



BAYBURT ÜNİVERSİTESİ BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR YÜKSEKOKULU ÖĞRENCİLERİNİN SPORTİF UYGULAMALARDA MÜZİĞİN ETKİSİ ALGILARININ İNCELENEMESİ¹

EXAMINATION OF THE PERCEPTION OF THE EFFECT OF MUSIC IN SPORTS APPLICATIONS OF BAYBURT UNIVERSITY SCHOOL OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS STUDENTS

Öğr. Görevlisi Bülent TATLISU

Bayburt Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Antrenörlük Bölümü, Bayburt/Türkiye
ORCID: 0000-0003-4208-4583

Dr. Murat TURAN

Giresun Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü, Spor Yönetimi Bölümü, Giresun/ Türkiye
ORCID: 0000-0002-3865-7134

Cite As: 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.

ÖZET

Bu çalışmada; Bayburt Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu Öğrencilerinin sportif uygulamalarda müziğin etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma iki bölümden oluşan anket tekniği kullanılmıştır. Birinci bölümde katılımcılara demografik özelliklerinin sorulduğu sorular kullanıldı. İkinci bölümde, Karayol ve Turhan (2020) tarafından geliştirilen, sportif uygulamalarda müziğin etkisini ölçmeye yarayan "SUMEÖ" toplam 18 maddeden ve 3 alt boyuttan oluşup 5'li Likert biçiminde oluşan ölçek kullanıldı. Toplam Alpha Katsayısı=0,0885 olarak bulunmuş. Veri toplama araçları, Bayburt Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu öğrencileri oluştururken, örneklem grubunu ise 321'i erkek, 243'ü kadın olmak üzere toplam 564 katılımcıya uygulanmıştır. Yapılan analizler sonucunda, sportif uygulamalarda müziğin etkisi algılarının cinsiyet değişkenine ($p=,001^*$) göre alt boyutlarda ve toplam puanda farklılaştığı tespit edilmiştir. Spor süresi değişkeni ($p=,174$) açısından ise, herhangi bir anlamlılığa sahip olmadığı belirlenmiştir.

Anahtar Kelimeler: Beden Eğitimi, Sportif Uygulamalar, Müzik Etkisi

ABSTRACT

In this study; Bayburt University School of Physical Education and Sports Students aimed to examine the effect of music in sporting applications. The survey technique consisting of two sections of the research was used. In the first part, questions were used in which participants were asked about their demographic characteristics. In the second part, the "SUMEÖ" scale developed by Karayol and Turhan (2020), which is used to measure the effect of music in sports applications, consisting of a total of 18 substances and 3 sub-dimensions and consisting of 5 Likert forms, was used. Total Alpha Coefficient=0.0885. Data collection tools were applied to the students of Bayburt University School of Physical Education and Sports, while the sample group was applied to a total of 564 participants, 321 males and 243 females. As a result of the analysis, it was determined that the perception of the effect of music in sports applications differed in lower dimensions and total score according to gender change ($p=, 001^*$). In terms of sports duration variable ($p=,174$), it was determined that it did not have any significantness.

Key words: Physical Education, Sporty Applications, Music Effect.

1. GİRİŞ

Spor grup ya da bireysel olarak araçlı veya araçsız yapılabilen, belirli kuralları olan, meslek haline getirilmiş kişinin bedensel ve ruh halini düzeltici özelliğe sahip olan bir kavram olarak ifade edilmektedir (Bompa, 1998). Tabiki bireyin sadece fiziki ve beden sağlığına değil, düşünce mekanizması ve karar mekanizmasında etkileyen hareket formlarıdır (Özkan, 2011). Sporun en temel tanımı hareket etmektir. Sosyalleştirici özelliğe sahip olan spor bireysel olarak yapılabilmektedir (Yazarer ve ark, 2004; Uluşık ve Pepe, 2015). Kişilerin fiziki gücünü geliştirmeyi amaç edinen oyun veya mücadele içeren her yaş grubundakilerin yapabileceği fiziksel aktivitelerin tamamıdır (Bayram ve ark. 2019). Spor, hem bir rekreasyon aracı hem de izleyici zevki bakımından tüm dünyanın kültürünün bir parçası haline gelmiştir ve uluslararası saygınlık aracı haline gelmiş (Soyer ve ark. 2010). Hem yarışma hem de performans yönelik olması, sporun birden fazla yönü olduğunu hem boş vakitleri geçirmek hem de sosyal ilişkileri güçlendirdiğinden anlamaktayız (Kat, 2009). Kültür öğesi olarak bilinen spor kişilerin ve ulusların davranışları ve düşüncelerinin şekillenmesinde ayrıca kültürleri kaynaştırma özelliğine sahiptir (Voigt ve ark, 1998). Ayrıca spor kişilerde psikolojik gelişimi destekler öz güven duygusunun gelişiminde önemli rol oynar (Özdevecioğlu ve Yalçın, 2010). Spor,

