



Sportif Uygulamalarda Müzik ve Spora Bağlılık: Spor Merkezi Üyeleri Üzerine Bir Araştırma

Harun KOÇ^{1*}, Ömer KOÇ²

¹Muş Alparslan Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi.

²Malatya İnönü Üniversitesi, Türk Halk Müziği Devlet Konservatuvarı

Orijinal Makale

Gönderi Tarihi: 10.08.2023

Kabul Tarihi: 01.10.2023

DOI: 10.30769/usbd.1340827

Online Yayın Tarihi: 31.12.2023

Öz

Spor, kişinin fiziksel sağlıklı yaşam sürmesine, zihinsel ve ruhsal olarak olumlu yansımalarına, sorumluluk almayı öğrenmesine ve ilerlemesine fayda sağlar. Sportif faaliyetler esnasında vazgeçilemeyen en önemli unsurların başında da müzik gelmektedir. Bu çalışmanın amacı spor merkezlerine üye olan bireylerin sportif uygulamalar esnasında dinledikleri müzik ve spora bağlılık arasındaki ilişkinin farklı değişkenlere göre incelenmesidir. Çalışmada katılımcıların cinsiyet, yaş, müzik dinleme şiddeti, spor merkezine üyelik yılı, aktivite esnasında dinlediğiniz müzik türü ve aktivite esnasında müzik dinleme sıklığı değişkenleri durumları dikkate alınarak incelenmiştir. Araştırmanın evrenini Muş ilinde yer alan spor merkezlerine en az 1 yıldır üye olan bireyler oluşturmaktadır. Örneklemi ise çalışmada gönüllü olarak yer alan 112 erkek, 64 kadın olmak üzere toplamda 176 katılımcı oluşturmuştur. Çalışmada genel tarama yöntemi kullanılmış olup Karayol ve Turhan (2020) tarafından geliştirilen "Sportif Uygulamalarda Müziğin Etkisi ölçeği" ve Sırgancı, Ilgar ve Cihan (2019) tarafından geliştirilen "Spora Bağlılık Ölçeği" kullanılmıştır. Çalışmada müzik dinleme şiddetine göre sportif uygulamalarda müzik ve spora bağlılık durumlarında anlamlı düzeyde farklılıklar tespit edilmiştir ($p<0,05$). Yüksek şiddette müzik dinleyen bireylerin motivasyon, psikolojik sağlık, fiziksel performans ve zinde olma düzeylerinin diğer dinleme tiplerine kıyasla daha yüksek olduğu görülmüştür. Sportif uygulamalarda dinlenen müziğin spora bağlılık üzerinde olumlu etkiler oluşturduğu görülmektedir. Bu bağlamda farklı örneklem grupları ile sportif uygulamalar öncesi veya sonrası müziğin etkilerinin incelenmesinin literatüre zenginlik katacağı düşünülmektedir.

Anahtar kelimeler: Bağlılık, Müzik, Müzik türü, Spor

Commitment to Music and Sports in Sports Practices: A Research on the Members of the Sports Center

Abstract

Sport helps people to lead a physically healthy life, to reflect positively mentally and spiritually, to learn to take responsibility and to progress. Music is one of the most important elements that cannot be given up during sportive activities. The aim of this study is to examine the relationship between the music that individuals who are members of sports centers listen to during sportive practices and sports commitment according to different variables. In the study, gender, age, music listening intensity, year of membership to the sports center, the type of music you listen to during the activity and the frequency of listening to music during the activity were examined by taking into account the variables. The population of the study consists of individuals who have been members of the sports centers in Muş province for at least 1 year. The sample consisted of a total of 176 participants, 112 men and 64 women, who voluntarily took part in the study. In the study, the general survey method was used and the "The Effect of Music in Sportive Practices scale" developed by Karayol and Turhan (2020) and the "Sports Commitment Scale" developed by Sırgancı, Ilgar and Cihan (2019) were used. In the study, significant differences were found in music in sportive practices and sports commitment according to the intensity of music listening ($p<0.05$). It was observed that individuals who listened to music with high intensity had higher levels of motivation, psychological resilience, physical performance and fitness compared to other listening types. It is seen that the music listened in sportive practices has positive effects on sports commitment. In this context, it is thought that examining the effects of music before or after sportive practices with different sample groups will enrich the literature.

Keywords: Commitment, Music, Music genre, Sport

* Sorumlu Yazar: Harun KOÇ, E-posta: harun.koc@alparslan.edu.tr

GİRİŞ

Hayatımızın en önemli parçalarından biri olan ve her alanda (spor merkezleri, açık alanlar, ev, sosyal tesisler vb.) dinlenen müzik bedenimize hareketlilik kazandıran, bireyin duygu ve düşüncelerini belirli bir düzen içerisinde tanımlayan ve zihnimizin boşalmasını sağlayan sanat olarak ifade edilir (Akkuş, 2007). Çok eski zamanlardan beri insanları hem duygusal hem de düşünsel olarak etkileyen müzik, içinde barındırdığı melodi ve ritim gibi çeşitli unsurlar ile beraber sportif uygulamalar esnasında da hayatımıza eşlik etmektedir (Tery vd., 2020). Müzik spor ve fiziksel aktivite alanlarında değerli bir ilham ve motivasyon kaynağı niteliğindedir (Simpson ve Karageorghis, 2006). Müziğin motivasyon ve performans açısından etkisi antik dönemde yapılan çalışmalara da konu olmakla beraber günümüz araştırmalarında da incelenmeye devam etmektedir (Elvers ve Steffens, 2017). Özellikle yüksek şiddetli egzersizleri sürdürebilmek için bireylerde motivasyon kaybı olabilmektedir, bu motivasyonu sağlayan etkenlerden biri de müzik olarak görülmektedir (Brownley vd., 1995; Gacar, 2021; Keesing vd., 2019). Spor aktivitelerinde dinlenen müziğin avantajlarını ilişkin ilk araştırma Ayres (1911) tarafından yapılmıştır. Bu çalışmada müzik ve bisiklet üzerine araştırmalar yapılmış ve bisiklet sürme hızında artış tespit edilmiştir (Ayres, 1911; Rasteiro vd., 2020). O zamandan beri müzik dinleme ve performans artışına ilişkin çeşitli aktiviteler incelenmiş ve bu ilişkinin varlığı kanıtlanmıştır (Akhshabi ve Rahimi, 2021; Birnbaum vd., 2009). Spor bilimciler, antrenörler ve kondisyonerler sporcuların performansını en yüksek seviye ulaştırabilmek amacıyla çeşitli teoriler oluşturmakta ve araştırmalar yapmaktadırlar, bu alandaki en yeni düşüncelerden biri ise performansı arttırmak amacıyla müzikten faydalanmaktır (Castañeda-Babarro vd., 2020; Köse, 2017). Çünkü günümüzde profesyonel anlamda sporlarda kullanılan müzik dayanıklılık, kas zindeliği, fiziksel uygunluk ve sağlıkla ilgili parametrelerde ergojenik destek unsuru olarak işlev yapmaktadır (Greco vd., 2022; Jones vd., 2017; Simpson ve Karageorghis, 2006).

