatör Futbolcuların Başarı Motivasyonu Farklılıkları ve Sportif Tecrübe ile İlişkisi”. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, Cilt 7, Sayı 2, 23-30.
- Atan, T. (2013). Effect of Music on Anaerobic Exercise Performance. *Biology of Sport*. Vol 30, No 1, 35-39.
- Atasoy M, Altun Ekiz, M. (2021). Sportif Uygulamalarda Müzik: Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*.
- Brownle, K, McMurray A.C. Hackney. Effects Of Music On Physiological And Affective Responses To Graded Treadmill Exercise In Trained And Untrained Runners. *International Journal Of Psychophysiology*. Vol 1995; 19(3):193-201.
- Derri, V. Aggeliki T, Evridiki Z, (2001). Efthimis Kb Effect of a Music and Movement Programme on Development of Locomotor Skills by Children 4 to 6 Years of Age, *European Journal of Physical Education*;6:1:16-25
- Dirmen, A. (2015). Farklı Liglerde Oynayan Kadın Futbol Takımı Oyuncularının Başarı Motivasyon Düzeylerinin Karşılaştırılması. (*Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*). Marmara Üniversitesi SBE, İstanbul.
- Edworthy, J. & Waring, H. (2006). The effects of music tempo and loudness level on treadmill exercise. *Ergonomics*, 49 (15), 1597-1610.
- Effenberg, A. O., Fehse, U., Schmitz, G., Krueger, B., & Mechling, H. (2016). Movement sonification: effects on motor learning beyond rhythmic adjustments. *Frontiers in neuroscience*, 10, 219.

- Ekiz, M. A., & Atasoy, M. (2021). Sportif Uygulamalarda Müzik: Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 4(2), 241-250.
- Erdal, G. (2005). Sporda performansın artırılmasında müziğin etkisi. 4. Ulusal Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Sempozyumu, 10, (11).
- Gençel, Ö. (2006). Müzikle Tedavi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*. Cilt 14, Sayı 2, 697-706.
- Gerek, Z., Katkat, D. (2006). Elit sporcuların ve sedanterlerin ritm duyguları bakımından karşılaştırılması. *Journal of Physical Education and Sport Sciences*, 8, (1).
- Güngörmüş, Z. ve Bozyılan, E. (2018). Hemşirelik Öğrencilerinin Spor Yapma Davranışlarının Algılanan Stres, Biyo-Psiko-Sosyal Cevap Ve Stresle Baş Etme Davranışları Üzerine Etkileri. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 15 (2), 227-247.
- Hutchinson, C., T. Sherman vd. (2011). “The Influence of Asynchronous Motivational Music on Asupramaximal Exercise Bout”. *International Journal of Sport Psychology*. Vol 42, No 2, 135-148.
- İşkey, M. (2008). Anjiografi İşlemi Öncesi ve İşlem Sırasında Müzik Dinlemenin Bireylerin Anksiyete Düzeyi ve Yaşam Bulgularına Etkisi. (*Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*). Cumhuriyet Üniversitesi SBE, Sivas.
- İzci, S.Ç. (2019). Seçim Meydanlarında Müzik, Yüksek Lisans Tezi, Niğde Ömer Halis Demir Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Niğde.
- Karageorghis, C. I., & Terry, P. C. (2011). Inside sport psychology. Champaign, IL: *Human Kinetics*. Vol 31, No 4, 126-139.
- Karageorghis, C., Rose, D. C., Annett, L., Bek, J., Bottoms, L., Lovatt, P., ... & Delevoeye-Turrell, Y. (2020). Bases expert statement on the use of music for movement among people with Parkinson's. *The Sport and Exercise Scientist (TSES)*, (63), 6-7.
- Karayol, M., & Turhan, M. O. (2020). Impact of Music in Sportive Activities Scale (IMSAS): Validity and Reliability Assessment. *African Educational Research Journal*, 8(2), 297-304.
- Kartal, A. ve Ergin, E. (2018). “Dinlenen Farklı Tempo Müziklerin Futbolcularda Aerobik ve Anaerobik Performansa Etkisinin İncelenmesi”. *Spormetre Dergisi*, Cilt 16, Sayı 3, 149-157.