¹ Bu Çalışma 19-21 Şubat 2021 tarihinde Karadeniz 5. Uluslararası Sosyal Bilimler Kongresinde sözel bildiri olarak sunulmuştur

bireylerin zihinsel, fiziksel ve duygusal yönden gelişmelerini sağlayan bir araçtır (Sunay, 2002; Yıldırım ve Sunay, 2009). Sürekli ve düzenli olarak spor yapan bireyler hem psikolojik hemde fiziksel olarak spor yapmayanlara oranla daha üstün görünmektedir (Erkan, 1992).

Ses birçok canlı tarafından kullanılan en önemli iletişim kaynaklarından biridir. Bu sebeple gelen tüm sesleri algılayan ve bunun değerlendirmesini yapan bir işleme sistemi tüm canlılara verilmiş, vazgeçilmez bir nimettir (Önsü, 2005). Müzik düzenli ve uyumlu seslerin işiterek algılanan süreci ifade etmektedir. Eski çağlardan beri tedavi amaçlı kullanılmaktadır. Önemli motivasyon kaynaklarından olmuştur (Kalender, 1989). İçeriden ve dışarıdan uyarıcıların etkisiyle organizmanın davranışta bulunmasına (motivasyon) güdülenme denilmektedir (TDK, Türkçe Sözlük.). Fizyolojik ve psikolojik çeşitli tedavi yöntemlerinde düzenli bir metot halinde kullanılan yöntem müzik ile terapi (tedavi) diyebiliriz (Arslan, 2015). Çeşitli müzikler ile yapılan güce dayalı yürüyüşler ve motor beceri üzerindeki etkiler psikolojik bir etkileşim içermektedir (Kravitz, 1994). Müzik bireylerin kendini geliştirmesinde önemli rol oynamaktadır (Uslu, 2007). Müzik dışardan bir etki olarak geldiği zaman vücuttaki bütün mekanizmaya etkilerinin olduğu belirlenmiştir. Müziğin daha uzun süre kullanılması motivasyonu artırmak için olumlu sonuçlar oluşturmuştur. Spor sahalarında en yeni düşüncelerden birisi de, performansı artırmada yada gevşemede müzik alanından yararlanma fikridir. (Erdal, 2005). Müzik, çoğu sporcu tarafından ruh hallerini motive etme stratejisi olarak deneyimlenmektedir (Stevens ve Lane, 2001). Haluk ve ark. 2009 yılında yapmış oldukları bir çalışmada Müziğin anaerobik performans üzerindeki etkisini incelemiş ve 14 erkek ve 6 kız kolej öğrencisine (n = 20; ortalama yaş = 19,97 ± 1,34 yaş) Wingate Anaerobik Testi sırasında üç müzik koşulu (—nol, —slow ve —fast) rastgele dinletildi. Maksimum Güç Çıkışı (PP), Ortalama Güç Çıkışı (AC), Minimum Güç Çıkışı (MP) ve Yorgunluk Endeksinde (FI), tekrarlanan ölçüm varyans analizi kullanılarak tüm test koşulları karşılaştırıldı. İstatistik analizi sonucunda, tüm ölçümler için, aralarında önemli farklılıklar tespit edilmiştir. Farklı bir çalışma sonucuna baktığımızda, sporcular müziği egzersiz esnasında kullanılması sporcuya güven, kendisine değer verme, amaca odaklanma gibi daha çok egzersiz yapma konularında kendilerini pozitif yönde etkilediği görülmektedir. Matesic ve Cromartie (2002), bu ilişkiyi doğrulamanın yanı sıra müzik dinlemenin tur hızını düşürdüğünü ve eğitimsizlerin genel performansını artırdığını, Müziğin hem eğitilmiş hem de eğitimsizlerin performansı üzerinde etkisinin olduğunu ancak sporcular ve eğitimsiz grup üzerindeki etkisinin çok daha büyük olduğu sonucuna ulaşmıştır. Sonuç olarak, submaksimal efor sarf etme sırasında farklı müziklerin dinlenilmesi birtakım fizyolojik parametreleri pozitif yönde etkilemekte ve böylece vücudun yapılan aktiviteye karşı direnç kazanmasına da katkı sağlamaktadır (Koç ve ark. 2011).