Bireylerin yaptıkları sportif aktiviteler veya müziksel aktiviteler bireylerin kişiliklerinin gelişmesine de katkıda bulunmaktadır (Sepil ve Kıyıcı, 2020). Son yıllarda bu ikili arasındaki ilişki yoğun bir şekilde araştırmalara konu olmuştur (Greco vd., 2022; Jarraya, Chtourou, Aloui, Hammouda, Chamari, Chaouachi ve Souissi, 2012). Özellikle aktivite esnasında dinlenecek en uygun müzik türünün ne olacağı sorusu ilgi kazanmıştır. Sporunun kendi tarzında hareketli müzik dinlemesi de motivasyonunu arttırarak performansı olumlu yönde arttırdığı belirtilmiştir (Brownley vd., 1995; Janat vd., 2002; Kartal ve Ergin, 2018; Simpson ve Karageorghis, 2006). Müzik bireylerin performansını ve antrenmandan alınan haz oranını arttırmaktadır (Ekiz ve Atasoy, 2021; Jones vd., 2020; Tery ve Karageorghis, 2011; Tery vd., 2012). Örneğin Olimpiyat denilince akla ilk gelen sporculardan biri olan ve yüzme branşında olimpiyat şampiyonu olan Amerikalı sporcu Michael Phelps müsabakaya 2 dakika kalıncaya kadar kendi kulaklığı ile tercih ettiği hareketli motivasyonun müzikleri dinlediğini dile getirmiştir. Bu durum kendi tarzında motivasyonel müziği dinlemenin ne kadar önem arz ettiğini ortaya koymaktadır (Tery ve Karageorghis, 2011). Benzer şekilde tenis şampiyonalarının en ünlü isimlerinden biri olan Ana İvanoviç maça çıkmadan önce soyunma odasına girip bir süre müzik dinleyerek kendi içerisinde motivasyon sağlayarak hazır hale gelmeye çalışmıştır. Dünyanın en hızlı sprinterlarını atan Hüseyin Bolt müsabakalardan önce müzik dinleyerek motive olduğunu dile getirmiştir (Hepsiburada, 2023). Spora bağlılık

kişilerin görevini sahiplenmesi, işini düzenli bir biçimde yerine getirmesi anlamına gelmektedir. Bağlılık aktivitelerin merkezinde olan ve spora düzenli katılım noktasında olumlu etkiler oluşturan bir kavramdır (Koç vd., 2022; Wheatlesy ve Bickerton, 2017).

Spor merkezlerinin sportif uygulama yerleri olarak seçilmesinde, kişilerin bu ortamları stresten arınma aracı olarak görme, motivasyonu artırma, sosyalleşme gibi faktörlerin yanı sıra müziğin sıklıkla tercih edildiği bir yer olması etken olmuştur. Yapılan literatür taramasında spor ve müzik temalı araştırmaların birçoğunun fiziksel aktivite ve sportif performansı müzikle artırılıp arttırmayacağına odaklanmıştır. Müziğin spora teşvikini ve bağlılığına katkı sağlayıp sağlayamadığı hem yerli hem yabancı literatürde çok az araştırılan bir konu olarak dikkat çekmiştir. Bu bağlamda yapılan bu çalışma ile sportif uygulamalarda müziğin etkisinin spora katılımı ve spora bağlılıkta ne tür bir etkide bulunduğu araştırılması amaçlanmıştır.

YÖNTEM

Araştırma Modeli

Bu araştırmada ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama modeli, farklı değişkenler veya parametreler arasındaki var olabileceği düşünülen ilişkilerin incelenmesine dayanan bir araştırma yöntemidir (Büyüköztürk vd., 2012).

Çalışma Grubu

Araştırmanın evrenini Muş ilinde yer alan spor merkezlerine en az 1 yıldır üye olan bireyler oluşturmaktadır. Çalışmanın örneklemini ise çalışmada gönüllü olarak yer alan 112 erkek, 64 kadın olmak üzere toplamda 176 katılımcı oluşturmuştur. Araştırmada örnekleme yöntemlerinden kolayda örnekleme kullanılmıştır. Kolayda örneklemede veriler, ana kütlede en kolay, hızlı ve ekonomik şekilde toplanır (Karagöz, 2017). Ayrıca çalışmada mevcut olan madde sayısının 5-10 katı kadar örnekleme sayısına ulaşmak yeterli ve önemlidir (Yurdugül, 2005). Bu bağlamda katılımcı sayısının yeterli olduğu söylenebilir. Araştırma için Muş Alpaslan Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulundan (Evrak Tarih ve Sayısı: 15.02.2023-83185) etik onam alınmıştır.

Veri Toplama Aracı

Araştırmacılar tarafından geliştirilen ‘Kişisel Bilgi Formu’; cinsiyet, yaş, müzik dinleme şiddeti, spor merkezine üye olma süresi, dinlediği müzik türü, müzik dinleme sıklığı gibi bağımsız değişkenler ile ilgili sorulardan oluşmaktadır. Çalışma, katılımcılara spor merkezine girişinde gerekli açıklamalar yapıldıktan sonra yüz yüze uygulanmıştır. Veriler katılımcıların ölçek sorularını cevaplamasının ardından toplanmıştır.

Kişisel Bilgi Formu

Bu bölümde çalışmaya katılan bireylerin yaşları, cinsiyetleri, müzik dinleme şiddeti, spor merkezine kaç yıldır üye olduğu, aktivite esnasında dinlenen müzik türü ve aktivite esnasında müzik dinleme sıklığı belirlenmiştir.

Sportif Uygulamalarda Müziğin Etkisi Ölçeği (SUMEÖ)

Araştırma verileri toplanırken kullanılan ölçeklerden birisi Karayol ve Turhan (2020) tarafından geliştirilen Sportif Uygulamalarda Müziğin Etkisi Ölçeğidir. 5’li likert tipi dereceleme kullanılan ölçek 18 maddeden ve 3 alt boyuttan oluşmaktadır. Alt boyutlar;

Motivasyon (0,80), fiziksel güç ve performans (0,78), psikolojik sağlamlık (0,71). Ölçeğin genel güvenilirliği $\text{Alpha}=0.885$ 'dir. Toplam madde değerleri 0,43 ile 0,57 arasındadır. Ölçek, Sportif uygulama öncesi, Sportif uygulama esnası ve Sportif uygulama sonrası olarak üç aşamada uygulanmaktadır.

Bu çalışmada ise "sportif uygulama esnası" olarak kullanılmıştır. Bir işle uğraşırken müzik dinlemenin daha önce karşılaşılan nesnelere, varlıkları ve olayları tanıma yeteneği ile ilişkilendirilen tanıma belleğini ve soyut kavramlar hakkında düşünme yeteneğiyle ilişkilendirilen soyut işlemleri güçlendirerek maksimum verim elde etmek için sistemli çalışmaya yardımcı olduğu belirtilmiştir (Rausch, Bauch ve Bunzeck, 2014). Bu durumun spora bağlılık üzerinde de etken olduğu düşünülerek çalışma sportif uygulamalar esnasında katılımcılara uygulanmıştır

Spora Bağlılık Ölçeği (SBÖ)

Kullanılan diğer ölçek ise Sırgancı ve diğerleri (2019) tarafından geliştirilen Spora Bağlılık Ölçeği (SBÖ)'dir. Cronbach Alpha güvenilirliği "zinde olma", "adanma", "içselleştirme" alt boyutları ve ölçeğin tamamı için sırasıyla 0,79, 0,80, 0,82 ve 0,91 olarak hesaplanmıştır. Alt boyut birleşik güvenilirlikleri ise zinde olma ve adanma alt boyutunda 0,89, içselleştirme alt boyutunda 0,87, ölçeğin tamamında ise 0,95'dir. Ölçek, spora bağlılığı ölçen 15 madde ve üç alt boyuttan oluşmaktadır. Kullanılan ölçekler 5'li Likert derecelendirme tipinde olup "Kesinlikle katılmıyorum, Katılmıyorum, Kararsızım, Katılıyorum ve Tamamen Katılıyorum" şeklinde oluşturulmuştur.

Verilerin Analizi

Verilerin analizinde SPSS 22.0 paket programı kullanılmış olup hata payı 0,05 olarak kabul edilmiştir. Verilerin değerlendirilmesinde tanımlayıcı istatistiksel yöntemleri olarak sayı, yüzde, ortalama ve standart sapma uygulanmıştır. Normallik varsayımı için çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) değerlerinin ± 1 referans aralığında olduğu tespit edilmiş (George ve Mallery, 2010) ve bu doğrultuda iki ölçekten de elde edilen verilerin normal dağıldığı varsayılmıştır. İki bağımsız grup arasında niceliksel sürekli verilerin karşılaştırılmasında t-testi, ikiden fazla bağımsız grup arasında niceliksel sürekli verilerin karşılaştırılmasında One Way Anova (varyans) testi kullanılmıştır. ANOVA testi sonrasında farkın kaynağını belirlemek üzere tamamlayıcı post-hoc analizi olarak Tukey testi kullanılmıştır. Ölçek alt boyutları arasındaki ilişkiyi belirlemek için ise Pearson-Korelasyon analizi kullanılmıştır.

