


Mücadele Sporları ile İlgilenen Bireylerde Müziğin Psikolojik Sağlamlık,
Performans ve Motivasyon Üzerine Etkisi

Merve BEKTAŞ^{1*} 

Okan DEMİR² 

¹ Gümüşhane Üniversitesi Şiran Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu, GÜMÜŞHANE

² Gümüşhane Üniversitesi Şiran Mustafa Beyaz Meslek Yüksekokulu, GÜMÜŞHANE

 DOI: 10.31680/gaunjss.1164794

Orijinal Makale / Original Article

Geliş Tarihi / Received: 22.08.2022

Kabul Tarihi / Accepted: 02.12.2022

Yayın Tarihi / Published: 23.12.2022

Öz

Bu çalışmada, insan yaşamının sürdürülmesinde en önemli ihtiyaçlardan biri olan savunma ihtiyacı doğrultusunda ortaya çıkan ve Dünya genelinde yaygın olan mücadele sporlarındaki performans sırasında dinlenen müziğin psikolojik sağlamlık, performans (fiziksel sağlamlık) ve motivasyon üzerine etkilerinin araştırılması amaçlanmıştır. Araştırmanın evrenini Türkiye’de aktif olarak mücadele sporu ile ilgilenen sporcular, örneklem grubunu ise kitle iletişim araçları ile rastgele ulaşılan ve çevrimiçi ankete katılarak soruları cevaplayan bu sporlar ile ilgilenen 100 birey oluşturmuştur. Araştırmada “Sportif Uygulamalarda Müziğin Etkisi Ölçeği (SUMEÖ)” (Karayol M. ve ark.,2020) kullanılmıştır. Elde edilen verilerin analizi Spss 23 programı aracılığı ile gerçekleştirilmiştir. Verilerin analizinde dağılım örüntüsünün tespit edilmesi amacıyla Skewness-Kurtosis normallik analizi yapılmıştır. Tüm parametrelerin normal dağılım gösterdiği çalışmada iki alternatifli seçeneğe sahip olan cinsiyet değişkeni ve ölçek arasındaki farklılık T Testi kullanılarak saptanmış, ikiden fazla seçeneğe sahip olan yaş, eğitim durumu, spor geçmişi ve dinlenen müzik türü değişkenleri ile ölçek arasındaki farklılık tek yönlü varyans analizi (ANOVA) testi ile tespit edilmiştir. Testin anlamlılık düzeyi %95 güven aralığı olarak belirlenmiştir. Araştırmada anlamlı farklılık bulunan değişkenlerin hangilerinin daha etkin olduğunu belirlemek için etki LSD (Least Significant Difference) testi ile ölçülmüştür. Fiziksel sağlamlık alt boyutunda cinsiyet değişkeni, kadın-erkek üzerinde anlamlı bir farklılık göstermektedir($t[98]=-1,997, p:0,049<0,05$). Yaş değişkenine ait grupların farklılaşma düzeyine bakıldığında, motivasyon alt boyutu ve yaş arasında anlamlı farklılık saptanmıştır ($F:2,778, p:0,045<0,05$). Eğitim durumu değişkenine ait grupların farklılaşma düzeyi değerlendirildiğinde, katılımcıların eğitim durumları ile motivasyon, psikolojik sağlamlık ve fiziksel sağlamlık alt boyutlarına ilişkin veriler incelendiğinde bu boyutlar ile katılımcı grupları arasında anlamlı bir farklılık elde edilememiştir. Katılımcıların spor geçmişi süresine ait grupların farklılaşma düzeyi incelendiğinde motivasyon alt boyutu ve spor geçmişi arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($F:2,728, p:0,048<0,05$) Katılımcıların dinledikleri müzik türlerine ait grupların farklılaşma düzeyini belirlemek için gerçekleştirilen tek yönlü varyans analizi sonuçlarına göre psikolojik sağlamlık alt boyutu ve dinlenen müzik türleri arasında anlamlı farklılık tespit bulunmuştur ($F:2,800, p:0,021<0,05$).