2. YÖNTEM

2.1. Araştırma Grubu

Araştırmanın evrenini, 2020-2021 eğitim-öğretim yılı içerisinde Bayburt Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu öğrencileri oluşturmaktadır. Örneklemini ise; Bayburt Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu öğrencileri olmak üzere 321'i erkek 243'ü kadın olmak üzere toplam 564 katılımcıdan oluşmaktadır.

2.2. Veri Toplama Araçları

Kullanılan ölçek formları iki bölümden oluşmaktadır. Bunlar;

Kişisel Bilgi Formu: Katılımcıların kişisel bilgilerini toplamak amacıyla; yaş, cinsiyet, yapmış olduğunuz spor türü ve kaç yıldır spor yapıyorsunuz gibi değişkenleri belirlemek amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanan sorulardan oluşturulmuştur.

Sportif Uygulamalarda Müziğin Etkisi: Karayol ve Turhan (2020) tarafından geliştirilen, sportif uygulamalarda müziğin etkisini ölçmeye yarayan "SUMEÖ" toplam 18 maddeden ve 3 alt boyuttan oluşup 5'li Likert biçiminde oluşmaktadır. Toplam (Alpha Katsayısı=0,0885), 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).

2.3. Verilerin Analizi

Katılımcılardan elde edilen bilgiler SPSS v22.0 yazılım programı ile elektronik ortama aktarılarak çeşitli istatistik analizler tabii tutulmuştur. Toplanan verilerin normallik dağılıma uygun olup olmadığını saptamak için normallik testi uygulanmış olup, verilerin normal dağıldığı tespit edilmiştir. Çalışmamızda parametrik testler yapılmış olup, Katılımcıların demografik değişkenlerini belirlemek amacıyla frekans analizi uygulanmıştır. Sportif Uygulamalarda Müziğin Etkisinin karşılaştırılmasında; cinsiyet ve yapmış olduğunuz

spor türü değişkenlerine göre t-testi uygulanmış olup, yaş ve kaç yıllık spor yapıyorsunuz gibi değişkenlerde ise one way anova testi yapılmıştır. Farkın hangi gruplardan kaynaklandığını bulmak için de Tukey testi uygulanmış ve anlamlılık düzeyi ($p<0.05$) alınmıştır.

3. BULGULAR

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Değişkenlerine İlişkin Bilgiler

		(N)	(%)
Cinsiyet	Erkek	321	56,9
	Kadın	243	43,1
Yaş	14-17 yaş	239	42,4
	18-21 yaş	189	33,5
	22-25 yaş	106	18,8
	26 yaş ve üzeri	30	5,3
Yapmış Olduğunuz Spor Türü	Bireysel Spor	286	50,7
	Takım Sporları	278	49,3
Kaç Yıldır Spor Yapıyorsunuz	1-3 yıl	265	47,0
	4-6 yıl	153	27,1
	7 yıl ve üzeri	146	25,9
Toplam		564	100

Veriler incelendiğinde de; çalışmaya katılan bireylerin cinsiyet değişkeni aralığına bakıldığında erkek katılımcı 321 (%56,9) kişi iken, kadın katılımcılar 243 (%22,3) kişidir. Katılımcıların yaş değişkenine göre en yüksek katılım 14-17 yaş aralığında 239 (%42,4) kişi olup, en düşük katılım ise 26 yaş ve üzeri olup 30 (%5,3) kişidir. Katılımcıların yapmış olduğunuz spor türü değişkenine bakıldığında zaman bireysel spor yapan 286 (%50,7) kişi iken, takım sporları yapan 278 (%49,3) kişidir. Katılımcıların kaç yıldır spor yapıyorsunuz değişkenine bakıldığında zaman en yüksek katılım 1-3 yıl arası 265 kişi (%72,3) iken, en düşük katılım ise 7 yıl ve üzeri 146 (%25,9) kişi olduğu görülmektedir.

