

**T.C.**  
**MUŞ ALPARSLAN ÜNİVERSİTESİ**  
**SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**  
**BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR EĞİTİMİ ANABİLİM DALI**

**Muhammed Özkan TURHAN**

**SPORTİF UYGULAMALARDA MÜZİĞİN ETKİSİ İLE SPORA ÖZGÜ  
BAŞARI MOTİVASYONU ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**MUŞ-2021**



**T.C.**  
**MUŞ ALPARSLAN ÜNİVERSİTESİ**  
**SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**  
**BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR EĞİTİMİ ANABİLİM DALI**

**Muhammed Özkan TURHAN**

**SPORTİF UYGULAMALARDA MÜZİĞİN ETKİSİ İLE SPORA ÖZGÜ  
BAŞARI MOTİVASYONU ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**TEZ YÖNETİCİSİ**  
**Dr. Öğr. Üyesi Metin KARAYOL**

**MUŞ-2021**

## İÇİNDEKİLER

İÇİNDEKİLER .....	I
ÖZET.....	III
ABSTRACT.....	V
ÖNSÖZ.....	VII
KISALTMALAR DİZİNİ .....	VIII
TABLolar DİZİNİ .....	IX
GİRİŞ .....	1

### BİRİNCİ BÖLÜM

<b>SPORTİF UYGULAMALARDA MÜZİĞİN ETKİSİ İLE SPORA ÖZGÜ BAŞARI MOTİVASYONU ARASINDAKİ İLİŞKİNİN ÖNEMİ, AMACI, PROBLEM CÜMLESİ, HİPOTEZLERİ, VARSAYIM VE SINIRLILIKLARI</b>	
1.1. ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ.....	3
1.2. ARAŞTIRMANIN AMACI.....	3
1.3. PROBLEM CÜMLESİ.....	3
1.3.1. Alt Problemler.....	3
1.4. HİPOTEZLER.....	5
1.5. ARAŞTIRMANIN VARSAYIMLARI.....	6
1.6. ARAŞTIRMANIN SINIRLILIKLARI .....	6

### İKİNCİ BÖLÜM

<b>MÜZİK, SPOR VE SPORA ÖZGÜ BAŞARI MOTİVASYONU</b>	
2.1. SPORUN TANIMI.....	8
2.2. SPORUN ÖNEMİ .....	9
2.2.1. Sporun Bireysel Yönden Önemi .....	10
2.2.2. Sporun Toplumsal Yönden Önemi .....	13
2.2.3. Sporun Ekonomik Yönden Önemi .....	14
2.3. MÜZİK NEDİR?.....	14
2.4. MÜZİĞİN SAĞLIĞA ETKİSİNDE ‘MÜZİK TERAPİSİ’ .....	15
2.5. MÜZİĞİN İNSAN ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ .....	16
2.6. MÜZİK VE SPOR .....	18
2.7. MOTİVASYON NEDİR? .....	19
2.7.1. İçsel Motivasyon .....	20

2.7.2. Dışsal Motivasyon.....	21
<b>2.8. SPORDA MOTİVASYON .....</b>	<b>22</b>
<b>2.9. SPORDA MOTİVASYON ÇEŞİTLERİ .....</b>	<b>23</b>
2.9.1. Nitelik Bakımından Spor Motivasyonu .....	23
2.9.2. Nicelik Bakımından Spor Motivasyonu.....	24
<b>2.10. BAŞARI MOTİVASYONU .....</b>	<b>25</b>
<b>2.11. BAŞARI MOTİVASYONU KURAMLARI .....</b>	<b>26</b>
2.11.1. Başarı Gereksinmesi Kuramı .....	26
2.11.2. Hedef Gerçekleştirme Kuramı .....	27
2.11.3. Yükleme Kuramı.....	27

### ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

#### ARAŞTIRMANIN ÇALIŞMA GRUBU VE ANKETLERİN İÇERİĞİNE İLİŞKİN BİLGİLER

<b>3.1. YÖNTEM.....</b>	<b>39</b>
3.1.1. Araştırma Modeli .....	39
3.1.2. Araştırma Grubu .....	39
3.1.3. Veri Toplama Araçları .....	41
3.1.4. Verilerin İstatiksel Analizi .....	42

### DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

#### SPORTİF UYGULAMALARDA MÜZİK VE SPORA ÖZGÜ BAŞARI MOTİVASYONUNA İLİŞKİN ANALİZLER

<b>4.1. BULGULAR .....</b>	<b>44</b>
<b>SONUÇ VE TARTIŞMA.....</b>	<b>58</b>
<b>KAYNAKÇA .....</b>	<b>67</b>
<b>EKLER.....</b>	<b>78</b>

## ÖZET

### YÜKSEK LİSANS TEZİ

## SPORTİF UYGULAMALARDA MÜZİĞİN ETKİSİ İLE SPORA ÖZGÜ BAŞARI MOTİVASYONU ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

**Muhammed Özkan TURHAN**

**Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Metin KARAYOL**

**2021, 95 sayfa**

Bu araştırmanın amacı sportif uygulamalarda müziğin, spora özgü başarı motivasyonu üzerindeki etkisinin incelenmesidir. Araştırma grubunu Güneydoğu Anadolu bölgesinde pandemi öncesinde aktif olarak spor yapan 71'i Basketbol, 81'i Futbol, 99'u Hentbol ve 64'ü Voleybol olmak üzere toplamda 315 takım sporcusundan oluşmaktadır. Katılımcılara araştırmacı tarafından hazırlanan demografik bilgi formu, geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Karayol ve Turhan (2020) tarafından yapılan "Sportif Uygulamalarda Müziğin Etkisi Ölçeği" ve Willis (1982) tarafından geliştirilen Türkiye'deki geçerlilik ve güvenilirlik çalışması da Tiryaki ve Gödelek tarafından yapılan (1997) "Spora Özgü Başarı Motivasyonu Ölçeği" yöneltilmiştir. Verilerin istatistiksel analizi için SPSS 22.0 paket programı kullanılmıştır. Araştırmada istatistiksel anlamlılık düzeyi 0.05 olarak dikkate alınmıştır. Verilerin analizinde ölçeğe ait alt boyut puan dağılımı için çarpıklık ve basıklık değerlerine bakılmış ve dağılımın normal olduğu görülmüştür. Bu bağlamda iki grup karşılaştırmalarında fark olup olmadığını belirlemek amacıyla T-Testi, ikiden fazla gruplar için ise tek yönlü ANOVA testi kullanılmıştır. Ölçek alt boyutları arasındaki ilişkiyi belirlemek için ise Pearson-Korelasyon analizi kullanılmıştır. Sportif uygulamalarda müziğin etkisi ölçeği alt boyutlarında cinsiyet, günlük yaşam ile sportif uygulamalarda dinlediğiniz müzik türü aynı mı?, yaş, spor branşı, spor yılı ve müzik türü değişkenlerine göre anlamlı bir farklılık tespit edilmemişken, sporculuk düzeyi, müzik dinleme sıklığı ve müzik şiddeti değişkenlerine göre anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Spora özgü başarı motivasyonu ölçeği alt boyutlarında cinsiyet ve spor branşı değişkenlerine göre anlamlı bir farklılık görülmemişken, sporculuk düzeyi, yaş ve spor yılı değişkenlerine göre

anlamalı bir farklılık görülmüştür. Sonuç olarak; iki ölçek alt boyutları arasında düşük düzeyde pozitif yönlü ilişki görülmüştür.