Tablo 1. Araştırma kapsamında kullanılan ölçek alt boyutlarına ilişkin ortalama, standart sapma, çarpıklık ve basıklık değerleri

Alt Boyutlar	N	\bar{X}	Ss.	Çarpıklık	Basıklık	Cronbach Alpha Orjinal	Cronbach Alpha Hesaplanan
SUMEÖ Ölçeği							
Motivasyon	176	17,34	3,43	-1.028	-.103	.80	.78
Fiziksel Güç ve	176	16,33	2,25	.533	-.836	.78	.75
Psikolojik	176	15,21	2,63	.749	.625	.71	.70
SBÖ Ölçeği							
Zinde Olma	176	14,43	2,62	-.125	1.113	.79	.78
Aldanma	176	15,63	2,72	-.565	.619	.80	.76
İçselleştirme	176	14,57	2,79	-.523	-.453	.82	.75

Sportif uygulamalarda müziğin etkisi ve spora bağlılık ölçek alt boyutlarına ilişkin çarpıklık basıklık değerlerinin George ve Mallery (2010) belirttiği ± 1 arasında olduğu ve dağılımın normal olduğu görülmüştür. Bu değerlere göre verilerin dağılımının normal olduğu bulunmuştur.

BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde istatistiksel analizler neticesinde elde edilen verilere ilişkin bulgu ve yorumlara yer verilmiştir.

Katılımcıların tanımlayıcı istatistikleri Tablo 1’de verilmiştir.

Tablo 2. Katılımcıların demografik özelliklerine göre istatistiksel dağılımları

Faktör	Değişken	N	Yüzde (%)
Cinsiyet	Erkek	112	63.7
	Kadın	64	36.3
	Toplam	176	100
Yaş	18-21 yaş arası	44	25
	22-25 yaş arası	78	44.4
	26 yaş üstü	54	30.6
	Toplam	176	100
Müzik dinleme şiddeti	Yüksek	69	39.2
	Normal	70	39.7
	Düşük	37	21.1
	Toplam	176	100
Spor merkezine kaç yıldır üyesiniz?	1-3 yıl	135	76.7
	4 yıl ve üzeri	41	23.3
	Toplam	176	100
Aktivite esnasında dinlediğiniz müzik türü	Türkçe-Pop-	73	41.5
	Yabancı Müzik	87	49.5
	Diğer Müzik Türleri	16	9.0
	Toplam	176	100
Aktivite esnasında müzik dinleme sıklığı	Her zaman	115	65.3
	Bazen	40	22.8
	Nadiren-Hiç	21	11.9
	Toplam	176	100

Araştırmanın örnekleme ilişkin tanımlayıcı istatistikler Tablo1’de sunulmuştur. Tablo 1 incelendiğinde, araştırmaya katılan bireylerin cinsiyet değişkenine ilişkin bulgularına göre, 112’sinin (%63,7) erkek, 64’ünün (%36,3) kadın olduğu görülmektedir. Katılımcıların 44’ünün (%25) 18-21 yaş arası, 78’inin (%44,4) 22-25 yaş arası, 54 ’ünün (%30,6) 26 yaş ve üzeri olduğu görülmektedir. Katılımcıların müzik dinleme şiddetine baktığımızda 69 kişinin (%39,2) yüksek şiddette, 70 kişinin (%39,7) normal şiddette ve 37 kişinin (%21.1) düşük

şiddette müzik dinlediği görülmüştür. Spor merkezine üyelik yılına bakıldığında 1-3 yıl arası 135 kişi (%76,7) ve 4 yıl ve üzeri 41 kişi (%23,3) bulunmaktadır. Katılımcıların dinlediği müzik türüne bakıldığında Türkçe pop 73 (%41,5), yabancı müzik 87 (%49,5) ve diğer müzik türleri dinleyen 16 (%9) katılımcı bulunmaktadır. Katılımcıların aktivite esnasında müzik dinleme sıklığı incelendiğinde 155 (%88,1) katılımcı her zaman yanıtını, 21 (%11,9) katılımcı ise nadiren yanıtını vermiştir.

Tablo 3. Sportif uygulamalarda müziğin etkisi ve spora bağlılık ölçek alt boyut puanlarının cinsiyet değişkenine göre t-testi sonuçları

Alt Boyutlar	Cinsiyet	n	\bar{X}	S	t	p
Motivasyon	Erkek	112	12,12	2,43	4,88	,33
	Kadın	64	12,13	2,64		
Fiziksel Güç ve Performans	Erkek	112	13,12	2,48	-,375	,00*
	Kadın	64	13,78	2,45		
Psikolojik Sağlamlık	Erkek	112	13,14	2,73	2,68	,72
	Kadın	64	13,33	2,33		
Zinde Olma	Erkek	112	13,69	2,81	-2,22	,00*
	Kadın	64	13,05	2,81		
Aldanma	Erkek	112	13,58	2,88	1,89	,45
	Kadın	64	13,21	2,56		
İçselleştirme	Erkek	112	13,55	2,75	,69	,66
	Kadın	64	13,57	2,39		

*p<0,05

Tablo 3 incelendiğinde cinsiyet değişkenine göre sportif uygulamalarda müziğin etkisi ölçeği alt boyutunda yer alan motivasyon ve psikolojik sağlamlık alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık bulunamazken ($p>0,05$), fiziksel güç ve performans ($\bar{x}=13,78$; $p<0,05$) alt boyutunda kadınlar lehine anlamlı düzeyde farklılıklar bulunmuştur. Spora bağlılık ölçeğinin ise aldanma ve içselleştirme alt boyutlarında anlamlı düzeyde farklılıklar bulunmazken ($p>0,05$), zinde olma ($=13,69$; $p<0,05$) alt boyutunda erkekler lehine anlamlı düzeyde farklılıklar bulunmuştur.

Tablo 4. Sportif uygulamalarda müziğin etkisi ve spora bağlılık ölçek alt boyut puanlarının yaş değişkenine göre ANOVA testi sonuçları

Alt Boyutlar	Yaş	n	\bar{X}	S	df	F	p	Tukey
Motivasyon	18- 21 yaş arası ^A	44	14,35	2,88	3	2,62	,00*	A-B C-B
	22-25 yaş ^B	78	13,53	2,72	125			
	26 yaş ve üzeri ^C	54	12,48	2,28	165			
Fiziksel Güç ve Performans	18- 21 yaş arası ^A	44	13,48	2,37	3	2,336	,44	
	22-25 yaş ^B	78	13,48	2,23	125			
	26 yaş ve üzeri ^C	54	13,36	2,35	165			
Psikolojik Sağlamlık	18- 21 yaş arası ^A	44	13,78	2,64	3	2,245	,25	
	22-25 yaş ^B	78	13,56	2,47	125			
	26 yaş ve üzeri ^C	54	13,39	2,44	165			
Zinde Olma	18- 21 yaş arası ^A	44	11,48	2,22	3	11,443	,00*	B-A B-C
	22-25 yaş ^B	78	12,54	2,17	125			
	26 yaş ve üzeri ^C	54	11,39	2,46	165			
Aldanma	18- 21 yaş arası ^A	44	10,47	2,54	3	9,635	,27	
	22-25 yaş ^B	78	10,47	2,13	125			
	26 yaş ve üzeri ^C	54	10,44	2,15	165			
İçselleştirme	18- 21 yaş arası ^A	44	13,43	2,62	3	9,358	,36	
	22-25 yaş ^B	78	14,57	2,83	125			
	26 yaş ve üzeri ^C	54	14,55	2,47	165			

*p<0,05

Tablo 4’te katılımcıların yaş değişkeni incelendiğinde, SUMEÖ (Sportif uygulamalarda müziğin etkisi ölçeği) ANOVA testi sonuçlarına göre fiziksel güç ve performans ve psikolojik sağlık alt boyutlarında anlamlı farklılık bulunamazken ($p>0.05$), motivasyon alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılıklar tespit edilmiştir ($p<0.05$). Ortaya çıkan farklılığın kaynağını tespit etmek amacıyla post-hoc analizlerinden Tukey testi incelendiğinde 18-21 yaş arası bireylerin müzikten etkilenme düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmüştür. Yaş değişkenine göre spora bağlılık ölçeği alt boyutunda ise aldanma ve içselleştirme alt boyutlarında anlamlı farklılık bulunamazken ($p>0.05$), zinde olma alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılıklar tespit edilmiştir ($p<0.05$). Ortaya çıkan farklılığın kaynağını tespit etmek amacıyla post-hoc analizlerinden Tukey testi incelendiğinde 22-25 yaş aralığındaki bireylerin zinde olma düzeylerinin diğer yaş gruplarına kıyasla daha yüksek olduğu görülmüştür.