Tablo 2. Katılımcıların Sportif Uygulamalarda Müziğin Etkisi ve Alt Boyutlarının Normallik Dağılım Testi (Skewness-Kurtosis)

Ölçek	Skewness		Kurtosis	
	Alt Boyut	N	Statistic	Std. Hata
Sportif Uygulamalarda Müziğin Etkisi	Psikolojik Sağlamlık	564	-,963	,103
	Fiziksel Güç ve Performans	564	-,963	,103
	Motivasyonel	564	-1,086	,103
	Toplam	564	-1,141	,103

Tablo 2 incelendiğinde sportif uygulamalarda müziğin etkisi ve alt boyutlarının normallik dağılım durumlarına bakıldığında zaman basıklık ve çarpıklık değerleri normal dağılım gösterdiği tespit edilmiştir.

Tablo 3. Katılımcıların Sportif Uygulamalarda Müziğin Etkisi ve Alt Boyut Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Karşılaştırılması (Independent – Sample T Testi)

Ölçek	Alt Boyutlar	Cinsiyet	N	X	ss	t	p
Sportif Uygulamalarda Müziğin Etkisi	Psikolojik Sağlamlık	Erkek	321	3,69	,890	-4,634	,002*
		Kadın	243	4,02	,747		
	Fiziksel Güç ve Performans	Erkek	321	3,75	,892	-5,017	,001*
		Kadın	243	4,11	,725		
	Motivasyonel	Erkek	321	3,95	,926	-4,832	,001*
		Kadın	243	4,30	,720		
Toplam	Erkek	321	3,79	,845	-5141	,000*	
	Kadın	243	4,13	,683			

($p<0.05$)

Tablo 3 incelendiği zaman katılımcıların cinsiyet değişkenine göre sportif uygulamalarda müziğin etkisi alt boyutlarının karşılaştırılmasında; alt boyutların tamamında ve toplam puanda anlamlı farklılığa rastlanmıştır. Alt boyutlarda ve toplam puanda, kadın katılımcıların erkek katılımcılara oranla daha fazla ortalamaya sahip oldukları görülmüştür ($p<0.05$).

Tablo 4. Katılımcıların Sportif Uygulamalarda Müziğin Etkisi ve Alt Boyut Ortalamalarının Yapmış Olduğunuz Spor Türüne Göre Karşılaştırılması (Independent – Sample T testi)

Ölçek	Alt Boyut	Spor Türü	N	X	ss	t	p
Sportif Uygulamalarda Müziğin Etkisi	Psikolojik Sağlık	Bireysel Spor	286	3,90	,903	1,857	,064
		Takım Sporları	278	3,77	,781		
	Fiziksel Güç ve Performans	Bireysel Spor	286	4,02	,828	3,349	,001*
		Takım Sporları	278	3,79	,840		
	Motivasyonel	Bireysel Spor	286	4,20	,845	2,655	,008*
		Takım Sporları	278	4,00	,865		
	Toplam	Bireysel Spor	286	4,02	,816	2,740	,006*
		Takım Sporları	278	3,84	,768		

(p<0.05)

Tablo 4 incelendiğinde katılımcıların yapmış olduğu spor türü değişkenine göre sportif uygulamalarda müziğin etkisi alt boyutlarının karşılaştırılmasında; Psikolojik sağlık alt boyutu hariç, diğer alt boyutlarda ve toplam puanda anlamlı farklılığa rastlanmıştır. Alt boyutlarda ve toplam puanda, bireysel spor yapan katılımcıların takım sporu yapan katılımcılara oranla daha fazla ortalamaya sahip oldukları görülmektedir (p<0.05).