**Anahtar Kelimeler:** Sportif Uygulamalar, Müzik, Spora Özgü Başarı Motivasyonu.

## **ABSTRACT**

### **MASTER'S THESIS**

# **INVESTIGATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN THE EFFECT OF MUSIC IN SPORTIVE PRACTICES AND SPORT-SPECIFIC SUCCESS MOTIVATION**

**Muhammed Özkan TURHAN**

**Thesis Advisor: Dr. Öğretim Üyesi Metin KARAYOL**

**2021, Page: 95**

The aim of this research is to examine the effect of sports practices on sport-specific motivation. The research group consists of 315 team athletes in total, 71 of them Basketball, 81 Football, 99 Handball and 64 Volleyball, who actively participated in sports before the pandemic in the southeastern Anatolia region. The demographic information form and study of validity and reliability which was prepared by the researcher is the impact of Music in Sport applications Scale and it was directed to the applicants by Karayol and Turhan (2020). Also, the study of Validity and reliability in Turkey which was conducted by Willis (1982) was directed to the applicants by Tiryaki and Gödelek(1997) as Sports Specific Achievement Motivation Scale. SPSS 22.0 package program was used for statistical analysis of the data. The statistical significance level was taken into account as 0.05 in the study. In the analysis of the data, the skewness and kurtosis values were examined for the sub-scale point distribution of the scale and it was found that the distribution was normal. In this context, the T-Test was used to determine whether there was a difference in the comparisons of the two groups, and the one-way ANOVA test was used for more than two groups. Pearson-Correlation analysis was used to determine the relationship between scale lower dimensions. While no significant difference was found in the lower dimensions of the effect of music in sports practices, according to the variables of gender, Is the type of music you listen to in daily life and sportive applications the same?, age, sports branch, sports year and music genre, a significant difference was found according to the variables of sportsmanship level, frequency of listening to music and music intensity. Whereas no significant difference was observed in the lower dimensions of the sport-specific achievement motivation scale according to the variables of gender and sports branch, a

significant difference was observed according to the variables of sportsmanship level, age and sports year. There was a low level positive relationship between the two scales lower dimensions.

**Key Words:** Music, Sport, Sport-Specific(sport-Based) Success Motivation.

## ÖNSÖZ

Müzik, geçmişten günümüze kadar her alanda aktif bir rol oynaması sebebi ile incelenmesi yadsınamaz bir kavram haline gelmiştir. Son yıllarda müzik ve spor kavramlarının yan yana gelmesi farklı çalışma alanlarını ortaya çıkarmıştır. Özellikle yabancı literatürde deneysel çalışmaların varlığı müziğin, egzersiz parametreleri üzerindeki etkilerini konu almaktadır. Farklı bir perspektif ile bu araştırmada müzik kavramının psikolojik etkileri ile ilgili durumları incelenmeye çalışılmıştır.

Önerileriyle destekleyen ve tezimle ilgili çalışmalarında sabırla sorularımı yanıtlayan saygıdeğer danışman hocam Dr. Öğr. Üyesi Metin KARAYOL'a, Tez sürecinde tecrübelerini ve desteklerini esirgemeyen saygıdeğer hocam Prof. Dr. Alper KARADAĞ'a, Nitel araştırmalar konusunda uzman görüşlerinden yararlandığım Arş. Gör. Yunus Emre YARAYAN'a, akademik kariyerimde ilerlememi destekleyen ve her zaman bana değerli öneriler sunan Doç. Dr. Sultan Yavuz EROĞLU'ya, tez çalışmam boyunca beni bilgisiyle, verileri toplama aşamasında ölçek sorularını samimiyetle yanıtlayan sevgili sporculara çok teşekkür ederim.

Öğrenim hayatımın başından bugüne kadar sonsuz sabır ve anlayışla bana yardımcı olan, eğitimim için her türlü fedakârlıkları yapan, benim bu günlere gelmemde karşılığı ödenmeyecek emekleri olan sevgili aileme yürekten teşekkür ederim.

Son olarak bu yola hayal ederek beraber çıktığım, her anımda yanımda olan canım kardeşim ve meslektaşım Arş. Gör. Murat Yaşar ERMAN'a ve aynı zamanda bana her zaman inanıp ve destekleyen arkadaşlarıma teşekkür ederim.

**Muş-2021**

**Muhammed Özkan TURHAN**

## KISALTMALAR DİZİNİ

SÖBMÖ	: Spora Özgü Başarı Motivasyonu Ölçeği
SUMEÖ	: Sportif Uygulamalarda Müziğin Etkisi Ölçeği
RST	: Tekrar Eden Sprint Testi
BW	: Vücut Ağırlığı
BMI	: Vücut Kitle İndeksi
MINAP	: Minimum Anaerobik Güç
MAC	: Maksimum Anaerobik Kapasite
RAP	: Anaerobik Güç
RAC	: Bağlı Anaerobik Kapasite
FI	: Yorgunluk İndeksi
WANT	: Wingate Anaerobik Test
VO2MAX	: Maksimum Oksijen Tüketimi
HB	: Hemoglobin Seviyesi
MaxAP	: Maksimum Anaerobik Güç
SPSS	: Statistical Package for the Social Sciences
BPM	: Dakika Başına Düşen Vuruş Sayısı

## TABLolar DİZİNİ

Tablo 3.1. Katılımcıların Demografik Özelliklerinin Dağılımı.....	38
Tablo 4.1. Araştırma Kapsamında Kullanılan Ölçek Alt Boyutlarına İlişkin Ortalama, Standart Sapma, Çarpıklık ve Basıklık Değerleri.....	44
Tablo 4.2. Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine Göre Sportif Uygulamalarda Müziğin Etkisi Ölçeğinden Alınan Puanlara İlişkin T-Testi Sonuçları.....	44
Tablo 4.3. Katılımcıların Sporculuk Düzeyi Durumu Değişkenine Göre Sportif Uygulamalarda Müziğin Etkisi Ölçeğinden Alınan Puanlara İlişkin T-Testi Sonuçları .....	45
Tablo 4.4. Katılımcıların Günlük Yaşam İle Sportif Uygulamalarda Dinlediğiniz Müzik Türü Durumu Değişkenine Göre Sportif Uygulamalarda Müziğin Etkisi Ölçeğinden Alınan Puanlara İlişkin T-Testi Sonuçları .....	45
Tablo 4.5. Katılımcıların Müzik Dinleme Sıklığı Durumu Değişkenine Göre Sportif Uygulamalarda Müziğin Etkisi Ölçeğinden Alınan Puanlara İlişkin T-Testi Sonuçları .....	46
Tablo 4.6. Katılımcıların Müzik Şiddeti Durumu Değişkenine Göre Sportif Uygulamalarda Müziğin Etkisi Ölçeğinden Alınan Puanlara İlişkin T-Testi Sonuçları .....	46
Tablo 4.7. Katılımcıların Yaş Değişkenine Göre Sportif Uygulamalarda Müziğin Etkisi Ölçeğinden Alınan Puanlara İlişkin ANOVA Sonuçları.....	47
Tablo 4.8. Katılımcıların Spor Branşı Değişkenine Göre Sportif Uygulamalarda Müziğin Etkisi Ölçeğinden Alınan Puanlara İlişkin ANOVA Sonuçları .....	48
Tablo 4.9. Katılımcıların Spor Yılı Değişkenine Göre Sportif Uygulamalarda Müziğin Etkisi Ölçeğinden Alınan Puanlara İlişkin ANOVA Sonuçları.....	49
Tablo 4.10. Katılımcıların Dinledikleri Müzik Türü Değişkenine Göre Sportif Uygulamalarda Müziğin Etkisi Ölçeğinden Alınan Puanlara İlişkin ANOVA Sonuçları .....	50
Tablo 4.11. Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine Göre Spora Özgü Başarı Motivasyonu Ölçeğinden Alınan Puanlara İlişkin T-Testi Sonuçları .....	51
Tablo 4.12. Katılımcıların Sporculuk Düzeyi Durumu Değişkenine Göre Spora Özgü Başarı Motivasyonu Ölçeğinden Alınan Puanlara İlişkin T-Testi Sonuçları.....	51