Anahtar Kelimeler: Mücadele Spor, Müzik, Psikolojik Sağlamlık, Performans, Motivasyon

The Effect of Music on Psychological Strength, Performance and Motivation in
Individuals Interested in Combat Sports

Abstract

In this study, it was aimed to investigate the effects of the music listened to during the performance in combat sports, which is one of the most important needs in the continuation of human life, and which is common in the world, on psychological resilience, performance (physical resilience) and motivation. The universe of the research consisted of athletes who were actively involved in combat sports in Turkey, and the sample group consisted of 100 individuals interested in these sports, who were randomly accessed via mass media and answered the questions by participating in an online survey. “The Effect of Music on Sportive Practices Scale (SUMEÖ)”

* Sorumlu Yazar: Merve BEKTAŞ

e-mail: merve_bkts@hotmail.com

(Karayol M. et al., 2020) was used in the research. The analysis of the obtained data was carried out with the Spss 23 program. Skewness-Kurtosis normality analysis was performed in order to determine the distribution pattern in the analysis of the data. In the study in which all parameters were normally distributed, the difference between the gender variable with two alternatives and the scale was determined by using the T-Test, and the difference between the scale with age, education status, sports history and the type of music listened to with more than two options was determined by one-way analysis of variance (ANOVA). detected by the test. The significance level of the test was determined as 95% confidence interval. In the study, the effect was measured with the LSD (Least Significant Difference) test to determine which variables with significant differences were more effective. In the physical resilience sub-dimension, the gender variable shows a significant difference between men and women ($t[98]=-1.997, p:0.049<0.05$). When the differentiation level of the groups belonging to the age variable was examined, a significant difference was found between the motivation sub-dimension and age ($F: 2.778, p: 0.045 <0.05$). When the level of differentiation of the groups belonging to the educational status variable is evaluated, when the educational status of the participants and the data on the motivation, psychological resilience and physical resilience sub-dimensions are examined, no significant difference can be obtained between these dimensions and the participant groups. When the differentiation level of the groups belonging to the duration of the sports history of the participants was examined, a significant difference was found between the motivation sub-dimension and the sports history ($F:2.728, p:0.048<0.05$).

Keywords: Combat Sports, Music, Resilience, Performance, Motivation

Giriş

Spor, dilimize Fransızca'da aynı anlama gelen "sports" kelimesiyle geçmiş olup kelimenin kökeni "eğlence, fiziksel ve zihinsel zevki ifade eden "desport" kelimesine dayanmaktadır (Ronald, H., 1992). Spor, takım halinde ya da bireysel olarak, önceden belirlenmiş kurallar doğrultusunda yapılan, rekabetin söz konusu olduğu yarışma, eğlence veya en iyiye ulaşmak için uygulanan fiziksel ve zihinsel aktiviteleri içermektedir. Bireyin sosyalleşmesini sağlayan, becerilerini geliştiren, boş zaman etkinliklerini de barındıran farklı aktivitelerden oluşmaktadır (Kılıçgil, 1985). Spor, tüm bu tanımlara ek olarak, savaşçı güçleri geliştiren, yarış ve rekabet üzerine kurulmuş disiplinli, belirli kurallar üzerine kurulmuş bir oyundur (Erkal, 1978).

Spor dalları kardiyovasküler dayanıklılık, güç, esneklik parametrelerinin birini ya da bu parametrelerin kombinasyonunu içeren aktivitelerden oluşmaktadır. Kardiyovasküler dayanıklılık parametresini içeren spor dallarına bisiklet, yüzme, atletizm, kürek; esneklik parametresini içeren spor dallarına jimnastik, pilates, güç parametresiyle ilişkili sporlar dallarına ise fitness, halter; örnek olarak verilebilir. Birden fazla parametreyi içeren spor dallarına da tekvando, judo, boks gibi mücadele sporları örnek gösterilebilir.

İçinde birçok fiziksel uygunluk parametresi bulunduran ve Dünya'da oldukça yaygın olan tekvando, judo, boks, güreş vb. gibi dövüş sporları Türkiye'de mücadele sporları adını almaktadır. Mücadele sporları, çeşitli kurallar kapsamında sistematik hale getirilmiş fiziksel mücadele ve talim geleneklerinden oluşmaktadır. Tarihi gelişimine bakıldığında mücadele sporları, geçmişte insanların savaşlarda kendini koruması ve yiyecek bulma ihtiyacıyla ortaya çıkmıştır. Savaşların azalmaya başlaması ve teknolojinin gelişmesi sonucunda savaşlarda kullanılan aletlerin icat

edilmesi ve yiyeceğe ulaşma olanağının artmasıyla artık kendini koruma anlamında fayda sağlaması nedeniyle bir spor dalı ve savunma sanatı olarak anılmaktadır.