Tablo 5. Sportif uygulamalarda müziğin etkisi ve spora bağlılık ölçek alt boyut puanlarının müzik dinleme şiddeti değişkenine göre ANOVA testi sonuçları

Alt Boyutlar	Müzik Dinleme Şiddeti	n	\bar{X}	S	Df	F	p	Tukey
Motivasyon	Yüksek ^A	69	15,35	2,88	3	3,36	,00*	A-B C-B
	Normal ^B	70	14,53	3,72	125			
	Düşük ^C	37	14,48	2,77	165			
Fiziksel Güç ve Performans	Yüksek ^A	69	15,83	3,37	3	3,60	,00*	A-B C-B
	Normal ^B	70	15,58	3,23	125			
	Düşük ^C	37	15,36	2,35	165			
Psikolojik Sağlık	Yüksek ^A	69	16,78	3,64	3	3,20	,00*	A-B C-B
	Normal ^B	70	12,26	3,37	125			
	Düşük ^C	37	15,39	2,36	165			
Zinde Olma	Yüksek ^A	69	15,48	3,22	3	11,443	,00*	A-B B-C
	Normal ^B	70	14,54	3,17	125			
	Düşük ^C	37	14,29	3,56	165			
Aldanma	Yüksek ^A	69	15,57	3,54	3	,278	,27	
	Normal ^B	70	14,47	2,53	125			
	Düşük ^C	37	15,44	3,15	165			
İçselleştirme	Yüksek ^A	69	15,43	3,62	3	,375	,36	
	Normal ^B	70	15,52	3,53	125			
	Düşük ^C	37	15,25	3,47	165			

* $p<0,05$

Tablo 5’te katılımcıların müzik dinleme şiddeti değişkeni incelendiğinde, SUMEÖ ANOVA testi sonuçlarına göre fiziksel güç ve performans, psikolojik sağlık ve motivasyon alt boyutlarında anlamlı düzeyde farklılıklar tespit edilmiştir ($p<0.05$). Ortaya çıkan farklılığın kaynağını tespit etmek amacıyla post-hoc analizlerinden Tukey testi incelendiğinde müziği yüksek şiddette dinleyen bireylerin müzikten etkilenme düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmüştür. Müzik dinleme şiddeti değişkenine göre spora bağlılık ölçeği alt boyutunda ise aldanma ve içselleştirme alt boyutlarında anlamlı farklılık bulunamazken ($p>0.05$), zinde olma alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılıklar tespit edilmiştir ($p<0.05$). Ortaya çıkan farklılığın kaynağını tespit etmek amacıyla post-hoc analizlerinden Tukey testi incelendiğinde yüksek şiddette müzik dinleyen bireylerin zinde olma düzeylerinin diğer dinleme tiplerine kıyasla daha yüksek olduğu görülmüştür.

Tablo 6. Sportif uygulamalarda müziğin etkisi ve spora bağlılık ölçek alt boyut puanlarının üyelik yılı değişkenine göre t-testi sonuçları

Alt Boyutlar	Üyelik Yılı	n	\bar{X}	S	t	p
Motivasyon	1-3 yıl	135	16,15	3,42	2,25	,00*
	4 yıl ve üzeri	41	16,69	3,64		
Fiziksel Güç ve Performans	1-3 yıl	135	16,12	4,48	,806	,23
	4 yıl ve üzeri	41	16,28	3,35		
Psikolojik Sağlamlık	1-3 yıl	135	16,64	3,73	,466	,65
	4 yıl ve üzeri	41	16,43	2,35		
Zinde Olma	1-3 yıl	135	16,72	4,51	1,640	,00*
	4 yıl ve üzeri	41	17,45	4,25		
Aldanma	1-3 yıl	135	16,55	4,88	,852	,59
	4 yıl ve üzeri	41	16,28	4,54		
İçselleştirme	1-3 yıl	135	16,45	4,11	,758	,73
	4 yıl ve üzeri	41	16,32	4,39		

*p<0,05

Tablo 6 incelendiğinde üyelik yılı değişkenine göre sportif uygulamalarda müziğin etkisi ölçeği alt boyutunda yer alan fiziksel güç-performans ve psikolojik sağlamlık alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık bulunamazken ($p>0,05$), motivasyon ($\bar{x}=16,69$; $p<0,05$) alt boyutunda 4 yıl ve üzeri spor yapan bireyler lehine anlamlı düzeyde farklılıklar bulunmuştur. Spora bağlılık ölçeğinin ise aldanma ve içselleştirme alt boyutlarında anlamlı düzeyde farklılıklar bulunmazken ($p>0,05$), zinde olma ($=17,45$; $p<0,05$) alt boyutunda 4 yıl ve üzeri spor yapan bireyler lehine anlamlı düzeyde farklılıklar bulunmuştur.

Tablo 7. Sportif uygulamalarda müziğin etkisi ve spora bağlılık ölçek alt boyut puanlarının dinlediği müzik türü değişkenine göre ANOVA testi sonuçları

Alt Boyutlar	Dinlediği Müzik Türü	n	\bar{X}	S	Df	F	p	Tukey
Motivasyon	Türkçe Pop ^A	73	17,37	4,84	3	2,73	,00*	A-B C-B
	Yabancı Müzik ^B	87	18,56	4,75	125			
	Diğer Müzikler ^C	16	13,18	4,22	165			
Fiziksel Güç ve Performans	Türkçe Pop ^A	73	17,46	4,31	3	2,36	,00*	A-B B-C
	Yabancı Müzik ^B	87	17,28	4,23	125			
	Diğer Müzikler ^C	16	14,35	4,38	165			
Psikolojik Sağlamlık	Türkçe Pop ^A	73	18,25	4,67	3	2,14	,00*	A-B B-C
	Yabancı Müzik ^B	87	18,54	4,45	125			
	Diğer Müzikler ^C	16	15,37	4,46	165			
Zinde Olma	Türkçe Pop ^A	73	19,11	5,22	3	,443	,43	
	Yabancı Müzik ^B	87	17,84	5,82	125			
	Diğer Müzikler ^C	16	16,69	4,72	165			
Aldanma	Türkçe Pop ^A	73	17,45	4,54	3	7,55	,47	
	Yabancı Müzik ^B	87	17,26	4,73	125			
	Diğer Müzikler ^C	16	17,49	4,85	165			
İçselleştirme	Türkçe Pop ^A	73	17,63	4,62	3	2,35	,00*	C-A C-B
	Yabancı Müzik ^B	87	17,55	4,53	125			
	Diğer Müzikler ^C	16	18,25	4,47	165			

*p<0,05

Tablo 7’de katılımcıların dinlediği müzik türü değişkeni incelendiğinde, SUMEÖ ANOVA testi sonuçlarına göre fiziksel güç ve performans, psikolojik sağlamlık ve motivasyon alt boyutlarında anlamlı düzeyde farklılıklar tespit edilmiştir ($p<0.05$). Ortaya çıkan farklılığın kaynağını tespit etmek amacıyla post-hoc analizlerinden Tukey testi incelendiğinde yabancı müzik ve Türkçe pop dinleyen bireylerin müzikten etkilenme düzeylerinin diğer müzik türlerine göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Müzik dinleme şiddeti değişkenine göre spora bağlılık ölçeği alt boyutunda ise aldanma ve zinde olma alt boyutlarında anlamlı farklılık bulunamazken ($p>0.05$), içselleştirme alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılıklar tespit edilmiştir ($p<0.05$). Ortaya çıkan farklılığın kaynağını tespit etmek amacıyla post-hoc analizlerinden Tukey testi incelendiğinde diğer müzik türlerini dinleyen bireylerin içselleştirme düzeylerinin diğer müzik türlerine kıyasla daha yüksek olduğu görülmüştür.