Tablo 4.13. Katılımcıların Müzik Dinleme Sıklığı Değişkenine Göre Spora Özgü Başarı Motivasyonu Ölçeğinden Alınan Puanlara İlişkin T-Testi Sonuçları.....	52
Tablo 4.14. Katılımcıların Müzik Şiddeti Değişkenine Göre Spora Özgü Başarı Motivasyonu Ölçeğinden Alınan Puanlara İlişkin T-Testi Sonuçları.....	52
Tablo 4.15. Katılımcıların günlük yaşam ile sportif uygulamalarda dinlediğiniz müzik türü aynı mı? Değişkenine Göre Spora Özgü Başarı Motivasyonu Ölçeğinden Alınan Puanlara İlişkin T-Testi Sonuçları.....	53
Tablo 4.16. Katılımcıların Müzik Türü Değişkenine Göre Spora Özgü Başarı Motivasyonu Ölçeğinden Alınan Puanlara İlişkin ANOVA Sonuçları.....	53
Tablo 4.17. Katılımcıların Yaş Değişkenine Göre Spora Özgü Başarı Motivasyonu Ölçeğinden Alınan Puanlara İlişkin ANOVA Sonuçları .....	54
Tablo 4.18. Katılımcıların Spor Branşı Değişkenine Göre Spora Özgü Başarı Motivasyonu Ölçeğinden Alınan Puanlara İlişkin ANOVA Sonuçları.....	55
Tablo 4.19. Katılımcıların Spor Yılı Değişkenine Göre Spora Özgü Başarı Motivasyonu Ölçeğinden Alınan Puanlara İlişkin ANOVA Sonuçları.....	56
Tablo 4.20. Katılımcıların Sportif Uygulamalarda Müziğin Etkisi Ölçeği Alt Boyutları ile Spora Özgü Başarı Motivasyonu Ölçeği Alt Boyutları Arasındaki Korelasyon Testi Sonuçları.....	57

## GİRİŞ

Müzik yaşamın her bölümünde kişilerle olan ve kişileri saran bir gerçektir. Müzikle evde, işyerinde, sokakta, işyerinde, anne kucağında ve ya beşikte, televizyonda ve radyoda, eğlence ve dinlence mekânında, toplantılarda ve törenlerde birlikte oluruz. Ana rahminde bulunan fetüs, annesinin kalp atım ritminden etkilenmektedir. Bebeğin annenin kalp atım ritminden etkilendiğinden kaynaklı doğum sonrası anne kucağında rahimde duyduğu ritmi bulunca sakinler ve ağlamayı sonlandırır. Çocuğun müzikten etkilenmesi ileriki yıllarda doğrudan bir ilişki şekline dönüşür ve giderek zenginleşir çeşitlenir ve yaşam boyu sürüp gider (Uçan, 1996).

Bireyler çevrelerindeki müzikle etkileşime girdiklerinde zamanla müzikal tavırlar kazanmaya başlarlar bu davranışlar; mırıldanma, ıslık çalma, çalgı çalma, eleştirme, dinleme tempo tutma, tıngırdatma, benzetme, beğenme, oynama, şarkı söyleme, besteleme vb. davranışların ortak yönleri müzikle anlaşmalarıdır. Müzik bireylere kendilerini; tanımalarını, ifade edebilmelerini, gerçekleştirmelerini ve aşma şansını vermektedir (Say, 2008). Müzik tedavi yöntemi olarak kullanılarak bireylere fayda sağlamaktadır. Fiziksel ve psikolojik olarak problemleri bulunan çocuklar ve yetişkinlerin psikolojik hallerini belirlemek amacıyla kullanılan yöntemlerdendir. Kişilerin yaşamlarında ve tedavi süreçlerinde önem teşkil eden müzikle tedavinin tarihi Amerika, Asya, Afrika, Avrupa ve daha çok Türk uygarlıklarına kadar gittiği bilinmektedir (Koç, 2011).

Cinlerin ve yahut kötü ruhların hastalıklara neden olduğuna inanan ilkel insanlar kötü diye atfettikleri bu varlıkları; hekim, sihirbaz ve şamanlar liderliğinde tedavi törenleriyle düzeltmelere giderlerken bu törenlerin vazgeçilmez elementleri müzik, dans, ritim ve şarkılardır. Müzik bireyleri beyinsel olarak da etkilemektedir. Müzik dinlemek kişileri sosyal bütünlük, toplum içinde işbirliği, grup koordinasyonu ve iletişim vb. evrimsel bağlantılardan meydana gelir. Bununla birlikte beyinde; hafıza, duygu, öğrenme algılama ve öğretme vb. bütün beyinsel bağlantıları aktive eden çok yönlü bir gerçekliktir (Yazıcı, 2017).

Başarı; “istenilen hedefi gerçekleştirebilmektir”. Başarı güdüsü zorluk durumlarının üstesinden gelebilme, gelişim ve ilerleme istediğidir. Motivasyonun doğuşu Latince bir kelime olan “movere” Türkçe karşılığı harekete geçiş ve ya teşvik

etmek anlamında olan kelimedenden oluşmaktadır. Motive kelimesinin Türkçe anlamının karşılığı ise harekete geçiren veya güdüleyen anlamında kullanılmaktadır (Soyer ve ark., 2010).

Motivasyon kelimesini tanımlamaya gidecek olunursa bireyi hareket ettirmeye yönelten yapılan hareketlerin devamlılığını ve düzenini belirleyen, yapılan hareketin yönelimini belirten ve belirleyen belirli iç-dış etkenlerle bu çalışma düzenini meydana getiren mekanizmalar olarak bilinmekte ve tanımlanırken (Aydın, 2001) bireyleri harekete geçmeleri için güdülemek, isteklendirmek şeklinde de tanımlanabilir (Koçel,2003; Önen ve Kanayran, 2015). Bu tanımlardan hareket ile müzik ve spor kavramlarının iç içe olduğunu düşünmekte ve müziğin spora özgü başarı motivasyonu üzerine etkisini incelemek araştırmamızın temel amacını oluşturmaktadır.

## **BİRİNCİ BÖLÜM**

### **SPORTİF UYGULAMALARDA MÜZİĞİN ETKİSİ İLE SPORA ÖZGÜ BAŞARI MOTİVASYONU ARASINDAKİ İLİŞKİNİN ÖNEMİ, AMACI, PROBLEM CÜMLESİ, HİPOTEZLERİ, VARSAYIM VE SINIRLILIKLARI**

#### **1.1. ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ**

Müzik, her kulvarda pekiştireç olarak kullanılmakta ve gün geçtikçe önemi daha çok artmaktadır. Bu kulvarlardan birinin de spor olduğunu düşünmekteyiz. Bu araştırma sportif uygulama öncesinde müziğin, başarı ve motivasyon kavramlarının üstündeki etkisinin önemine dikkat çekilmeye çalışılmıştır.

#### **1.2. ARAŞTIRMANIN AMACI**

Bu araştırmada, Güneydoğu Anadolu Bölgesinde aktif olarak spor yapan Futbol, Basketbol, Voleybol ve Hentbol sporcularının sportif uygulama öncesinde dinledikleri müziğin, başarı motivasyonları üzerine etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır.

Bu amaç doğrultusunda bahsi geçen sporcularda incelenecek konular şunlardır;

1. Takım sporcularının dinledikleri müzik ve demografik özellikleri,
2. Takım sporcularının başarı motivasyonları ve demografik özellikleri,
3. Takım sporcularının dinledikleri müziklerin, spora özgü başarı motivasyonu ile arasında olan ilişkisi.