Tablo 5. Katılımcıların Sportif Uygulamalarda Müziğin Etkisi ve Alt Boyut Ortalamalarının Yaş Değişkenine Göre Karşılaştırılması (One- Way Anova)

İçek	Alt Boyut	Yaş	N	X	ss	f	p	Anlamlı Fark
Sportif Uygulamalarda Müziğin Etkisi	Psikolojik Sağlık	(a) 14-17 yaş	239	3,76	,872	1,941	,122	-
		(b) 18-21 yaş	189	3,95	,782			
		(c) 22-25 yaş	106	3,81	,896			
		(d) 26 yaş ve üzeri	30	3,82	,813			
		Toplam	564	3,84	,847			
		(a) 14-17 yaş	239	3,81	,862			
	Fiziksel Güç ve Performans	(b) 18-21 yaş	189	4,04	,768	2,637	,049*	B > A
		(c) 22-25 yaş	106	3,90	,893			
		(d) 26 yaş ve üzeri	30	3,86	,872			
		Toplam	564	3,91	,842			
		(a) 14-17 yaş	239	4,00	,866			
		(b) 18-21 yaş	189	4,22	,787			
	Motivasyonel	(c) 22-25 yaş	106	4,13	,931	2,271	,079	-
		(d) 26 yaş ve üzeri	30	4,05	,929			
		Toplam	564	4,10	,860			
		(a) 14-17 yaş	239	3,84	,820			
		(b) 18-21 yaş	189	4,05	,714			
		(c) 22-25 yaş	106	3,93	,857			
Toplam	(d) 26 yaş ve üzeri	30	3,90	,830	2,516	,059		
	Toplam	564	3,93	,797				

(p<0.05)

Tablo 5 incelendiği zaman katılımcıların yaş değişkenine göre sportif uygulamalarda müziğin etkisi alt boyutlarının karşılaştırılmasında; fiziksel güç ve performans alt boyutu ile toplam puanda anlamlı farka rastlanmış olup, 18-21 yaş arası katılımcıların 14-17 yaş arası katılımcılara oranla daha fazla ortalamaya sahip oldukları görülmektedir (p<0.05).

Tablo 6. Katılımcıların Sportif Uygulamalarda Müziğin Etkisi ve Alt Boyut Ortalamalarının Spor Süresi Değişkenine Göre Karşılaştırılması (One- Way Anova)

Ölçek	Alt Boyut	Spor Süresi	N	X	ss	f	p	Anlamli Fark
Sportif Uygulamalarda Müziğin Etkisi	Psikolojik Sağlık	(a) 1-3 yıl	265	3,83	,820	1,001	,368	-
		(b) 4-6 yıl	153	3,90	,804			
		(c) 7 yıl ve üzeri	145	3,77	,937			
		Toplam	563	3,84	,847			
	Fiziksel Güç ve Performans	(a) 1-3 yıl	265	3,95	,778	1,754	,174	-
		(b) 4-6 yıl	153	3,93	,812			
		(c) 7 yıl ve üzeri	145	3,79	,973			
		Toplam	563	3,91	,842			
	Motivasyonel	(a) 1-3 yıl	265	4,15	,795	2,905	,056	-
		(b) 4-6 yıl	153	4,16	,737			
		(c) 7 yıl ve üzeri	145	3,95	1,062			
		Toplam	563	4,10	,861			
Toplam	(a) 1-3 yıl	265	3,96	,749	1,755	,174	-	
	(b) 4-6 yıl	153	3,98	,743				
	(c) 7 yıl ve üzeri	145	3,83	,926				
	Toplam	563	3,93	,998				

(p<0.05)

Tablo 6 incelendiğinde katılımcıların spor süresi değişkenine göre sportif uygulamalarda müziğin etkisi alt boyutlarının karşılaştırılmasında; alt boyutların tamamında ve toplam puanda istatistiksel olarak anlamlı farklılığa rastlanmamıştır (p<0.05).

Tablo 7. Katılımcıların Sportif Uygulamalarda Müziğin Etkisi ve Alt Boyutları Arasındaki İlişkinin Araştırılması (Korelasyon Tablosu)

Alt Boyut		Psikolojik Sağlık	Fiziksel Güç ve Performans	Motivasyonel
Psikolojik Sağlık	Pearson Kor.	1		
	P			
	N	564		
Fiziksel Güç ve Performans	Pearson Kor.	,847**	1	
	P	,000		
	N	564	564	
Motivasyonel	Pearson Kor.	,786**	,830**	1
	P	,000	,000	
	N	564	564	564