Tablo 8. Sportif uygulamalarda müziğin etkisi ve spora bağlılık ölçek alt boyut puanlarının aktivite esnasında müzik dinleme sıklığı değişkenine göre ANOVA testi sonuçları

Alt Boyutlar	AEMDS	n	\bar{X}	S	Df	F	p	Tukey
Motivasyon	Her Zaman ^A	115	19,36	4,84	3	2,51	,00*	A-B B-C
	Bazen ^B	40	18,86	4,75	125			
	Nadiren-Hiç ^C	21	18,18	4,22	165			
Fiziksel Güç ve Performans	Her Zaman ^A	115	19,46	4,31	3	2,63	,00*	A-B B-C
	Bazen ^B	40	19,28	4,23	125			
	Nadiren-Hiç ^C	21	18,35	4,38	165			
Psikolojik Sağlamlık	Her Zaman ^A	115	18,75	4,67	3	2,26	,00*	A-B B-C
	Bazen ^B	40	17,58	4,45	125			
	Nadiren-Hiç ^C	21	17,35	4,46	165			
Zinde Olma	Her Zaman ^A	115	19,11	5,22	3	,646	,43	
	Bazen ^B	40	19,83	5,82	125			
	Nadiren-Hiç ^C	21	19,99	4,72	165			
Aldanma	Her Zaman ^A	115	19,43	4,54	3	,551	,47	
	Bazen ^B	40	19,36	4,73	125			
	Nadiren-Hiç ^C	21	19,43	4,85	165			
İçselleştirme	Her Zaman ^A	115	18,63	4,62	3	,755	,54	
	Bazen ^B	40	18,58	4,53	125			
	Nadiren-Hiç ^C	21	18,85	4,47	165			

Tablo 8’de katılımcıların aktivite esnasında müzik dinleme sıklığı değişkeni incelendiğinde, SUMEÖ ANOVA testi sonuçlarına göre fiziksel güç ve performans, psikolojik sağlamlık ve motivasyon alt boyutlarında anlamlı düzeyde farklılıklar tespit edilmiştir ($p<0.05$). Ortaya çıkan farklılığın kaynağını tespit etmek amacıyla post-hoc analizlerinden Tukey testi incelendiğinde Aktivite esnasında her zaman müzik dinleyen bireylerin müzikten etkilenme düzeylerinin diğer sıklık düzeylerine göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Spora bağlılık ölçeği alt boyutlarında ise anlamlı düzeyde farklılık bulunamamıştır ($p>0.05$).

Tablo 9. Katılımcıların sportif uygulamalarda müziğin etkisi ölçeği alt boyutları ile spora bağlılık ölçeği alt boyutları arasındaki korelasyon testi sonuçları

Alt Boyutlar (n=176)		Motivasyon	Fiziksel Güç ve Performans	Psikolojik Sağlamlık
Zinde Olma	r	,415**	,495**	,533**
	p	,001	0,00	0,00
Aldanma	r	-,185	,065	-0,92
	p	,237	,385	0,95
İçselleştirme	r	-,135	0,32	-,265
	p	,743	,519	,420

** $p<0.01$

Korelasyon katsayısı etki büyüklükleri Cohen vd., (2007) tarafından sınıflandırılmıştır. Bu sınıflandırmaya göre 0.00 ile ± 0.10 arası zayıf, 0.10 ile ± 0.30 arası düşük, 0.30 ile ± 0.49 arası orta, 0.50 ile ± 0.79 arası güçlü, 0.80 üzeri çok güçlü korelasyonu ifade etmektedir

Tablo 9 incelendiğinde sportif uygulamalarda müziğin etkisi ölçeği alt boyutları ile spora bağlılık alt boyutları arasında anlamlı ilişki olup olmadığını test etmek amacıyla yapılan pearson korelasyon testi sonucunda, motivasyon ve zinde olma alt boyutu ($r=, 415$; $p<0.05$) orta düzeyde pozitif yönlü anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Zinde olma ve fiziksel güç ve performans ($r=, 495$; $p<0.05$), zinde olma ve psikolojik sağlamlık ($r=, 533$; $p<0.05$) alt boyutları arasında da orta düzeyde pozitif yönlü anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Ortaya çıkan sonuçlar neticesinde fiziksel güç –performans ve psikolojik sağlamlık arttıkça zinde olma düzeyide artmaktadır.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Yapılan araştırmada spor merkezine üye olan bireylerin sportif faaliyet esnasında müzikten etkilenim durumları ile spora bağlılık durumları bazı demografik değişkenler açısından araştırılmış ve şu sonuçlara ulaşılmıştır.

Çalışmada cinsiyet değişkenine göre sportif uygulamalarda müziğin etkisi ölçeği alt boyutunda yer alan motivasyon ve psikolojik sağlamlık alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık bulunamazken, fiziksel güç ve performans alt boyutunda kadınlar lehine anlamlı düzeyde farklılıklar bulunmuştur. Yapılan çalışmalar incelendiğinde sportif uygulamalarda müziğin etkisi ile spora özgü başarı motivasyonu arasındaki ilişkinin incelenmesi başlıklı çalışmada cinsiyet değişkenine göre motivasyon, fiziksel güç ve performans ve psikolojik dayanıklılık alt boyutları arasında anlamlı bir fark görülmemiştir (Turhan, 2021). Yine karate sporcularının müzikten etkilenme ve akademik öz yeterliliklerinin bazı demografik değişkenlere göre incelenmesi başlıklı çalışmada cinsiyet değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılık bulunamamıştır (Vural vd., 2019). Ortaya çıkan sonuçların bulgularımız ile farklılık gösterdiği görülmektedir. Bu durumun sportif uygulamalarda müzik olgusunun cinsiyet fark etmeksizin dinlenilmesi ve müziğin evrensellik kavramından kaynaklandığı düşünülmektedir.

Çalışmada cinsiyet değişkenine göre spora bağlılık ölçeğinin ise aldanma ve içselleştirme alt boyutlarında anlamlı düzeyde farklılıklar bulunmazken, zinde olma alt boyutunda erkekler lehine anlamlı düzeyde farklılıklar bulunmuştur. Literatür incelendiğinde üniversitede öğrenim gören öğrencilerin spora bağlılığının farklı değişkenlere göre incelendiği bir araştırmada cinsiyet değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılık olmadığı görülmüştür (Albay vd., 2022). Benzer şekilde alp disiplini kayakçılar üzerinde yapılan çalışmada cinsiyet faktörü açısından anlamlı farklılık bulunamamıştır (Fawver vd., 2020). Sporcuların cinsiyetlerine göre spora bağlılık durumu arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmayan farklı çalışmalarda mevcuttur (Kangotan 2020; Peke, 2020; Yamaner vd., 2019). Kadın futbolcuların spora bağlılık düzeylerinin ölçüldüğü çalışmada da kadınların spora bağlılıklarının erkeklere oranla daha fazla olduğu belirtilmiştir (Kelecek ve Göktürk, 2017). Benzer şekilde reaktif koşucuların spora bağlılık düzeylerinin belirlenmesine yönelik yapılan çalışmada içselleştirme alt boyutunda kadın sporcuların puanlarının erkeklere göre daha yüksek olduğunu belirtmiştir