#### **1.3. PROBLEM CÜMLESİ**

Araştırmanın problem cümlesi; Takım sporcularının sportif uygulama öncesi dinledikleri müzik ile spora özgü başarı motivasyonu arasındaki ilişki var mıdır?

##### **1.3.1. Alt Problemler**

Bu araştırmada aşağıdaki alt problemlere yanıt aranmıştır.

1. Cinsiyet Değişkenine göre Sportif Uygulamalarda Müziğin Etkisinin alt boyutlarında bir fark var mıdır?
2. Cinsiyet Değişkenine göre Spora Özgü Başarı Motivasyonu alt boyutları arasında bir fark var mıdır?

3. Yaş Değişkenine göre Sportif Uygulamalarda Müziğin Etkisinin alt boyutları arasında bir fark var mıdır?
4. Yaş Değişkenine göre Spora Özgü Başarı Motivasyonu alt boyutları arasında bir fark var mıdır?
5. Sporculuk Düzeyi Değişkenine göre Sportif Uygulamalarda Müziğin Etkisinin alt boyutları arasında bir fark var mıdır?
6. Sporculuk Düzeyi Değişkenine göre Spora Özgü Başarı Motivasyonu alt boyutları arasında bir fark var mıdır?
7. Spor Branşı Değişkenine göre Sportif Uygulamalarda Müziğin Etkisinin alt boyutları arasında bir fark var mıdır?
8. Spor Branşı Değişkenine göre Spora Özgü Başarı Motivasyonu alt boyutları arasında bir fark var mıdır?
9. Spor Yılı Değişkenine göre Sportif Uygulamalarda Müziğin Etkisinin alt boyutları arasında bir fark var mıdır?
10. Spor Yılı Değişkenine göre Spora Özgü Başarı Motivasyonu alt boyutları arasında bir fark var mıdır?
11. Günlük yaşam ile sportif uygulamalarda dinlenen müzik türü Değişkenine göre Sportif Uygulamalarda Müziğin Etkisinin alt boyutları arasında bir fark var mıdır?
12. Günlük yaşam ile sportif uygulamalarda dinlenen müzik türü Değişkenine göre Spora Özgü Başarı Motivasyonu alt boyutları arasında bir fark var mıdır?
13. Müzik Dinleme Sıklığı Değişkenine göre Sportif Uygulamalarda Müziğin Etkisinin alt boyutları arasında bir fark var mıdır?
14. Müzik Dinleme Sıklığı Değişkenine göre Spora Özgü Başarı Motivasyonu alt boyutları arasında bir fark var mıdır?
15. Müzik Türü Değişkenine göre Sportif Uygulamalarda Müziğin Etkisinin alt boyutları arasında bir fark var mıdır?
16. Müzik Türü Değişkenine göre Spora Özgü Başarı Motivasyonu alt boyutları arasında bir fark var mıdır?
17. Müzik Şiddeti Değişkenine göre Sportif Uygulamalarda Müziğin Etkisinin alt boyutları arasında bir fark var mıdır?

18. Müzik Şiddeti Değişkenine göre Spora Özgü Başarı Motivasyonu alt boyutları arasında bir fark var mıdır?

19. Takım Sporcularının Sportif Uygulama Öncesinde Dinledikleri Müzik ile Spora Özgü Başarı Motivasyonu arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

#### 1.4. HİPOTEZLER

**H<sub>1</sub>**=Cinsiyet Değişkenine göre Sportif Uygulamalarda Müziğin Etkisinin alt boyutları arasında bir fark yoktur.

**H<sub>2</sub>**=Cinsiyet Değişkenine göre Spora Özgü Başarı Motivasyonu alt boyutları arasında bir fark yoktur.

**H<sub>3</sub>**=Yaş Değişkenine göre Sportif Uygulamalarda Müziğin Etkisinin alt boyutları arasında bir fark yoktur.

**H<sub>4</sub>**=Yaş Değişkenine göre Spora Özgü Başarı Motivasyonu alt boyutları arasında bir fark yoktur.

**H<sub>5</sub>**=Sporculuk Düzeyi Değişkenine göre Sportif Uygulamalarda Müziğin Etkisinin alt boyutları arasında bir fark yoktur.

**H<sub>6</sub>**=Sporculuk Düzeyi Değişkenine göre Spora Özgü Başarı Motivasyonu alt boyutları arasında bir fark yoktur.

**H<sub>7</sub>**=Spor Branşı Değişkenine göre Sportif Uygulamalarda Müziğin Etkisinin alt boyutları arasında bir fark yoktur.

**H<sub>8</sub>**=Spor Branşı Değişkenine göre Spora Özgü Başarı Motivasyonu alt boyutları arasında bir fark yoktur.

**H<sub>9</sub>**=Spor Yılı Değişkenine göre Sportif Uygulamalarda Müziğin Etkisinin alt boyutları arasında bir fark yoktur.

**H<sub>10</sub>**=Spor Yılı Değişkenine göre Spora Özgü Başarı Motivasyonu alt boyutları arasında bir fark yoktur.

**H<sub>11</sub>**=Günlük yaşam ile sportif uygulamalarda dinlenen müzik türü Değişkenine göre Sportif Uygulamalarda Müziğin Etkisinin alt boyutları arasında bir fark yoktur.

**H<sub>12</sub>**=Günlük yaşam ile sportif uygulamalarda dinlenen müzik türü Değişkenine göre Spora Özgü Başarı Motivasyonu alt boyutları arasında bir fark yoktur.

**H<sub>13</sub>**=Müzik Dinleme Sıklığı Değişkenine göre Sportif Uygulamalarda Müziğin Etkisinin alt boyutları arasında bir fark yoktur.

**H<sub>14</sub>**=Müzik Dinleme Sıklığı Değişkenine göre Spora Özgü Başarı Motivasyonu alt boyutları arasında bir fark yoktur.

**H<sub>15</sub>**=Müzik Türü Değişkenine göre Sportif Uygulamalarda Müziğin Etkisinin alt boyutları arasında bir fark yoktur.

**H<sub>16</sub>**=Müzik Türü Değişkenine göre Spora Özgü Başarı Motivasyonu alt boyutları arasında bir fark yoktur.

**H<sub>17</sub>**=Müzik Şiddeti Değişkenine göre Sportif Uygulamalarda Müziğin Etkisinin alt boyutları arasında bir fark yoktur.

**H<sub>18</sub>**=Müzik Şiddeti Değişkenine göre Spora Özgü Başarı Motivasyonu alt boyutları arasında bir fark yoktur.

**H<sub>19</sub>**=Takım Sporcularının Sportif Uygulama Öncesinde Dinledikleri Müzik ve Spor Özgü Başarı Motivasyonu arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

## **1.5. ARAŞTIRMANIN VARSAYIMLARI**

1. Bu araştırmada uygulanan metodun amaca uygun olduğu varsayılmıştır.
2. Bu araştırmada seçilmiş olan örneklem gurubu çalışmanın evrenini temsil eder nitelikte olduğu varsayılmıştır.
3. Bu araştırmada kullanılan veri toplama araçlarının güvenilir ve geçerli olduğu, ayrıca araştırmanın gayesine uygun olduğu varsayılmıştır.
4. Bu araştırmada yer alan sporcuların veri toplama araçlarına verdikleri yanıtların araştırmanın ciddiyeti dahilinde, gerçeklere uygun ve samimi olarak verildiği varsayılmıştır.

## **1.6. ARAŞTIRMANIN SINIRLILIKLARI**

1. Bu araştırma Güneydoğu Anadolu Bölgesinde pandemi öncesinde aktif olarak spor yapan takım sporcuları ile sınırlandırılmıştır.