Veriler incelendiğinde psikolojik sağlık alt boyutu ile fiziksel güç ve performans alt boyutu arasında ($r = ,847$) pozitif yönde anlamlı bir ilişkiye sahip olduğu ve yüksek düzeyde ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Psikolojik sağlık alt boyutu ile motivasyonel alt boyutu arasında ($r = ,786$) pozitif yönde anlamlı bir ilişkiye sahip olduğu ve yüksek düzeyde bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Fiziksel güç ve performans alt boyutu ile motivasyonel alt boyutu arasında ($r = ,830$) pozitif yönde anlamlı bir ilişkiye sahip olduğu ve yüksek düzeyde bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

3. SONUÇ ve ÖNERİLER

Bayburt Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu öğrencilerinin, sportif uygulamalarda müziğin etkisinin incelenmesi amacıyla yapılan bu çalışmada; katılımcıların cinsiyet değişkenine göre sportif uygulamalarda müziğin etkisi alt boyutlarının karşılaştırılmasında; alt boyutların tamamında ve toplam puanda anlamlı farklılığa rastlanmıştır. Alt boyutlarda ve toplam puanda, kadın katılımcıların erkek katılımcılara oranla daha fazla ortalamaya sahip oldukları görülmektedir. Bu sonuç cinsiyet değişkeninin sportif uygulamalarda müziğin etkisinin üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir. Literatüre incelendiğinde, çalışmamızı destekler nitelikte çalışmaların olduğu görülmektedir. Szabo ve arkadaşları 2009 yılında yapmış oldukları çalışmada hareketli ve yavaş tempo müziğin rekreatif amaçlı yapılan basketbol antrenmanlarında kadın ve erkek sporculara olan etkisini incelemiş ve antrenman esnasında dinlenen müziklerin kadın sporcularda erkek sporculara göre daha etkili olduğu belirtilmiştir. Vatansever ve arkadaşlarının 2018 yılında yapmış oldukları çalışmada, genç kadın yetişkinlerde farklı tempodaki müziğin maksimum egzersiz süresi, maksimal kalp atım hızı ve egzersiz sonrası pasif toparlanma üzerindeki etkisi incelenmiş ve araştırma sonucunda, hızlı tempoda müzik dinlemek maksimal egzersiz

sırasında, egzersiz süresinin uzamasına ve maksimal kalp atım hızının artmasına neden olabiliyor iken, egzersiz sonrası yavaş tempo müzik dinlemek toparlanma hızını artırdığı sonucuna ulaşmışlar. Bu sonuç kadınlarda spor yaparken müziğin etkisinin önemini vurgulamakta ve bizim çalışmamızı destekler niteliktedir. Yapmış olduğumuz çalışmanın aksine, Nilay 2011 yılında Meslek İş Müzik Eğitimi Alan Öğrencilerin Psikolojik İhtiyaçlarının ve Yaşam Doyumlarının İncelenmesi isimli çalışmada, mesleki müzik eğitimi alan öğrencilerin cinsiyet değişkenine göre yaşam doyumlarında anlamlı bir farklılığın olmadığı tespit edilmiştir.

Katılımcıların yapmış olduğunuz spor türü değişkenine göre sportif uygulamalarda müziğin etkisi alt boyutlarının karşılaştırılmasında; Psikolojik sağlamlık alt boyutu hariç, diğer alt boyutlarda ve toplam puanda anlamlı farklılığa rastlanmıştır. Alt boyutlarda ve toplam puanda, bireysel spor yapan katılımcıların takım sporu yapan katılımcılara oranla daha fazla ortalamaya sahip oldukları görülmektedir. Bu sonuç yaptığımız spor türü değişkeninin sportif uygulamalarda müziğin etkisinin üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir. Literatür incelendiğinde farklı spor türlerinde müziğin etkisini karşılaştıran bir çalışmaya rastlanmamıştır. Yapılan çalışmalar tek bir branş üzerinde yoğunlaştırılmış ve müziğin etkisi incelenmiştir. Yapmış olduğumuz literatür araştırma sonucunda Mavi'nin 2012 yılında yapmış olduğu yüksek lisans tezinde yapılan çalışmada, müsabaka öncesi hızlı tempoda müzik dinleyen taekwondo sporcularının maç esnasında aldıkları puanlar, yaptıkları atak sayıları ve uyguladıkları teknik sayısı, ön testte ve son testte, müsabaka analizi formundaki toplam değerler açısından yüksek çıkmıştır (Mavi, 2012). Yine farklı bir çalışmada yaptırılan antrenman süresince teste tabi tutulan sporcuların müziksiz, bir hızlı müzikli ve biride yavaş müzikli olmak üzere, eforu 3 farklı durumda gerçekleştirmiştir. Yapılan bu çalışmam analiz sonucunda, 3 farklı test durumu arasında anlamlı farklılıklar bulunmuş ve müzik dinlemeyen sporcular, KAH hızlı müzik durumundaki KAH'tan % 2 anlamlı düzeyde yüksek olmuştur. Sonuç olarak, müziğin dinlenilmesi submaksimal efor sarfeden bir vücut üzerine pozitif etki oluşturduğu söylenebilir (Koç, Curtseit, ve Mamak, 2011). Bulmuş olduğumuz sonuçların aksine Kartal ve Ergin yapmış oldukları çalışmada farklı tempoda dinlenen müziklerin futbolcularda aerobik ve anaerobik performansa etkisini incelemişler ve araştırma sonucunda farklı tempoda dinlenen müziklerin aerobik ve anaerobik performans üzerinde bir etkisinin olmadığını ortaya koymuşlardır.