(Uzgun vd., 2021). Farklı araştırmada ise erkek katılımcıların spora bağlılık düzeylerinin daha fazla olduğu görülmüştür (Zivkovi, 2013). Bir diğer araştırmada erkek sporcuların zinde olma düzeylerinin kadın sporculara kıyasla daha yüksek olduğu bildirilmiştir (Yerlikaya, 2019). Bazı sonuçlar bulgularımız ile örtüşürken bazıları farklılık göstermektedir. Bu durumun oluşmasında temel nedenin araştırma gruplarının farklılığından ve spora yönelik güdülenme düzeyinin cinsiyete göre farklı olması gösterilmektedir (Korur vd., 2013)

Yaş değişkeni incelendiğinde, SUMEÖ ANOVA testi sonuçlarına göre fiziksel güç ve performans ve psikolojik sağlık alt boyutlarında anlamlı farklılık bulunamazken, motivasyon alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılıklar tespit edilmiştir. Alanyazına bakıldığında yapılan çalışmada katılımcıların yaş değişkeni ile motivasyon, fiziksel güç, performans ve psikolojik sağlık alt boyutları arasında anlamlı bir fark görülmemiştir (Turhan, 2021). Çalışmamız ile benzer olarak karate sporcuları üzerine yapılan çalışmada 14-15 yaş grubu sporcuların diğer yaş gruplarına kıyasla müzikten daha fazla etkilendiği belirtilmiştir (Vural vd., 2019). Ortaya çıkan farkın bu yaş grubunun ergenliğin ilk döneminde olması nedeniyle müzikten daha etkilenmesinden kaynaklandığı düşünülmektedir.

Yaş değişkenine göre spora bağlılık ölçeği alt boyutunda ise aldanma ve içselleştirme alt boyutlarında anlamlı farklılık bulunamazken, zinde olma alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılıklar tespit edilmiştir. Yapılan çalışmalara bakıldığında takım sporları ile ilgilenen bireylerin spora bağlılık düzeylerinin incelendiği bir çalışmada 17- 22 yaş grubundakilerin spora bağlılık düzeyleri diğer yaş gruplarından daha yüksek ve anlamlı olduğu bulunmuştur (Altun, 2022). Başka bir çalışmada ise yaş gruplarının spora bağlılık açısından anlamlı bir fark ifade etmediği belirtilmiştir (Uzgun vd., 2021). Benzer şekilde Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin spora bağlılık düzeyi ile sporun yaşam becerilerine olan etkileri arasındaki ilişki düzeyinin belirlenmesi başlıklı çalışmada da katılımcıların spora bağlılık ve yaş arasında anlamlı düzeyde farklılıklar olmadığı belirtilmiştir (Yamaner vd., 2019).

Çalışmada müzik dinleme şiddeti değişkeni incelendiğinde, SUMEÖ ANOVA testi sonuçlarına göre fiziksel güç ve performans, psikolojik sağlık ve motivasyon alt boyutlarında anlamlı düzeyde farklılıklar tespit edilmiştir. Yapılan çalışmalar incelendiğinde sporda müzik ile başarı motivasyonu arasındaki ilişkinin incelenmesi başlıklı çalışmada Güneydoğu Anadolu bölgesi illerinde pandemi sürecinden önce aktif olarak spor yapan ve sportif uygulamalarda müzik dinleyen sporcuların fiziksel güç ve performans, psikolojik sağlık ve motivasyon alt boyutlarında anlamlı düzeyde farklılıklar olduğu bulunmuştur (Turhan ve Karayol, 2022). Müziğin maksimal koşu performansına ve egzersiz sonrası toparlanma hızına etkisi başlıklı çalışmada da tempolu müziğin ve müzik şiddetinin performansı olumlu yönde etkilediği belirtilmiştir (Vatansever vd., 2018). Benzer şekilde koşu bandında egzersiz çalışmalarının müzik eşliğinde yapıldığı farklı bir çalışmada da yüksek sesli ve hareketli olarak dinlenen müziğin koşu hızı ve kalp ritimlerinde istatistiksel olarak anlamlı oluşturmuştur (Edworthy, 2007). Farklı bir çalışmada taekwondoculara mp3 çalarla hızlı tempo mehter marşının remix versiyonu 1 kez dinletmiş ve hemen sonrasında sporcular maça çıkmıştır. Kontrol ve deney grubu arasında toplam teknik uygulama değerlendirmesi açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık oluşmuştur. Deney grubunda maç içerisinde aldıkları toplam puanlar ve atak sayılarında artış görülmüştür (Mavi, 2012). Ortaya çıkan bulgular ışığında müzik şiddetinin sportif uygulamalarda ki etkisinin önem arz ettiği görülmektedir.

Çalışmada yüksek şiddette müzik dinleyen bireylerin zinde olma düzeylerinin diğer dinleme tiplerine kıyasla daha yüksek olduğu görülmüştür. Sporcuların müziği zihinsel yorgunluklardan kurtulma ve fiziksel performansı en üst noktaya taşımak amacıyla kullanmaktadır (Brownley vd., 1995). Ayrıca sporcuların müsabakalara daha iyi hazırlanma ve performanslarını zirveye taşıma yöntemlerinden birisi de müziğin varsayılan olumlu etkisini kullanmak olduğu bilinmektedir (Yamamoto vd., 2003). Ortaya çıkan sonuçlar bulgularımızı destekler nitelikte olup müziğin sportif faaliyetler ile beraber zinde olmayı da olumlu etkilediğini göstermektedir.

Çalışmada 4 yıl ve üzeri spor yapan bireylerin motivasyonlarının daha yüksek düzeyde olduğu bulunmuştur. Literatür incelendiğinde mücadele sporları ile ilgilenen bireylerde müziğin psikolojik sağlamlık, performans ve motivasyon üzerine etkisi başlıklı çalışmada 4-5 yıl ve üzerinde spor yapan bireylerin motivasyon düzeylerinin daha yüksek olduğu belirtilmiştir (Bektaş ve Demir, 2022). Farklı bir çalışmada ise spor yılı değişkeninin psikolojik sağlamlık, performans ve motivasyon alt boyutlarında anlamlı düzeyde farklılık oluşturmadığı görülmüştür (Turhan, 2021). Bu alanda farklı araştırmalara ihtiyaç duyulduğu ve bu çalışmaların yapılmasının literatüre zenginlik katacağı düşünülmektedir.

Çalışmada 4 yıl ve üzeri spor yapan bireylerin daha zinde oldukları görülmüştür. Alanyazın incelendiğinde takım sporcularının spora bağlılıklarının incelendiği bir çalışmada 11-15 yıl üzerinde spor yapan bireylerin spora bağlılıklarının daha yüksek olduğu görülmüştür (Arıkan ve Akoğuz-Yazıcı, 2022). Benzer şekilde gerçekleştirilen farklı bir çalışmada da 6 yıl ve üzeri spor yapan bireylerin spora bağlılıklarının daha fazla olduğu görülmüştür (Uzgun vd., 2021). Oryantring katılımcıları üzerine yapılan farklı bir çalışmada, katılımcıların zinde olma alt boyutunda yükselme gözlemlenirken spora bağlılık düzeylerinin arttığı görülmüştür (Peke, 2020). Ortaya çıkan sonuçların bulgularımız ile paralellik gösterdiği görülmektedir. Spora katılım süresi arttıkça bireylerin kendini gerçekleştirme, verimin artması, deneyim faktörü ve formu koruma gibi unsurlara da bağlı olarak spora bağlılığında arttığı söylenebilir.