2. Bu araştırma 2020 yılında Güneydoğu Anadolu Bölgesinde pandemi öncesinde aktif olarak spor yapan takım sporcuları ile sınırlandırılmıştır.
3. Bu araştırma katılımcıların ölçek maddelerine verdikleri cevap ile sınırlandırılmıştır.

## İKİNCİ BÖLÜM

### MÜZİK, SPOR VE SPORA ÖZGÜ BAŞARI MOTİVASYONU

#### 2.1. SPORUN TANIMI

Sporun çok yönlü olmasından kaynaklı sporla ilgili birçok ayrı tanımlamaya gidilmiştir. Bu ayrılığın temel nedeni spora olan bakış açılarının farklılık göstermesidir. Tanımların bazıları aşağıda belirtilmiştir. Klasik anlamda spor; tümüyle hareket ve mücadeleye dayanmakta ve bunlar içinde ihtiyaç duyulan bir takım olağan antrenman ve müsabakalardır. Bireysel ya da toplu olarak yapılmakta olan kendine has kuralları olmakla birlikte genellikle bir müsabakaya dayanan fiziksel ve zihinsel becerilerin gelişimine destek olan eğitici ve eğlendirici bir faaliyettir (Morpa, 1996)

Psikologlar sporun başlıca görevini “davranışları belirleyen değerleri yayımlayan ve kuvvetlendirerek hayatta karşı karşıya kalınan problemlere kabul edilebilir çözümler oluşturmak.” olarak belirtmişlerdir (Edward, 1973)

Fizyologlara göre spor; “başarıyı genişletme ve müsabakada üstünlük kurma hedefi için gösterilen çabayı, fiziksel olarak daha becerikli olanın tercih edilmesine ve seçilenlerin devamlı ve yoğun bir eğitimle yetiştirilmesini ihtiyaç kılan, daha çok müsabakayı içine alan, üst düzeyde oyun, yarışma ve yoğun kas çalışmasını gerektirmektedir (Özmen, 1976).

Spor kavramı fiziksel aktivite (physical activity) ve egzersiz (exercise) gibi kavramları içine alan bir ifadedir. Spor, “spor harici geçerlilik teşkil etmeyen, belirli toplumsal kurallar çevresinde, doğa ve insanlar tarafından meydana gelmiş zorlu durumların ortadan kalkması için yapılmakta olan fiziksel hareketlerdir “şeklinde belirtmiştir (Mirzeoğlu, 2006).

Spor, kişilerin bedensel, mental, duygusal ve sosyal olarak gelişimlerini destekleyen buna ek olarak bilgi, yeterlilik ve öncü kabiliyetlerini geliştirmekte olan bir araçtır. Sporun olumlu katkıları arasında uluslararası dostluk ve barış ile ülke ekonomisine getirileri vardır. Duruma ek olarak, günümüzde bireylerin stresten kurtulma, vücutlarını formda tutma çabaları, basın-yayın mecralarının spora yaklaşımı ve tümünün ötesinde spordan elde edilmiş uluslararası başarılar, toplumun gündelik

hayatında ve moral seviyelerinde oldukça önem teşkil eder duruma gelmiş, spora mühim bir boyut kazandırmıştır (Sunay, 2002).

Spor, aile ortamı haricinde bazı ilişkilerin ve bir enerji birikiminin ortaya çıkmasına sebep olur, bu da çocukluk döneminde oyun şeklinde meydana gelmektedir. Gençler aileye ya da sosyal hayata adapte olamamışlar ise Spora yönlendirilmelidir bu yönelime geçtiği zaman ruhsal olarak rahatlamasından kaynaklı olarak bireylerin tutarlı bir karaktere sahip olmaları sağlanır. Sportif etkinliklerin tümünde eğlenmek, en az dinlenmek kadar sosyal kaynaşma içermektedir. Spora toplumu kaynaştırma ve bütünleştirme gibi önemli görevler atfedilmektedir. Spor, bedensel ve psikolojik doyum olanakları verildiğinden, boş vakitleri ve hayat standartlarını düzenli olarak yükselen sanayi yönünden gelişmiş ülkelerin özlem duyduğu yeni hayat biçiminin önemli bölümündendir (Kat, 2009).

Başka bir tanımda ise spor ekonomik, sosyal ve kültürel zenginleşmenin temel etkeni olan insanın bedensel ve ruhsal sağlığını geliştirme, kişiliğin oluşturulmasını, kişilik özelliklerinin gelişimini sağlama, bireylerin çevreyle uyumunu kolaylaştırmak için bilgi, beceri ve yetenek kazandırma, toplumlar ve toplumlar arası dayanışma, kaynaşma ve barışı sağlamak, bireylerin zorlu durumlarla mücadele etme gücünü arttırmanın yanı sıra belli kurallar çerçevesinde, rekabet kuralları etrafında mücadele etme, heyecanlanma, müsabaka ve müsabakada başarılı olmak için yapılan faaliyetler bütünü olarak belirtilebilmektedir. Günümüzde spor bu özelliklerden kaynaklı, çok yönlü, çok amaçlı, çok faydalı ve çok çeşitli bir kapsam elde etmiş ve dünyada yaygınlaşmıştır (Türkel, 2010).

## **2.2. SPORUN ÖNEMİ**

İnsanın bedensel ve ruhsal bakımdan geliştirip ve iradeyi güçlendirmesiyle birlikte, karşılıklı dayanışmayı oluşturmak, kendine güveni gerçekleştirmek, grup çalışmasını basitleştirmek, kişinin toplum üyeliğini elde etmesi için ve toplumsallaşmasında da spor önemli bir yer tutmaktadır. Bireyin gelişmesinin ve sosyalleşmesinin hayat boyu devam ettiğini düşünmek, bu konunun kıymetinin daha çok anlaşılabilmesine yardımcı olmaktadır (Spor Şûrası, 1990). Sportif faaliyetlere katılan gençlerin ve çocukların derslerinde daha iyi oldukları görülmüştür (Akgün, 1992).

Sporla uğraşan kişiler, kültürel ve toplumsal servetlerini spor yaptıkları çevre aracılığıyla arttırmaları. Bu sebeple bedensel ve zihinsel fayda ile beraber ruhsal ve sosyal olarak da fayda görürler. Kişilerin kötü arkadaş etrafları, gençlerin ve onların aileleri için büyük bir sorun yaratırken, spor yapan kişilerin buldukları toplumsal çevre içinde, gençlerin kötü alışkanlıklar edinmeleri de engellemektedir. Spor bilimleri yalnızca bir alanı beslemekten ziyade ortak bir fayda sağlayabilen, olumlu bir uğraştır. Sporun kültürel öğeler taşıması, evrensellik kavramını unutturmamalıdır. Günümüzde spor; fiziksel, sosyolojik, maddi ve fizyolojik yönden araştırılmaktadır (Erciş, 2012).

Spor kişilere yalnızca romantik, ruhsal ve toplumsal üstünlük vermez. Bunların yanı sıra kuvvetli, çevik, kondisyonu yüksek, fit vücutlar oluşturacak sağlıklı bir fiziksel görünüm ve işlevsel bir beden sunmaktadır. Ayrıca, spor kişilerin sağlıklı ve hızlı karar vermesini, kişilerin yaratıcı düşünmesini ve analitik düşünme kabiliyetini arttırmaktadır (Gezer, 2014).

### **2.2.1. Sporun Bireysel Yönden Önemi**

Spor yaparken kazanılmış olan özellikler günlük yaşamda da kullanılabilir. Bireylerin bedensel görselin de düzeltir. Rahatsızlıklara karşı direnç sağlar. Yaşamın hemen hemen her alanında yeterli bir birey olmasına destek olur (İnal, 2000).