- Kat, H. (2009). Bireysel Sporcularla Takım Sporcularının Stres Düzeyleri ve Problem Çözme Becerilerinin Karşılaştırılması. (*Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*). Erciyes Üniversitesi, SBE, Kayseri.
- Khan, S. I. (1994). Müzik, İnsan ve Evren Arasındaki Köprü, Kaan H. Ökten ve Tugrul Ökten (çev.). İstanbul: *Arıtan Yayınevi*.
- Khorram, R. (2005). Investigating the effects of listening to exciting and classical music on running time, salivary cortisol concentration and RPE during one session training to the exhaustion limit in the male students of physical education. Unpublished MA thesis, Tehrancenter branch, Islamic Azad University, Iran, 26-45.
- Koç, H., T. Curtseit, H. Mamak, (2011). “Submaksimal Efor Sırasında Farklı Tip Müziğin Bazı Fizyolojik Parametreler Üzerine Etkisi”. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, Cilt 13, Sayı 2, 211-215.
- Köse, B. (2017). Müziğin Aerobik ve Anaerobik Performansa Etkisinin İncelenmesi (*Yayımlanmamış Doktora Tezi*). Ankara Üniversitesi SBE, Ankara.
- Mavi S. (2012). Hızlı Tempo Müziğin Taekwondocular Üzerindeki Etkileri. (*Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*). Ankara Üniversitesi SBE, Ankara.
- Nakamura, P. M., G. Pereira vd. (2010). “Effects of Preferred and Nonpreferred Music on Continuous Cycling Exercise Performance”. *Perceptual and Motor Skills*. Vol 110, No 1, 257-264.
- Nethery, V. M. (2002). “Competition Between Internal and External Sources of Information During Exercise: Influence on RPE and the Impact of the Exercise Lode”. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*. Vol 42, No 2, 172-178.
- Örter, H. C. (2005). Müzik ile Terapi, İstanbul: *Mephist Yayınevi*.
- Özkan M.T. (2021). Sportif Uygulamalarda Müziğin Etkisi İle Spora Özgü Başarı Motivasyonu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Muş Alparslan Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Muş.
- Say, A. (2008). Müzik Nedir, Nasıl Bir Sanattır. İstanbul: Evrensel Basın Yayın.
- Simpson D. S, C. I. Karageorghis (2007): The Effects of Synchronous Music on 400-m Sprint Performance. *Journal of Sport Sciences*. Vol 24, No 10,1095-1102.

- Susanto, H., D. Merawati, ve O. Andiana (2019). “The Effect of Tempo of Musical Treatment and Acute Exercise on Vascular Tension and Cardiovascular Performance: A Case Study on Trained Non-Athletes”. In IOP Conference Series: *Materials Science and Engineering* Vol. 515, No. 1, IOP Publishing.
- Szabo A., Hoban L. J. (2004). Psychological effects of fast and slow tempo music played during volleyball training in a national league team. *International Journal of Applied Sports Sciences*, 16(2), 39-48.
- Szmedra, L. ve D.W. Bacharach (1998): “Effect of Music on Rate of Perceived Exeertion, Plasma lactate, Norepinephrine and Cardiovascular Homodynamic Treadmill Running”. *International Journal Sports Medicine*. Vol 19, No 1, 32-37.
- Tanır, A., Erkut, O. (2018). Effect of Rhythmic Basketball Lessons on Visual Attention Ability and Lay-Up Skill in School Children Aged 9-10. *Universal Journal of Educational Research*, 6(9), 1857-1862.
- Tatlısu, B. & Turan, M. (2021). “Bayburt Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Sportif Uygulamalarda Müziğin Etkisi Algılarının İncelenmesi”, *International Social Mentality and Researcher Thinkers Journal*, (Issn:2630-631X) 7(52): 2954-2961.
- Terry, P. C., C. I Karageorghis vd. (2012). “Effects of Synchronous Music on Treadmill Running Among Elite Triathletes”. *Journal of Science and Medicine in Sport*. Vol 15, No 1, 52-57.
- Turhan, M. (2009). Profesyonel Futbolcularda Depresyon Düzeyi, Anksiyete Düzeyi ve Kişilik Özellikleri ile Sporda Başarı Motivasyonu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. (*Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*). Maltepe Üniversitesi SBE, İstanbul.
- Uçan, A. (1996). İnsan ve Müzik, İnsan ve Sanat Eğitimi. *Müzik Ansiklopedisi Yayınları*, Alf Matbaası, 27: 139-14.
- Vatansever, Ş., Ş. Şahin vd. (2018). “Müziğin Maksimal Koşu Performansına ve Egzersiz Sonrası Toparlanma Hızına Etkisi”. *Türkiye Spor Bilimleri Dergisi*, Cilt 2, Sayı 2, 61-66.
- Vural, M., Özdemir, A., & Şık, A. (2019). Karete Sporcularının Müzikten Etkilenme Ve Akademik Öz Yeterliklerinin Bazı Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 21(3), 79-84.

- Wu, X, (2003). Intrinsic Motivation and Young Language Learners: The İmpact of The Classroom Environment. *System*. Vol 31, No 4, 501-17.
- Yamamoto, T, T. Ohkuwa vd. (2003): Effects of Pre-Exercise Listening to Slow and Fast Rhytim Music on Supramaximal Cycle Performance and Selected Metabolic Variables. *Archives of Physiology and Biochemistry*. Vol 111, No 3, 211-214.
- Yeğin, G. (2020). Mőzık ve Sesin Beyin Őzerindeki Etkileri, Yőksek Lisans Tezi, Haliğ Őniversitesi, Lisansőstő Eğitim Enstitőső, İstanbıl.
- Yıldırım, F. (2013). Sportif sőrekli kendine gőven alt olęeđinin uyarlanması ve ortaőđretim kurumlarındaki őđrencilerde sportif sőrekli kendine gővenin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. Mersin Őniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitőső, Yőksek Lisans Tezi, Mersin
- Yıldırım, V. (2004). Mőzık Felsefesine Giriş. İstanbıl: *Bağlam Yayıncılık*.