Çalışmada aktivite esnasında yabancı müzik ve Türkçe pop dinleyen bireylerin müzikten etkilenme düzeylerinin diğer müzik türlerine göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Yapılan çalışmalar incelendiğinde sportif uygulamalarda dinlenen müzik türünün alt boyutlar arasında anlamlı düzeyde sonuçlar oluşturmadığı belirtilmiştir (Turhan, 2021). Spora bağlılık alt boyutlarında ise diğer müzik türlerini dinleyen bireylerin içselleştirme düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmüştür. Literatürde bu alanda yapılan çalışmaların oldukça kısıtlı olduğu görülmektedir. Bu bağlamda ortaya çıkan sonuçların literatüre zenginlik katacağı düşünülmektedir.

Çalışmada aktivite esnasında her zaman müzik dinleyen bireylerin fiziksel güç ve performans, psikolojik sağlamlık ve motivasyon alt boyutlarında anlamlı düzeyde farklılıklar tespit edilmiştir. Yapılan çalışmalara bakıldığında çalışma bulgularımız ile paralel olarak müziğin her zaman dinlenmesinin sportif uygulamalar müziğin etkisi ölçeği alt boyutunda olumlu etkiler oluşturduğu görülmüştür (Turhan, 2021). Sonuçların bulgularımız ile paralellik gösterirken Müziğin, sportif uygulamalarda bireylerin performansını arttırdığı sonucuna ulaşılmıştır.

ÖNERİLER

Literatür bilgisinden de anlaşılacağı gibi müzik dinlemenin performans üzerinde olumlu etkileri bulunmaktadır ama müzik dinlemenin spora bağlılık ya da fiziksel hareketliliğe yönelik değerlendirmelerinde ne gibi bir etkisinin bulunduğu çok fazla araştırılmamıştır. Dolayısıyla müziğin spora teşvikiyle alakalı daha çok çalışmaya ihtiyaç duyulmaktadır. Bu tarz çalışmalardan elde edilen sonuçların literatüre önemli katkılar sağlayacağı düşünülmektedir. Yapılacak çalışmaların daha fazla katılımcıyla ve daha farklı örnekten gruplarıyla gerçekleştirilmesi elde edilecek sonuçların güvenilirliğini arttıracığı düşünülmektedir. Ayrıca çalışmada sportif uygulamalarda müziğin fiziksel aktivite esnasında ki etkileri incelenmiştir, farklı çalışmalarda sportif uygulamalar öncesi veya sonrası etkileri incelenerek farklı sonuçlar ortaya koyulabilir.

Yayın Etiği: Bu çalışmanın hazırlanma ve yazım sürecinde “*Yükseköğretim Kurumları Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesi*” kapsamında bilimsel, etik ve alıntı kurallarına uyulmuş olup; toplanan veriler üzerinde herhangi bir tahrifat yapılmamış ve bu çalışma herhangi başka bir akademik yayın ortamına değerlendirme için gönderilmemiştir. Araştırma için Muş Alpaslan Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulundan (Evrak Tarih ve Sayısı: 15.02.2023-83185) etik onam alınmıştır.

Çıkar Çatışması: Yazarlar aralarında herhangi bir çıkar çatışması olmadığını beyan etmektedirler.

Araştırmacıların Katkı Oranı Beyanı: Tüm yazarlar araştırmaya eşit oranda katkı sağladıklarını beyan etmektedirler.

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), s. 274-285 <https://doi.org/10.22103/JNSSM.2021.18566.1045>
- Akkuş, Ü. (2007). Müziğin insan sağlığı üzerindeki yeri ve önemi. *Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi*, 2(1), 98-103. s. 98-103.
- Albay, F., Çebi, A. İ., ve Veysel, G. (2022). Spora bağlılığın üniversite öğrencilerinde etkileri. *ROL Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1), s. 91-98. <https://doi.org/10.29228/roljournal.57582>.
- Altun, B. (2022). *Takım sporcularının iletişim becerileri ve spora bağlılık düzeylerinin incelenmesi (Kocaeli İli Örneği)*. Ardahan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ardahan.
- Arıkan, A. N., ve Akoğuz-Yazıcı, N. (2022). Sporcuların bağlılık düzeylerinin incelenmesi: Takım sporları üzerine kesitsel bir analiz. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi, Akademik Spor Araştırmaları Özel Sayısı*, s. 738-748. <https://doi.org/10.38021/asbid.1198835>.
- Ayres, L. P. (1911). The influence of music on speed in the six day bicycle race. *American Physical Education Review*, 16, s. 321-324.
- Bektaş M., ve Demir O. (2022). Mücadele sporları ile ilgilenen bireylerde müziğin psikolojik sağlık, performans ve motivasyon üzerine etkisi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 7(4), s. 417-428. <https://doi.org/10.31680/gaunjs.1164794>.
- Birnbaum, L., Boone, T. & Huschle, B. (2009). Cardiovascular responses to music tempo during steady-state exercise. *Journal of Exercise Physiology Online*, 12(1). s. 50-57.
- Brownley, K.A., McMurray, R.G. & Hackney, A.C. (1995). Müziğin eğitilmiş ve eğitimsiz koşucularda dereceli koşu bandı egzersizine fizyolojik ve duygusal tepkiler üzerindeki etkileri. *Uluslararası Psikofizyoloji Dergisi*, 19 (3), s. 193-201.
- Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E. K., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. V. ve Demirel, F. (2012). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Pegem Yayınları.
- Castañeda-Babarro, A., Marqués-Jiménez, D., Calleja-González, J., Viribay, A., León-Guereño, P. & Mielgo-Ayuso, J. (2020). Effect of listening to music on Wingate anaerobic test performance. A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(12), s. 4564. <https://doi.org/10.3390/ijerph17124564>.
- Edworthy J., & Waring H. (2007). The effects of music tempo and loudness level on treadmill exercise. *Ergonomics*. 49(15), s. 1597-1610.
- Ekiz, M. A., ve 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), s. 241-250. <https://doi.org/10.38021/asbid.954189>.
- Elvers, P., & Steffens, J. (2017). The sound of success: Investigating cognitive and behavioral effects of motivational music in sports. *Frontiers in Psychology*, s. 8. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.02026>.
- Fawver, B., Cowan, RL, DeCouto, BS, Lohse, KR, Podlog, L. & Williams, A.M. (2020). Psychological characteristics, sport engagement, and performance in alpine skiers. *Psychology of Sport and Exercise*, 47. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2019.101616>.
- Gacar, A. (2021). The effect of music on the performances of taekwondo athletes. *Library and Information Resources*. 15(4), 1414-1417. <https://doi.org/10.31014/aior.1993.05.03.561>.
- George, D., & Mallery, M. (2010). *SPSS for windows step by Step: A simple guide and reference, 17.0 update*. Boston: Pearson.