Türk Kültür ve Spor Tarihi'ne bakıldığında; kaçma ve kovalama gibi özellikleri barındıran Gökbörü, Kızbörü ve Beyge oyunlarıyla, günümüz polo oyununa karşılık gelen Çöğen- Çevgen ve savaşa hazırlık hareketlerini içerdiği bilinen Cirit adı verilen atlı sporları, güreş, ok atıcılığı ve avcılık gibi sporları içeren bir çeşitlilik söz konusudur (TGSDF, 2022). Çöğen, ok atma yarışları, güreş, cirit ya da mızrak atma yarışmaları, atlı oyunlar ve yarışlar gibi sporlar yapılırken Türklerde davul ve zurna gibi çalgılar da bu oyunun bir parçası olmuştur (Eroglu, M., 1988). Osmanlılarda da bu spor müsabakaları, mehter müziği ve marşları eşliğinde başlamış ve devam etmiştir (Devecioğlu, S., 2007). Orta Asya'da ve diğer Türk devletlerinde de yarışmalar, mehter benzeri bir ekip ya da davullu-borazanlı müzik aletleri eşliğinde sürmüştür (Özen, N., 2013). Türk Spor Tarihi'ne bakıldığında mücadele sporlarının ve bu spor müsabakalarında müziğin öneminin oldukça fazla olduğu görülmektedir. Müzik, bir pekiştirici olarak sportif uygulamalar esnasında spor performansını etkileyen bir parametre olarak kullanılabilir. Literatüre bakıldığında, yurt dışında, sporcuların üst düzey performans sergilemesinde müzikten yararlanma düşüncesiyle birçok bilim insanının çalışmalar yaptığı görülmektedir. Sportif uygulamalar esnasında kişide öz güven, motivasyon, stres vb. etkenlerle başa çıkabilme ve fiziksel aktiviteye isteklilik gibi durumlar üzerinde müzikten yararlanma fikri büyük önem taşımaktadır (Erdal, 2005).

Yapılan bu araştırmada, insan yaşamının sürdürülmesinde en önemli ihtiyaçlardan biri olan savunma ihtiyacı doğrultusunda ortaya çıkan ve Dünya genelinde yaygın olarak yapılan mücadele sporlarındaki performans sırasında dinlenen müziğin psikolojik sağlık, performans ve motivasyon üzerine etkilerinin araştırılması hedeflenmiştir.

Yöntem

Araştırmanın Modeli ve Örneklemi

Araştırmada genel tarama modeli çalışılmıştır. Genel tarama modeli, nicel araştırmalarda sayısı yüksek olan evrende net bir kanıya ulaşmak için küçük bir grubun alınarak bu örneklem kitlesi üzerinde seçilen çalışmaların gerçekleştirilmesi yöntemine dayanmaktadır (Karasar,2011). Araştırmanın evrenini Türkiye'de aktif olarak mücadele sporu ile ilgilenen sporcular, örneklem grubunu ise kitle iletişim araçları ile rastgele

ulaşılan ve çevrimiçi ankete katılarak soruları cevaplayan bu sporlar ile ilgilenen bireyler oluşturmuştur.

Verilerin Toplanması

Araştırmada, birincil verilere dayalı olarak amatör ve profesyonel anlamda mücadele sporlarıyla ilgilenen sporcular için araştırmacılar tarafından hazırlanan “Kişisel Bilgi Formu” ve Karayol ve ark. (2020), tarafından geçerlik güvenirlik çalışması yapılan “Sportif Uygulamalarda Müziğin Etkisi Ölçeği (SUMEÖ)” kullanılarak psikolojik sağlık, performans ve motivasyon üzerine etkileri çalışılmıştır. Belirtilen ölçekte yer alan maddeler, 1-Hiç Katılmıyorum, 2-Katılmıyorum, 3-Kararsızım, 4-Katılıyorum, 5-Kesinlikle Katılıyorum şeklinde puanlanmaktadır. Amatör ve profesyonel dövüş sporcularına uygulanan bu çalışmada, internet ortamında Google Dokuman sisteminde çevrimiçi anket formu oluşturulup erişime açılarak katılımcılara uygulanmıştır. Katılımcıların çalışmada kullanılan ölçeği, özgür bir ortamda, herhangi bir baskı ve engelleme ya da yönlendirmeye maruz kalmadan cevaplanması amaçlanmıştır.

Verilerin Analizi

Çalışmada elde edilen verilerin analizi SPSS 23.0 programı aracılığı ile gerçekleştirilmiştir. Verilerin analizinde öncelikli olarak dağılım örüntüsünün tespit edilmesi amacıyla Skewness-Kurtosis normallik analizi yapılmıştır. Normal dağılımda yer alan değerlerin simetrik yapısının bozulmasına çarpıklık (Skewness), sivrilik ya da yuvarlaklık durumuna da basıklık (Kurtosis) adı verilmektedir. Normallik analizinde örneklerin dağılımına bakılmak üzere parametrik ya da non parametrik testler yoluyla analiz edilmesinin ön koşullarından biridir (Yıldız ve ark., 1998).