Birey ve toplum namına çok yönlü etkisi sebebiyle spor birçok fayda sağlamaktadır. Spor etkinliklerinde ilk dönemlerde bireysel etkinlikler önemli rol oynar, bireylerin bedensel, mental, ruhsal olarak olumlu yönde etkilemesi amaçlanır. Bireylerin uygulayacağı bedensel antrenmanlar, düzenli olarak uygulanması halinde kişilerin sağlıklı fiziksel ve ruhsal yapıya sahip olmasına destek olacaktır (Ağılönü, 2014).

Spor devamlı olarak uygulanırsa, özel olarak 40 yaş üstü bireylerde oluşabilecek kalp rahatsızlıklarını düşürür ve yüksek tansiyon, aşırı kilolu olma, şeker hastalığı, depresyon, astım gibi rahatsızlıkların oluşmasına engel olarak kişilerin yaşam konforunu artırır (Tekin, 2013).

Birey yaşamını sürdürdüğü toplumun her etkeninden kişiliğinin gelişim sürecinde etkilenmektedir. Kişilik olgusu Toplum tarafından belirlenen normlar içinde şekillenen ve aynı normlarda keskin sınırlarla netleştirilmektedir. Kişisel bir ihtiyaç olan bireyin iş ve sosyal alanda kendini kanıtlama arzusu karakterini özgür olarak geliştirmesini sınırlaması sonucunda baskı altındaki birey, spor ve diğer hareketli etkinliklerle sınırsız

bir alana gelmektedir. Kişinin hareketli ve sınırı olmayan bir konuma gelmesi nedeniyle spor, bireyin kendini tanımasına, kanıtlamasına ve kişiliğini bulmasına destek sağlayacaktır (Tosunoğlu, 2008).

**Sporun Psikolojik Yönden Etkileri:** Sporla meşgul olan bireylerde psikolojik yönden keyif alma ve mut etme duygusu hissedilmektedir. Kuşkusuz ki spor dönemin rahatsızlığı olarak bilinen stresle başa çıkmada en önemli etkidir. Spor, şüphesiz ki çağımızın hastalığı olarak belirtilen stresle baş etmede en büyük faktör olmaktadır. Monoton hayat şeklini spor sayesinde alt etmek mümkündür. Bireylerin rahatlamaları ve gevşemeleri ile birlikte kendi kendilerini mutlu hissetmelerini ve bazı şeyleri başarmanın verdiği hazzı duyumsamalarına neden olur (Şahan, 2007).

Spor sadece bedensel olarak iyi olma, şekil bozukluğu ve yahut belirli bir engele sahip olmayan kişilerin uyguladığı bir eylem olmasının aksine sağlığı iyi olan ve engeli olmayan bireylerle birlikte engeli olan bireylerinde uyguladığı eylemdir. Sporun kişilerin kendilerine olan güvenlerine destek sağlayarak sağlıklarını kazanmalarına destek olması II. Dünya Savaşıyla ortaya çıkan sakatlanmaların sonrasında, iyimser olmayan ve yaşamdan hoşnutsuzluk duymayan bir psikolojiye bürünen kişilere yardım sağlamıştır. Spor Engeli sahip bireylerin hayata uyum sağlamasında, toplumsal yaşama müdahil olmalarında ve topluma tekrar kazandırılmasında, bireylerin kendi yaşamlarını tekrar kendilerinin denetlemesine destek olmada ve üretme işine destek sağlaması yönünden büyük önem taşımaktadır (Yılmaz, 2012).

**Sporun Fizyolojik Yönden Etkileri:** Günümüzde hareketli olmayan hayatlar pek çok hastalığın oluşmasına neden olmaktadır. Bireylerin pasif olarak genelde dakika (solunum sayısı) kalp atım miktarı 70–72 yakınındadır. Bedenimize her kalp atım sırasında 70 santimetre küp kan gönderilir. Dinlenik halde kalbin kan gönderme hacmiyse dakikada 5 litredir. Kişinin saatte dört kilometre hızla yürümesi sonucu dakikada 8 litre kan dolaşımı meydana gelir. İyi bir atletin bir saatte 20 kilometre hızla koşmasıyla kalbi dakikada 30–36 litre kan dolaşımı sağlamaktadır. Genellikle oksijenli solunum (aerobik) biçiminde bilinen Genel olarak aerobik (oksijenli) şekilde bilinen ve alçak hız vakit dengesinin korunması ile birlikte başlayan 200 Spor etkinlikleri, bireyin genel halini ve amacına göre bu artarak devam eden bir süreç olmaktadır. Bireylerde fiziksel olarak yavaş tempolarla belirli değişiklikler meydana gelmektedir. Örneğin:

1. Kardiyovasküler sistem aracılığıyla hipertansiyon, diyabet, şişmanlık, kolesterol ve hareket eksikliği gibi risk etkenlerine engel olur.
2. Bireylerde zihin açıklığı meydana getirmektedir. Ruhsal durumu ve enerji düzeyini geliştirerek kişilerin stresten uzak durmalarına destek sağlamaktadır.
3. Kalp rahatsızlıkları ve kanseri engel olur. Sağlar.
4. Kemik ve kaslarda pozitif etki ile yaşlanmaya karşı fiziksel olarak güç sağlar.
5. Kan basıncını düşmesine destek sağlar ve bedende meydana gelen oluşan toksinlerin vücudun dışına gönderilmesine destek (Şahan, 2007).

Kroner damar rahatsızlığı, yüksek tansiyon ve diyabet temel dayanıklılık sporları (uzun mesafe koşuları, bisiklet, uzun mesafe yüzme vb.) uygulayan kişilerde daha düşük rastlanır (Erkan, 1998). Müller ve Hettinger kişilerin yüksek düzeyde yüklenmeleri sonucunda kas kuvvetinde gelişmeye sebep olduklarını etkili biçimde yapılan tüm fiziksel alıştırmalarında belirtmişlerdir. Kaslardaki gelişmeyle birlikte ortaya çıkan enerji depolarının büyümesi ve kılcal damarların genişlemesi kasta dayanıklılık kabiliyetini arttırarak bedenin daha dayanıklı hale gelmesine neden olmaktadır (Sevim, 1997).

Spor, bireylerin daha canlı bir organizmaya sahip olmalarına sebep olur. Düzenli olarak sporla ilgilenen bireylerin fiziksel ve mental yorgunluklara karşı direnci yükselir. Spor yapmak fazla kiloya engel olur, bedendeki yağ miktarını düşürür. Bedensel hareketlerde yorulmayı erteler, hızlı dinlenmeyi, iç salgı bezlerinin sistemli etkinliklerini oluşturur, bedendeki kılcal damar sayısını yükseltir. Kalpte olumlu etkilere sebep olur, kalp volümünü yükseltir, kalbi besleyen koroner damarların kapasitesi genişler. Spor kişilerdeki dayanıklılık, kuvvet, sürat, hareketlilik ve beceri gibi motorik özellikleri geliştirmede bir etkindir (İnal, 2003).

**Sporun Sosyal Yönden Önemi:** Kişilerin günlük hayatlarında başarıya ulaşabilmeleri, kişilerin toplumsal halleri ile yakından alakalıdır. Özellikle son dönemlerde önemli bir element olan spor kavramı toplumsal hayatın her alanında etkin rol alabilmektedir. Toplumsal hayatın tasarlanmasında Spor önemli bir öge olarak görülmektedir (Şahan, 2007).