- Greco, F., Rotundo, L., Grazioli, E., Parisi, A., Carraro, A., Muscoli, C. & Emerenziani, G. P. (2022). Effects of self-selected versus motivational music on lower limb muscle strength and affective state in middle-aged adults. *PeerJ*, s. 10, <https://doi.org/10.7717/peerj.13795>.
- Janata, P., Tillmann, B. & Bharucha, J. J. (2002). Listening to polyphonic music recruits domain-general attention and working memory circuits. *Cognitive, Affective, & Behavioral Neuroscience*, 2(2), s. 121-140. <https://doi.org/10.3758/CABN.2.2.121>
- Jarraya, M., Chtourou, H., Aloui, A., Hammouda, O., Chamari, K., Chaouachi, A. & Souissi, N. (2012). The effects of music on high-intensity short-term exercise in well trained athletes. *Asian Journal of Sports Medicine*, 3(4), s. 233. <https://doi.org/10.5812/asjms.34543>.
- Jones, L., Stork, M. J. & Oliver, L. S. (2020). Affective responses to high-intensity interval training with continuous and respite music. *Journal of Sports Sciences*, 38(24), s.2803-2810. <https://doi.org/10.1080/02640414.2020.1801324>.
- Jones, L., Tiller, N. B. & Karageorghis, C. I. (2017). Psychophysiological effects of music on acute recovery from high-intensity interval training. *Physiology & Behavior*, 170, s. 106-114. <https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2016.12.017>.
- Kangotan, S. (2020). *Dövüş sporcularının mükemmeliyetçilik ve spora bağlılık düzeylerinin incelenmesi*. Başkent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Karayol, M., ve Turhan, M. O. (2020). Impact of music in sportive activities scale (IMSAS): Validity and reliability assessment. *African Educational Research Journal*, 8(2), s.297-304. <https://doi.org/10.30918/AERJ.82.20.071>.
- Karagöz, H. (2017). *Spss ve Amos uygulamalı nitel-nicel-karma bilimsel araştırma yöntemleri ve yayın etiği*. İstanbul: Nobel Kitabevi.
- Kartal, A., ve Ergin, E. (2018). Dinlenen farklı tempo müziklerin futbolcularda aerobik ve anaerobik performansa etkisinin incelenmesi. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 16(3), s. 149-157. https://doi.org/10.1501/Sporm_0000000383.
- Keesing, A., Ooi, M., Wu, O., Ye, X., Shaw, L. & Wünsche, B. C. (2019). Hiit with hits: Using music and gameplay to induce hiit in exergames. *In Proceedings of the Australasian Computer Science Week Multiconference*. s.1-10. <https://doi.org/10.1145/3290688.3290740>.
- Kelecek, S., ve Göktürk, E. (2017). Kadın futbolcularda sporcu bağlılığının sporcu tükenmişliğini belirlemedeki rolü. *Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi-BÜSBİD*, 2(2), s.162-173.
- Koç, H., Turhan, M.Ö. Sarı., C. ve Ekinci, E. (2022). Spor bilimleri alanında uluslararası araştırmalar. İçinde V. S. Yalçın, (Eds), *Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum İle Spora Bağlılık: Spor Lisesi Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma* (s, 269-284). Konya: Eğitim Yayınevi.
- Korur, E. N., Kara, F. M., Öncü, E. ve Gürbüz, B. (2013). Gençlerin spora katılım güdülerinin incelenmesi. *III. Rekreasyon Araştırmaları Kongresi*, Aydın.
- Köse, B. (2017). *Müziğin aerobik ve anaerobik performansa etkisinin incelenmesi*. Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Mavi S. (2012). *Hızlı tempo müziğin taekwondocular üzerindeki etkileri*. Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Peke, K. (2020). *Oryantiring katılımcılarının spora bağlılıkları ve zihinsel dayanıklılıklarının incelenmesi*. İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Hepsiburada (2023). Performansınızı yükseltecek şarkılar. 26.01.2023 <https://www.hepsiburada.com/hayatburada/antrenmanlarda-performansinizi-yukseltecek-sarkilar/> adresinden erişildi

- Rasteiro, F. M., Messias, L. H. D., Scariot, P. P. M., Cruz, J. P., Cetein, R. L., Gobatto, C. A. & Manchado-Gobatto, F. B. (2020). Effects of preferred music on physiological responses, perceived exertion, and anaerobic threshold determination in an incremental running test on both sexes. *Plos One*, 15(8), s. 1-16. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0237310>.
- Rausch, V. H., Bauch, E. M., & Bunzeck, N. (2014). White noise improves learning by modulating activity in dopaminergic midbrain regions and right superior temporal sulcus. *Journal of Cognitive Neuroscience*, 26(7), 1469-1480.
- Sepil, Y., ve Kıyıcı, F. (2020). Kırsal kesimde eğitim gören öğrencilerin spor ve müzik faaliyetlerinin yalnızlık tutum düzeylerine etkisi (Erzurum ili örneği). *Uluslararası Egzersiz Psikolojisi Dergisi*, 3(2), s. 51-59. <https://doi.org/10.51538/intjouerpsyc.979562>.
- Sırgancı, G., Ilgar A. E. ve Cihan, B. (2019). Spora Bağlılık Ölçeği'nin geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Gençlik Araştırmaları Dergisi*, 7(17), s. 171-182.
- Simpson, S. D., & Karageorghis, C. I. (2006). The effects of synchronous music on 400-m sprint performance. *Journal of Sports Sciences*, 24(10), s.1095-1102. <https://doi.org/10.1080/02640410500432789>.
- Tery, P. C., & Karageorghis, C. I. (2011). Music in sport and exercise. *The New Sport and Exercise Psychology Companion*, s. 359-380.
- Tery, P. C., Karageorghis, C. I., Curran, M. L., Martin, O. V. & Parsons-Smith, R. L. (2020). Effects of music in exercise and sport: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin*, 146(2), s. 91. <https://doi.org/10.1037/bul0000216>.
- Tery, P. C., Karageorghis, C. I., Saha, A. M. & D'Auria, S. (2012). Effects of synchronous music on treadmill running among elite triathletes. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 15(1), s. 52-57. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2011.06.003>.
- Turhan, M. Ö., ve Karayol, M. (2022). Examination of the relationship between music and success motivation in sports. *International Journal of Eurasian Education and Culture*, 7(17), s. 1171-1201. <https://doi.org/10.35826/ijoecc.577>.
- Turhan, M.Ö. (2021). *Sportif uygulamalarda müziğin etkisi ile spora özgü başarı motivasyonu arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Muş.
- Uzgun, K. Pekel, H.A. ve Aydos, L. (2021). Rekreasyonel koşucuların spora bağlılık düzeylerinin incelenmesi. *Aksaray Üniversitesi Spor ve Sağlık Araştırmaları Dergisi*, 2(1), s. 62-82.
- Vatansever, Ş., Şahin Ş., Akalp K. ve Şentürk, F.C. (2018). Müziğin maksimal koşu performansına ve egzersiz sonrası toparlanma hızına etkisi. *Türkiye Spor Bilimleri Dergisi*, 2(2), s. 61-66. <https://doi.org/10.32706/tusbid.486188>.
- Vural, M., Özdemir, A., ve Şık, A. (2019). Karate sporcularının müzikten etkilenme ve akademik öz yeterliklerinin bazı demografik değişkenlere göre incelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 21 (3), s. 79-84.
- Wheatlesy D., & Bickerton C. (2017). Subjective well-being and engagement in arts, culture and sport. *Journal of Cultural Economics*. 41(1), s. 23-45. <https://doi.org/10.1007/s10824-016-9270-0>.
- Yamamoto, T., Ohkuwa, T., Itoh, H., Kitoh, M., Terasawa, J., Tsuda, T. & Sato, Y. (2003). Effects of pre-exercise listening to slow and fast rhythm music on supramaximal cycle performance and selected metabolic variables. *Archives of Physiology and Biochemistry*, 111(3), s. 211-214. <https://doi.org/10.1076/apab.111.3.211.23464>.
- Yamaner, F., Uzunlar, H., ve Efdal, A. (2019). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin spora bağlılık düzeyi ile sporun yaşam becerilerine olan etkileri arasındaki ilişki düzeyinin belirlenmesi, *11. Uluslararası Spor Camiası Sempozyumu*, Çorum

Koç, H., ve Koç, Ö. (2023). Sportif uygulamalarda müzik ve spora bağlılık: spor merkezi üyeleri üzerine bir araştırma. *Ulusal Spor Bilimleri Dergisi*, 7(2), 65-81

Yerlikaya, G. (2019). *Bisikletçilerin sporcu bağlılıklarının incelenmesi*. Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bolu.

Yurdugül H. (2005). *Ölçek geliştirme çalışmalarında kapsam geçerliği için kapsam geçerlik indekslerinin kullanılması. XIV. Ulusal Eğitim Bilimleri Kongresi*, Denizli

Zivkovi, M., Markovi, M., & Stamenkovi, M. (2013). Angažovanost dece usportu na teritoriji Beograda. *Glasnik Antropološkog društva Srbije/Journal of the Anthropological Society of Serbia*, 1(48), s. 129-13. <https://doi.org/10.5937/gads1348129Z>.



Bu eser **Creative Commons Atıf-GayriTicari 4.0 Uluslararası Lisansı** ile lisanslanmıştır.