Tüm parametrelerin normal dağılım gösterdiği çalışmada iki alternatif seçeneğe sahip olan cinsiyet değişkeni ve ölçek arasındaki farklılık T Testi kullanılarak saptanmış, ikiden fazla seçeneğe sahip olan yaş, eğitim durumu, spor geçmişi ve dinlenen müzik türü değişkenleri ile ölçek arasındaki farklılık tek yönlü varyans analizi (ANOVA) testi ile tespit edilmiştir. Testin anlamlılık düzeyi %95 güven aralığı olarak belirlenmiştir. Araştırmada anlamlı farklılık bulunan değişkenlerin hangilerinin daha etkin olduğunu belirlemek için Post Hoc analizi yapılmış ve etki LSD (Least Significant Difference) testi ile bulunmuştur. Literatürde LSD testi, araştırmacılar tarafından yaygın olarak kullanılan, küçük ortalama farklılıklarının saptanmasını sağlayan, ortalamaların birbirinden bağımsız olarak karşılaştırılması amacıyla kullanılmaktadır (Gülümser ve ark., 2013).

Bulgular

Mücadele sporları ile ilgilenen bireylerde müziğin psikolojik sağlık, performans ve motivasyon üzerine etkisi adlı çalışmada veri elde edilmesi için düzenlenen çevrimiçi ankete toplam 100 kişi katılmıştır.

Tablo 1. Ölçeğin Cinsiyet Değişkeni ile Arasındaki Farklılığının T Testi Sonuçları

Alt Boyutlar	Cinsiyet	N	\bar{x}	S.s.	t	sd	P
Motivasyon	Erkek	55	4,34	0,59			
	Kadın	45	4,34	0,73			
	TOPLAM	100					
Fiziksel Sağlık	Erkek	55	3,76	0,88			
	Kadın	45	4,08	0,67			
	TOPLAM	100					
Psikolojik Sağlık	Erkek	55	3,98	0,89			
	Kadın	45	4,09	0,92			
	TOPLAM	100					

* $p<0.05$

Tablo.1 incelendiğinde sportif uygulamalarda müziğin etkisi ölçeği, fiziksel sağlık alt boyutunda cinsiyet değişkenindeki gruplar üzerinde anlamlı bir farklılık göstermektedir. ($t[98]=-1,997$, $p:0,049<0.05$) Mücadele sporları ile ilgilenen kadın katılımcıların ($\bar{x}:4,08$) müziğin fiziksel sağlığı artırdığına yönelik algısı erkek sporculara göre ($\bar{x}:3,76$) daha yüksektir.

Tablo 2. Ölçeğin Yaş Grubuna İlişkin Farklılığının Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları (ANOVA)

Alt Boyutlar	Yaş Grubu	N	\bar{x}	Ss	sd	F	P	Anlamlı Farklılık
Motivasyon	A: 18 yaş altı	7	3,94	0,85	3			B>A B>C
	B: 18-28 yaş	49	4,51	0,55	96			
	C: 29-39 yaş	26	4,15	0,70				
	D: 40 yaş +	18	4,31	0,67				
	TOPLAM	100	4,34	0,65				
Psikolojik Sağlık	A: 18 yaş altı	7	3,73	0,91	3			
	B: 18-28 yaş	49	4,09	0,64	96			
	C: 29-39 yaş	26	3,93	0,71				
	D: 40 yaş/üstü	18	3,95	0,60				
	TOPLAM	100	4,01	0,67				
Fiziksel Sağlık	A: 18 yaş altı	7	3,77	0,98	3			
	B: 18-28 yaş	49	4,01	0,58	96			
	C: 29-39 yaş	26	4,03	0,74				
	D: 40 yaş/üstü	18	3,83	0,82				
	TOPLAM	100	3,97	0,69				

* $p<0.05$

Sportif uygulamalarda müziğin etkisi ölçeği ile yaş değişkenine ait grupların farklılaşma düzeyini belirlemek için gerçekleştirilen tek yönlü varyans analizi sonuçlarına göre motivasyon alt boyutu ve yaş arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir (F:2,778, p:0,045<0,05). Psikolojik sağlık ve fiziksel sağlık alt boyutlarına ilişkin veriler incelendiğinde bu boyutlar ile katılımcı grupları arasında anlamlı bir farklılık saptanamamıştır.