Katılımcıların yaş değişkenine göre sportif uygulamalarda müziğin etkisi alt boyutlarının karşılaştırılmasında; fiziksel güç ve performans alt boyutunda anlamlı farka rastlanmış olup, 18-21 yaş arası katılımcıların 14-17 yaş arası katılımcılara oranla daha fazla ortalamaya sahip oldukları görülmektedir. Bu sonuç yaş değişkeninin sportif uygulamalarda müziğin etkisinin üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir. Literatürde bulmuş olduğumuz sonuçların aksine Önsü 2005 yılında yapmış olduğu müzikli yapılan egzersizlerin sürekli kaygıya etkisi ve bu etkinin beyin dalgalarıyla desteklenmesi başlıklı tez çalışmada deney grubu ve kontrol grubu yaş ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmadığını tespit etmiştir.

Katılımcıların spor süresi değişkenine göre sportif uygulamalarda müziğin etkisi alt boyutlarının karşılaştırılmasında; alt boyutların tamamında ve toplam puanda istatistiksel olarak anlamlı farklılığa rastlanmamıştır. Bu sonuç spor süresi değişkeninin sportif uygulamalarda müziğin etkisinin üzerinde önemli bir etkiye sahip olmadığını göstermektedir. Alan yazı incelendiğinde müziğin spor süresi ile ilişkilendirilmiş bir çalışmaya rastlanmamıştır. Elde edilen bulgulardan hareketle, alt boyutların tamamında ve toplam puanda, 4-6 yıl spor süresi olan katılımcıların, diğer süreye sahip katılımcılara oranla daha fazla ortalamaya sahip oldukları görülmektedir.

KAYNAKÇA

- Arslan, H. (2015). Müzik Terapi ve Dini Müzik. Hikmet Yurdu Düşünce-Yorum. Sosyal Bilimler Araştırma Dergisi, 8(16), 103-127.
- Bayram, M., Aka, S. T., Geçit, M. S., & Şebin, K. (2019). İslam'da Sporun Önemi Ve Ahlakı. Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 5(1), 207-224.
- Bompa, T. O. (1998). Theory and Methodology of Training (Çeviren İ. Keskin, AB Tunur). Bağırhan Yayınevi, Ankara.
- Erdal, G. (2005). Sporda Performansın Artırılmasında Müziğin Etkisi. 4. Ulusal Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Sempozyumu, 10-11.