Spor, kültürel unsurlar içerdiği gibi ayrı kültürlerden öğelerde içermektedir. Günümüz Türkiye'sinde devamlı şekilde karşı karşıya kaldığımız spor branşları batıdan

bize gelse dahi kendimize ait olan devam ettirdiğimiz sporlar görmezden gelinmemelidir. Özel günlerde karşılaştığımız kültürümüze ait spor dallarıyla özellikle festival vb. etkinliklerde karşılaşmaktayız. Sadece bu sporlarda değil, tüm takım ve bireysel sporları, uluslararası müsabakalarda ülkece temsil etme gerekliliğinden ve bunlarda da ulusak unsurlar oldukça yüksek seviyede gözlemlenir. Spor etkinlikleri halkın içinde kültürel etkileşimi desteklemesinden kaynaklı, toplumsal hareketleri düzene sokarak toplumsal birleşmeyi sağlar. Spor, kültürel kimlik hareketliliğine neden olur ve diğer kültürleri de etkisi altına alabilir (Akgül, 2014).

Bireylerin sosyalleşmesinde ve sosyal kabiliyetlere sahip olmasında önem teşkil etmesine neden olan bireyin hareketli sosyal çevrelere girişimine neden olan toplumsal bir etkinlik olma özelliğidir. Sportif etkinlikler yardımıyla, spor ile ilgilenen kişiler diğer insan toplulukları ile sosyal etkileşime girmektedir. Sporun çağdaş toplumlarda ortaklaşa bir etkinlik olması bu durumun nedenidir. Spor, bireylerin sıkışık yaşamlarından kurtularak değişik yerlerden, kişilerden, dinlerden, farklı düşüncelerden bireylerden etkilenme alanı oluşturmaktadır. Spor bu özelliğiyle yeni arkadaş edinimine, kuvvetlendirilmesine ve toplumsal anlaşmaya destek olur. Sportif etkinlikler başlarda bireysel bir olgu olarak sonralarda ise toplumsal bir özellik kazanmasıyla daha yaygın kitlelere ulaşmıştır (Küçük ve Acet, 2002).

### **2.2.2. Sporun Toplumsal Yönden Önemi**

Spor bireysel olarak önemli olduğu kadar toplumsal kalkınma için de önem teşkil etmektedir. Spor kültürü ve spor yapma fırsatına büyük grupların sahip olması toplumsal kalkınmayı olumlu şekilde etkiler. Ülkedeki sportif etkileşimlerin kültürel birlikteliğin destek olması, ortak alanda birleştirilen davranış ve tavırlar olması, grupların boş vakitlerin değerlendirilmesi, sporun yaygın topluluklara atfedilmesi, fiziksel, bedensel, ruhsal açıdan sağlıklı birey büyütülmesinin bir şekli olarak kullanılmaktadır (Keten,1993).

Spor sadece bireyden topluma şeklinde gelişen bir eylem değildir. Spora bakış açısında spor yönetim ve organizasyonları büyük önem teşkil etmektedir. Günümüz evreninde ülkelerin birçoğunun enternasyonal spor organizasyonlarında lider olarak yer almak için mücadele etmesi spora önem verildiğini göstermektedir. Ulusal saygınlığın bir işareti olarak sportif başarılar gösterilmektedir (Öztürk, 1998).

### 2.2.3. Sporun Ekonomik Yönden Önemi

Hizmet sektörüne ekonomik bir yatırım olan spor merkezleri hizmet üretmek, istihdam oluşturmak, fayda/gelir elde etmek için oluşturulmuştur. Birçok alanda mühim bir ticari hareketlilik sağlayan ekonomik alanlar oluşturan spor merkezleri hem kazanç hem de kazancın harcanmasını sağlar. Ekonomik durgunluğun olduğu dönemlerde dahi diğer alanlarda gidilen sınırlılıklar spor faaliyetlerine yoğunlaşma eğilimi. Bundan kaynaklı, sportif turizm katılımının artması ve boş zaman sanayisinin gelişmesi gibi sonuçlarda görülebilmektedir (Kılıç, 2006).

Sporun küçümsenmeyecek kadar ekonomi üzerinde etkisi yüksektir. Dünyamızda belirli branşlarda ciddi ekonomik güç istemektedir. Bunun dışında ise aşağıdaki yararları da vardır;

1. Bedensel anlamda da bireylerin beyinsel olarak düşündüğümü bedenine yaptırabilmeyi sağlar.
2. Bireylerin günlük hayatının düzenli ve tertipli bir şekilde devamını sağlar.
3. Kabiliyet gelişimine destek olur.
4. Özel hayatında ve iş yaşamında sorumluluklarının farkında olmasını sağlar.
5. Kapitalist düzenin getirmiş olduğu ekonomik anlayışa uyum sağlamasına destek olur.
6. Bilgi alanında uzmanlaşmayı ve yeni iş üretimine destek olur.
7. İş gücünü yükseltir (İnal, 2000).

### 2.3. MÜZİK NEDİR?

Beethoven müziği ilahi bir sanat olarak nitelendirmiştir. Eflatun ise müziği tanrının dili olarak nitelendirmiştir. Weber müziği beşer ruhunun dili şeklinde belirtmiştir. Cottin'e göre evrensel bir dil olan müzik, Örtter'e göre müzik kendisidir aşkın, Dede Efendi'ye göre müzik, beşeriyetin ahlâkını temizleyen kutsal bir bilimdir. Saygun'a göre müzik, sözcükler ile anlatılması imkânsız his ve heyecanları hissettirecek, duyuracak, yaşatacak şekilde uyarlanmış seslerle yansıtma sanatıdır. Rousseau'ya göre müzik, kulağa güzel gelecek biçimde sesleri düzene sokma sanatıdır (Örtter, 2005).

Estetik tamlık ya da süreç olan müzik, işitmeyle birlikte algıya alınan, düzen ve işitme ile algılanan, düzenli ve uyumlu seslerden oluşan üründür (İşkey, 2008; Yıldırım, 2004). Müzik kişilere aynı vakitte, ifade etme, kendini gerçekleştirme, aşma ve kendini tanıma şansı vermektedir (Say, 2008).

Müzik beşeriyetin varoluşuna dayanan ve kişilerin birbiriyle paylaşamayacağı kadar sübjektif ve kişisel, dünyadaki bütün beşerî içine alacak kadar evrensel, genel, güncel ve farklı çağrışımları meydana getirmesi ile her vakit yeni bir olgu ve oluşumun gerçekleştiğini özellikle belirtilmiştir (İşkey, 2008).

Müzik, bireylerin his ve düşüncelerini belli bir düzen ve sıralamayla tanıtan sanat türüdür (Akkuş, 2007; Gençel, 2006). İnsana ait olan her şeyin müziğin konusunu oluşturmasının nedeni, ilk çağlardan günümüze kadar insanların sevinçlerini, üzüntülerini, sevgilerini, nefretlerini, kahramanlıklarını müzik sanatı ile göstermeye çalışmışlardır (Somakçı, 2003).

Hayatımızda vazgeçmesi mümkün olmayan unsur müziktir. En ilkel toplumdaki en gelişmiş topluma kadar tüm toplumlar müziğin hayattan bir dilim olduğu belirlenmiştir. Birbirinden ayrı toplumların birbirine benzeyen ya da komple farklı müziklere sahip olduğu bilinmektedir. Çoğunlukla Afrika'daki ilkel kabilelerde ritim çalgılarıyla çıkarılan müzik, Chicago Senfoni Orkestrasınca yorumu yapılan Beethoven'ın ya da Mozart'ın bestelerinin yanında çok kolay kaldığını belirtilse de iki müziği de yapanlarda ve dinleyenlerde çok yüksek benzerliklere ulaşıldığı belirtilmiştir (Karaçay, 2010).