Katılımcıların müziğin motivasyon üzerindeki etkisinin hangi yaş grupları arasında farklılık gösterdiğini belirlemek için yapılan LSD testi sonuçlarına göre 18-28 yaş aralığındaki mücadele sporu yapan bireylerin müziğin motivasyonu artırdığına yönelik algıları, 18 yaş altı ve 29-39 yaş aralığındaki katılımcılardan daha yüksektir.

Tablo 3. Ölçeğin Eğitim Durumuna İlişkin Farklılığının Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları (ANOVA)

Alt Boyutlar	Yaş Grubu	N	x	Ss	sd	F	P	Anlamlılık Farklılık
Motivasyon	A: Ortaöğretim	15	4,26	0,75	2			
	B: Önlisans-Lisans	60	4,32	0,67	97			
	C: Lisansüstü	25	4,42	0,54				
	TOPLAM	100	4,34	0,65		,321	,726	
Psikolojik Sağlık	A: Ortaöğretim	15	4,08	0,82	2			
	B: Önlisans-Lisans	60	4,01	0,66	97			
	C: Lisansüstü	25	3,92	0,62				
	TOPLAM	100	4,01	0,67		,288	,750	
Fiziksel Sağlık	A: Ortaöğretim	15	3,96	0,96	2			
	B: Önlisans-Lisans	60	3,96	0,69	97			
	C: Lisansüstü	25	3,98	0,54				
	TOPLAM	100	3,97	0,69		,006	,994	

Sportif uygulamalarda müziğin etkisi ölçeği ile eğitim durumu değişkenine ait grupların farklılaşma düzeyini belirlemek için gerçekleştirilen tek yönlü varyans analizi sonuçlarına göre katılımcıların eğitim durumları ile motivasyon, psikolojik sağlık ve fiziksel sağlık alt boyutlarına ilişkin veriler incelendiğinde bu boyutlar ile katılımcı grupları arasında anlamlı bir farklılık saptanamamıştır.

Tablo 4. Ölçeğin Alt Boyutlarının Spor Geçmişine İlişkin Farklılığının Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları (ANOVA)

Alt Boyutlar	Katılımcı	N	\bar{x}	Ss	sd	F	P	Fark
Motivasyon	A: 1 yıl veya az	21	4,46	0,48	3			A>B C>B
	B: 2-3yıl	11	3,83	0,94	96			
	C: 4-5 yıl	61	4,39	0,61				
	D: 5 yıl ve üstü	7	4,28	0,73				
	TOPLAM	100	4,34	0,65	2,728			
Fiziksel Sağlık	A: 1 yıl veya az	21	4,15	0,62	3			
	B: 2-3yıl	11	3,71	0,94	96			
	C: 4-5 yıl	61	4,01	0,62				
	D: 5 yıl ve üstü	7	3,88	0,76				
	TOPLAM	100	4,01	0,67	1,146			
Psikolojik Sağlık	A: 1 yıl veya az	21	4,13	0,62	3			
	B: 2-3yıl	11	3,83	0,94	96			
	C: 4-5 yıl	61	3,93	0,62				
	D: 5 yıl ve üstü	7	4,00	0,76				
	TOPLAM	100	3,97	0,67	,590			

*p<0.05

Sportif uygulamalarda müziğin etkisi ölçeği ile katılımcıların spor geçmişi süresine ait grupların farklılaşma düzeyini belirlemek için gerçekleştirilen tek yönlü varyans analizi sonuçlarına göre motivasyon alt boyutu ve spor geçmişi arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. (F:2,728, p:0,048<0,05) Psikolojik sağlık ve fiziksel sağlık alt boyutlarına ilişkin veriler incelendiğinde bu boyutlar ile katılımcı grupları arasında anlamlı bir farklılık saptanamamıştır. Katılımcılardan sağlanan verilere göre müziğin motivasyon üzerindeki etkisinin hangi yaş grupları arasında farklılık gösterdiğini belirlemek için yapılan LSD testi sonuçlarına göre 1 yıl ve daha az süredir mücadele sporu yapan bireylerin müziğin motivasyonu artırdığına yönelik algıları, 2-3 yıldır bu sporlarla ilgilenen bireylere göre daha yüksektir. Ayrıca 4-5 yıl arası spor geçmişine sahip olan bireylerin müziğin motive edici olduğuna yönelik algısı 2-3 yıldır mücadele sporu yapan katılımcılara oranla daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Tablo 5. Ölçeğin Alt Boyutlarının Dinlenen Müzik Türü Değişkenine İlişkin Farklılığının Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları (ANOVA)