- Erkan, E. (1992). Toplum Sağlığı Açısından Spor. Editör: Ergen E, TTB Merkezi Konseyi Spor Hekimliği Kolu Yayın, (1).
- Haluk, K., Turchian, C., & Adnan, C. (2009). Influence Of Music On Wingate Anaerobic Test Performance. *Ovidius University Annals, Series Physical Education & Sport/Science, Movement & Health*, 9(2).
- Kalender, R. (1989). Ruh Hastalıkları Tedavisinde Musiki.
- Kartal, A., & Ergin, E. (2018). Dinlenen farklı tempo müziklerin futbolcularda aerobik ve anaerobik performansa etkisinin incelenmesi. *Sportmetre*, 16(3),149-157 DOI: 10.1501/Sporm_0000000383
- Kat, H. (2009). Bireysel Sporcularla Takım Sporcularının Stres Düzeyleri Ve Problem Çözme Becerilerinin Karşılaştırılması. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Kayseri: Erciyes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Koç, H., Curtseit, T., & Mamak, H. (2011). Submaksimal Efor Sırasında Farklı Tip Müziğin Bazı Fizyolojik Parametreler Üzerine Etkisi. *Türk Spor ve Egzersiz Dergisi*, 13(2), 211-215.
- Kravitz, L. (1994). The Effects Of Music On Exercise. *Idea Today*, 12(9), 56-61.
- Matesic, B. C., & Cromartie, F. (2002). Effects Music Has On Lap Pace, Heart Rate, And Perceived Exertion Rate During A 20-Minute Self-Paced Run. *The sport journal*, 5(1).
- Mavi, S. (2012). Hızlı Tempo Müziğin Taekwondocular Üzerindeki Etkileri (Doctoral dissertation, Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Ankara).
- Önsü, A. (2005). Müzikle Yapılan Egzersizlerin Sürekli Kaygıya Etkisi Ve Bu Etkinin Beyin Dalgalarıyla Desteklenmesi (Master's thesis, Kocaeli Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü).
- Özdevecioğlu, M., & Yalçın, Y. (2010). Spor Tatmininin Sporcuların Stres Ve Saldırganlık Düzeyleri Üzerindeki Etkisi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4(1), 63-76.
- Özkan, R. (2011). Genel ve İmam Hatip Lisesi öğrencilerinin beden eğitimi ve spor dersine ilişkin tutumlarının karşılaştırılması. Doctoral dissertation, Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Ankara.
- Soyer, F., Yusuf, C., & Türkel, Ç. (2010). İlköğretim Çağı Öğrencilerinin Sportif Faaliyetlere Katılım Düzeyi İle İletişim Beceri Düzeyleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. *Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (19), 73-88.
- Stevens, M.J., Lane, A.M. (2001). Mood-Regulating Strategies Used By Athletes, *Athletic Inside*, The Online Journal of Sport Psychology, 3: 3-10.
- Sunay, H. (2002). Türkiye’de Sporun Yaygınlaştırılması Kapsamında Çağdaş Spor Yöneticilerinin Rolü ve Önemi. 7. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi Özet Kitabı, Antalya, 263-72.
- Szabo A., Balogh L., Gaspar Z., Vaczi M., Bösze J. (2009): The Effects of Fast and Slow Tempo Music On Recreational Basketball Players. *International Quarterly of Sport Science*. 2, 2-13.
- Uluşık, V., & Pepe, K. (2015). 'Spor Yapan ve Yapmayan Ortaöğretim Öğrencilerinin Stres ve Saldırganlık Düzeylerinin İncelenmesi'. *Uluslararası Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 1-13.
- Uslu, M. (2007). Çocuklarda ve gençlerde müzik eğitiminin önemi üzerine bir değerlendirme. *Müzik ve Bilim “Uluslararası Hakemli Bilimsel Müzik Dergisi*, (7).
- Tabachnick, B. G. And Fidell, L. S. (2013). Using multivariate statistics. Boston, Pearson.
- Vatansever, S., ŞAHİN, Ş., AKALP, K., & ŞENTÜRK, F. C. (2018). Müziğin Maksimal Koşu Performansına Ve Egzersiz Sonrası Toparlanma Hızına Etkisi. *Türkiye Spor Bilimleri Dergisi*, 2(2), 61-66.
- Voigt, D., & Atalay, A. (1998). Spor sosyolojisi. Alkım Yayınları.
- Yazarer, İ., Taşmektepligil, M. Y., Ağaoğlu, Y. S., & Ağaoğlu, S. A. (2004). Yaz Spor Okullarında Basketbol Çalışmalarına Katılan Grupların İki Aylık Gelişmelerinin Fiziksel Yönden Değerlendirilmesi. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2(4), 163-170.

Yıldırım, Y. Y., & Sunay, H. T. D. (2009). Türkiye'de Performans Tenisi Yapan Sporcuların Tenise Başlama Nedenleri Ve Beklentileri (Doctoral dissertation, Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Anabilim Dalı).

<https://www.tdk.gov.tr/tdk/kurumsal/yazim-kilavuzu/> Erişim 29.01.2021.