Alt Boyutlar	Katılımcı	N	\bar{x}	Ss	sd	F	P	Anlamlı Farklılık
Motivasyon	A: Yabancı M.	33	4,33	0,72	5	0,178	,970	
	B: Türkçe Pop	36	4,36	0,69	94			
	C: Tr Rap/Rock	13	4,23	0,57				
	D: Arabesk	9	4,28	0,50				
	E: Tr Sanat M.	4	4,50	0,41				
	F: Tr. Halk M.	5	4,48	0,71				
	TOPLAM	100	4,34	0,65				
Fiziksel Sağlamlık	A: Yabancı M.	33	4,15	0,62	3	0,589	,709	
	B: Türkçe Pop	36	3,71	0,94	96			
	C: Tr Rap/Rock	13	4,0	0,62				
	D: Arabesk	9	3,88	0,76				
	E: Tr Sanat M.	4	4,01	0,67				
	F: Tr. Halk M.	5	4,48	0,46				
	TOPLAM	100						
Psikolojik Sağlamlık	A: Yabancı M.	33	3,58	1,17	3	2,800	,021*	B>A
	B: Türkçe Pop	36	4,28	0,68	96			C>A
	C: Tr Rap/Rock	13	4,18	0,59				
	D: Arabesk	9	4,19	0,66				
	E: Tr Sanat M.	4	4,04	0,68				
	F: Tr. Halk M.	5	4,48	0,43				
	TOPLAM	100	4,03	0,90				

*p<0.05

Sportif uygulamalarda müziğin etkisi ölçeği ile katılımcıların dinledikleri müzik türlerine (Yabancı Müzik, Türkçe Pop, Türkçe Rap –Rock, Türk Sanat Müziği, Türk Halk Müziği) ait grupların farklılaşma düzeyini belirlemek için gerçekleştirilen tek yönlü varyans analizi sonuçlarına göre psikolojik sağlamlık alt boyutu ve dinlenen müzik türleri arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir (F:2,728, p:0,048<0,05). Motivasyon ve fiziksel sağlamlık alt boyutlarına ilişkin veriler incelendiğinde bu boyutlar ile katılımcı grupları arasında anlamlı bir farklılık saptanamamıştır.

Elde edilen bulgulara göre müziğin psikolojik sağlamlık üzerindeki etkisinin hangi müzik türlerini dinleyen gruplar arasında farklılık gösterdiğini belirlemek için yapılan LSD testi gerçekleştirilmiştir. Test sonuçlarına göre Türkçe Pop dinleyen katılımcıların müziğin psikolojik sağlamlığı artırdığına yönelik algıları, yabancı müzik dinleyen bireylere göre daha yüksektir. Ayrıca Türkçe Rap-Hiphop ve Türkçe Rock müzik dinleyen mücadele sporu ile ilgilenen bireylerin müziğin psikolojik sağlamlılığı desteklediğine yönelik algısı yabancı müzik dinleyen, mücadele sporu yapan katılımcılara oranla daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Tartışma ve Sonuç

Mücadele sporlarıyla ilgilenen bireylerde sportif aktivite esnasında dinlenen müziğin fiziksel sağlığa etkisine bakıldığında, cinsiyet bağlamında farklılık olduğu belirlenmiştir. Kadın katılımcıların erkeklere oranla müziğin fiziksel sağlığı arttırdığı yönündeki algısının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Ekiz ve Atasoy'un 2021 yılında aynı ölçeği kullanarak spor öncesi, esnası ve sonrasında, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmada, cinsiyet bağlamında spor öncesi, sırası ve sonrasında dinlenen müziğin etkisinin olduğu yönünde tüm alt boyutlarda erkeklerde farkındalığın kadınlara oranla daha yüksek olduğu bulunmuştur. Dinlenen müziğin sportif performansı etkilediği her iki çalışmada da ortak görüş olmakta birlikte cinsiyet bağlamında farklılık görülmektedir.

Yaş değişkenine göre alt boyutlar değerlendirildiğinde, motivasyon alt boyutunda yaş bağlamında anlamlı farklılık olduğu belirlenmiştir. 18-28 yaş aralığındaki katılımcıların, 18 yaş altı ve 29-39 yaş aralığındaki katılımcılardan spor esnasında dinlenen müziğin motivasyonu sağladığına dair algıları daha yüksektir ve 40 yaş ve üstü bireyler için anlamlı bir farklılık görülmediği belirlenmiştir. Yine yaş değişkenine göre diğer alt boyutlar incelendiğinde fiziksel sağlık ve psikolojik sağlık alt boyutlarında bir farklılık belirlenmemiştir. Elde edilen veriler doğrultusunda müziğin motivasyon üzerinde en etkili olduğu yaş döneminin 18-28 yaş aralığı olduğu söylenebilir.

Eğitim durumu (orta öğretim, önlisans/lisans, lisansüstü) değişkeni tüm alt boyutlarda incelendiğinde, motivasyon, psikolojik sağlık ve fiziksel sağlık alt boyutlarının tümünde katılımcı grupları arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir.

Katılımcıların spor geçmişi süresine ait grupların farklılaşma düzeyini belirlemek üzere yapılan analiz sonucunda, spor geçmişi ve motivasyon alt boyutu arasında anlamlı farklılık olduğu belirlenmiştir. Spor geçmişi ve ölçek alt boyutlarından biri olan motivasyon alt boyutu arasındaki bu farklılık oldukça ilgili çekicidir. Spor geçmişi 1 yıl ve daha az olan katılımcıların, 2-3 yıl olanlara, 2-3 yıl olanların 4-5 yıl olanlara göre yapılan spor esnasında dinlenen müziğin motivasyonu geliştirdiğine dair tutumları daha yüksektir. Bu analiz sonucu, katılımcıların spor geçmişi yıl bazında arttıkça müziğin etkisi konusunda duyarsızlaştığını düşündürmektedir. Diğer alt boyutlar olan psikolojik sağlık ve fiziksel sağlık alt boyutlarına ilişkin veriler incelendiğinde anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir.

Katılımcıların dinledikleri müzik türü ve ölçek alt boyutları arasındaki ilişki analizinde, psikolojik sağlık alt boyutu ve dinlenen müzik türleri arasında anlamlı farklılık vardır. Türkçe Pop ve Rap/Rock dinleyen katılımcılar, Yabancı Müzik dinleyen katılımcılara göre bu tür müziklerin psikolojik sağlamlılığı arttırdığı yönünde görüş belirtmişlerdir. Buradan sonuçla kişinin kendi anadilinde dinlediği müziğin, psikolojik anlamda kişiyi daha iyi hissettirdiği kanısına varılabilir. Altınölçek'in 2010 yılında "Güreş Karşılaşmalarında Müziğin Yeri ve Önemi" isimli araştırmasında, mücadele sporlarından biri olan, aynı zamanda ata sporumuz olan güreşin mehter takımının çalgıları eşliğinde yapıldığını belirtmektedir. Ayrıca bu ezgilerin güreşte cesareti, kahramanlığı, mertliği ve yiğitliği vurgulayan ezgilerden oluştuğunu, pehlivanlara yiğitlik, cesaret ve saldırı gücü aşıl原因 nitelikte olduğunu belirtmiştir. Geçmişten günümüze kadar geçen süreye bakıldığında, dinlenen hareketli müziğin, sportif performans sırasında psikolojik olarak bireyin kendisini daha iyi hissetmesine katkı sağladığını görmekteyiz. Yine Erdal'ın 2005 yılında sporda performansın artırılmasında müziğin etkisini incelediği çalışmasında, müzik ritminin yapılan sporla uyumunun, sporcunun enerjik olmasını sağladığı belirtilmiş, aynı zamanda ruh halini olumlu yönde etkilediği tespit edilmiştir. Yapılan araştırmalarda bahsedildiği gibi bu çalışmada da müziğin sporcular tarafından egzersiz sırasında dinlenilmesinin, sporcuda kendine güven, odaklanma yorgunluğun geç algılanması konusunda olumlu etkiler oluşturduğu söylenebilir.

Laukka ve Quick (2010)'in elit sporcularla yaptığı, müziğin spor ve egzersizde duygusal ve motivasyonel kullanımları konulu araştırmasında sporcular, spor yapma esnasında müzik dinlediklerinde mutluluk, uyanıklık, güven, rahatlama gibi olumlu duygu durumları yaşadıklarını belirttiklerini ifade etmişlerdir. Smirmaul (2016)'in çalışmasında müsabaka öncesi dinlenen müziğin aerobik performanstan daha çok ağırlıklı olarak anaerobik performansta etkili olduğu belirtilmiştir. Bunun yanında Brooks, K. ve ark. (2010)'nın yaptığı çalışmada tam aksine, müziğin aerobik veya dayanıklılık antrenmanında etkisinin, direnç antrenmanı ve anaerobik antrenmanından daha etkili olduğu bildirilmiştir. Motivasyon aracı olarak müzik, kardiyovasküler egzersiz üzerinde en büyük etkiye sahipken, direnç eğitimi ve anaerobik egzersiz üzerine çok çalışma yapılmamış olduğu belirtilmiştir. Karageorghis ve Terry (2011) spor türüne uygun olan müziği dinlemenin sporcunun performansını %15'e kadar artırabileceğini belirtmektedir. Akshabi ve Rahimi (2021) sporda müzik kullanmayı dopinge benzetmekte ve önemini vurgulamaktadır. Ferguson, A. R. ve ark. (1994)'nin

karate sporcuları ile yaptığı çalışmada yarış ortamında sporculara dinletilen hareketli ve slow müzik etkisi araştırılmış olup hareketli müzik dinleyen sporcuların performanslarının daha iyi olduğu, slow müzik dinleyenlerin performanslarının rutin performanslarına göre daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Herkes İçin Spor Federasyonu'nun "Spor ve Müzik İlişkisi" başlıklı yayınında da dinlenen müziğin egzersiz sırasında performansı ve performansın süresini artırdığı ve büyük geri kazanım sağladığının belirlendiğinden bahsedilmiştir.

Yapılan bu araştırma ve literatürde değerlendirmeye alınan diğer çalışmalarda belirtildiği üzere müziğin ağırlıklı olarak psikolojik anlamda iyi hissettirmesi ve motivasyonu artırması vasıtasıyla fiziksel performansta da olumlu gelişmelere sebep olabileceği söylenebilir. Yapılacak olan müzikli antrenman programı ve müzik eşliğinde gerçekleştirilecek olan yarışlarla mücadele sporcularının takibi yapılıp, müziğin performansa etkisine dair ölçekler de kullanılarak performansı artırma noktasında detaylı çalışmalar yapılabilir.

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.
- Altınölçek, S. (2010). Güreş Karşılaşmalarında Müziğin Yeri ve Önemi. *Çevrimiçi Tematik Türkoloji Dergisi*, 1, 321-328.
- Brooks, K., & Brooks, K. (2010). Enhancing Sports Performance Through The Use Of Music. *Journal of exercise physiology online*, 13(2).
- Ekiz, M. A., & Atasoy, M. 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.
- Erkal, M. (1978). Sosyolojik açıdan spor. İstanbul: Kutsun Yayınevi.
- Ferguson, A. R., Carbonneau, M. R., & Chambliss, C. (1994). Effects of positive and negative music on performance of a karate drill. *Perceptual and motor skills*, 78(3_suppl), 1217-1218.
- Gülümser A., Bozoğlu H., Pekşen E. (2013). Çoklu Karşılaştırma Testleri. Ondokuz Mayıs Üniversitesi Ders Notları. Erişim Tarihi: 17.08.2022

<http://www.gelenekselfed.gov.tr.>, Erişim: 15.08.2022.

HİS (Herkes İçin Spor Federasyonu), (2021). Spor ve Müzik İlişkisi. Web:<https://his.gov.tr/spor-ve-muzik-iliskisi>. Erişim Tarihi: 03/08/2022.

Karageorghis, C. I., & Terry, P. C. (2011). *Inside sport psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.

Karasar, N. (2011). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Nobel Yayınları.

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.

Kılıçgil, E. (1958). *Sosyal Çevre-Spor İlişkileri*. Ankara: Bağırhan Yayınevi.

Laukka, P., & Quick, L. (2013). Emotional and motivational uses of music in sports and exercise: A questionnaire study among athletes. *Psychology of Music*, 41(2), 198-215.

Muammer Eroğlu. (1988). "Çevgân", *İslâm Ansiklopedisi*. İstanbul: Milli Eğitim Bakanlığı Yayınları.

Özen, N. (2013). *Türk Kültür Tarihinde Spor ve Türklerin Spora Katkıları*. Yüksek Lisans Tezi: Batman Üniversitesi.

Ronald, H. (1992). *L'histoire en mouvements*.

Devecioğlu, S. (2007). Türklerde Spor. *TİSAV Dergisi*. 11, s. 1– 74.

Smirmaul, B. P. (2016). Effect of pre-task music on sports or exercise performance. *The Journal of sports medicine and physical fitness*, 57(7-8), 976-984.

Yıldız, N., Akbulut, Ö., & Bircan, H. (1998). *İstatistiğe giriş*. Erzurum: Şafak Yayınevi.