Müziğin bütün sanat dallarında ayrı bir yerde olması ve anlaşılmasının güç olması müziğin gizemli yapısından kaynaklanmaktadır. Yüzyıllardır bilginlerin müziğin gizemini çözüme ulaştırma çabaları bunu kanıtlar niteliktedir (Akkuş, 2007).

#### **2.4. MÜZİĞİN SAĞLIĞA ETKİSİNDE 'MÜZİK TERAPİSİ'**

Amerikan Müzik Terapi Birliği tarafından 1997'de yapılmış tanımca Müzik terapi; kişilerin bedensel, ruhsal, toplumsal ve mental ihtiyaçlarını gidermelerinde müziği ve müzik faaliyetlerini kullanmakta olan uzmanlık dalıdır (Yılmaz, 2005). Müzik terapisi, gelişmiş olan ülkelerde sağlık bakımından incelendiğinde gündemde yer alan bir yöntemdir (Weis, 2005).

Müzik terapisi müzikal seslerin ve ezgilerin psikolojik ve fizyolojik etkenlerini türlü ruhanî bozukluk durumlarına göre ayarlamak hedefiyle düzenli bir metotla uygulanan tedavi şekline denmektedir. Müzikle uygulanan tedavi; fiziksel, ruhsal problemlere sahip çocuklar ile yetişkin kişilerin psikiyatrik durumlarını belirlemek için yol gösteren bir yöntem olarak bilinmektedir (Ak, 2006; Gençel, 2006).

Dünyada uzun yıllardır müzik ruhsal ve fizyolojik hastalıkların tedavisinde araç olarak kullanılmasına rağmen Türkiye’de son dönemlerde etkisi bulunmuştur. Müzik zihin, ruh ve beden sağlığının aralarında denge kurmaktadır (Fındıkoğlu, 2015).

Müzik, fiziksel ve psikolojik olarak bireylerin hayatlarında önem teşkil etmektedirler (Bally vd., 2003; Uygur ve Akın, 2011). Beyin dalgalarına hız kazandırıp yavaşlatabildiğini, kas gerginliğiyle birlikte hareketleri uyumlu hale getirdiği ve anksiyolitik etki ettiğini (Kim vd., 2011; Nort ve Hargreaves, 2000), müziğin ve sesin acı hissi anksiyete durumunda pozitif etken oluşturduğu belirtilmiştir (Erer ve Atıcı, 2010 ve Karamızrak, 2014). Aynı vakitte müziğin kalp-dolaşım sistemi ve mental ve yahut ruhsal hastalığa sahip bireylerde anksiyete, kalp hızı, oksijen tüketimi, kan basıncı, miyokardiyal ve klinik alanda plazma stres hormon seviyelerinde etkinliğinin sağlanabileceği ve tedavi sürecinde iyileşmeye destek olabileceği (Watkins, 1997 ve White, 2001) kemik sağlığının egzersiz ve müziğin birleşimiyle arttırabildiği (Habibzadeh, 2010) çeşitli araştırmacılar tarafından tespit edilmiştir.

## **2.5. MÜZİĞİN İNSAN ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ**

Müziğin bireylerde bıraktığı iki etki bulunmaktadır ve bunlar psikolojik etkiler ve fiziksel etkiler olarak bilinmektedir. Hem psikolojik hem de fizyolojik etkilerinin müzik üzerinde analizi oldukça zordur. Bu durumda da iki teori vardır. Bu teorilerden biri, müziğin ilk derecede duygulara uyguladığı etki, ikinci teori ise müziğin fizyolojik etkilerinden kaynaklı müzikle birlikte meydana gelen psikolojik etkisidir (Gençel, 2006).

Bireylerde güzel duygular oluşturmasına ek olarak, müzik sihirli dokunuşuyla ruha can vermektedir. Bunun sebebi ise müziğin ritminin kişinin kalp atışlarını düzene sokarak, bireyde bedensel, ruhsal ve mental olarak sağlığa ulaşmasını sağlamaktır (Khan, 1994).

Müzik bireylerde hipnoz durumu meydana getirerek bireyleri etkileyen ve bazı vakitlerde bireylere yön veren, bireyleri yoğunlaştıran özelliklere sahip olmaları sebebiyle pek çok medeniyetin dini duygularının kuvvetlenmesini ve pekiştirilmesinde, rahatsızlıkların tedavi aşamasında etkin rol oynamıştır (Somakçı, 2003).

Gençel (2006), türlü müzik aletlerinin âdemoğlunun sinir sistemine etki ettiğini, düşük veya yüksek seslerin gevşemeye veya sinirsel gerginliğe sebep olduğunu, sinirlerin aşırı uyarılmasından kaynaklı ses yoğunluğunun ve yahut aşırı sesle bedensel anlamda acılı bir hal alabileceği belirtilmiştir.

Rus Doktor Dogiel 1880 de yapmış olduğu çalışmada çıkmış olan sesin yükseklik durumuna, çalgının türüne, şiddetine bağlı kan dolaşımında farklılıklar ortaya çıkardığı belirlenmiş ve çıkan bu bulguları M. Daubresse tarafından ‘Musico Therapie’ adlı kitabında şöyle belirtmiştir:

1. Müziğin kan dolaşımında insanlara ve hayvanlara etkisi olduğu bilinmektedir;
2. Kan basıncında meydana gelen müziğin etkisi sonucunda, aralıklarla, artma ve azalma belirmektedir;
3. Kalp kasılmaları insanlar ve hayvanlarda Müzik ve ıslık sesi ile iyileşmeye sebep olabilmektedir;
4. “Ses yüksekliği ile ses şiddetine dayalı kan dolaşımında değişim olabilmektedir” (Akt: Gençel, 2006).

Müzik kişilerin beyinlerinde, hafıza, dil, duyguların ifadesi, öğrenme, motor ve fizyolojik kontrol vb. gibi fonksiyonları etkilemektedir. Doğrusu gözümüzle görüyor olmamamıza rağmen duyulan bir müzik ya da ses aslında bedensel olarak bize dokunmaktadır. Bunun nedeni kulağımıza gelen ses dalgalarının, fiziksel olarak kulak zarına dokunması ve zarı titreştirmesi, kulak zarına değen kulak kemikçiklerini hareket ettirmesidir. Sonuç olarak işitme diye adlandırdığımız duyu oluşmaktadır (Karaçay, 2010).

Müzik kişilerin hayatlarında birçok fonksiyona sahiptir (Erdal, 2005):

1. Müziğin Bireysel İşlevi: kişilerin dengeli, mutlu ve duyarlı olabilmeleri için duyuşsal, devinimsel ve bilişsel yapılarında pozitif etkiler oluşturan müziksel uyarım ve tepki elde edilmektedir.

2. Müziğin Toplumsal İşlevi: kişiler ve toplum aralarında işbirliği, yakın olma, bütün olma ve paylaşmanın oluşmasında müziğin rollerini içerir.
3. Müziğin Kültürel İşlevleri: kültür düzeyini arttıran, kültürel özellikleri kuşaklar arası aktaran ve taşıyan, kültürler arası ilişki durumlarını zenginleştiren müziksel faaliyet ve birikimleri içerir.
4. Müziğin Ekonomik İşlevleri: üretim, dağıtım, Sunu, tüketim alışkanlıklarını ve ilişkilerini düzenlenmesini yapar.
5. Müziğin Eğitimsel İşlevleri: Müziksel anlamda öğrenme-öğretme faaliyetleri ve bunlar ile ilişkili düzenlemeleri içermektedir.

## 2.6. MÜZİK VE SPOR

Geçmişten günümüze çoğu sporcu performanslarını zirveye taşımak amacıyla farklı metotlar denemişlerdir (Atan, 2013). Sporcuların müsabakalara daha iyi hazırlanma ve performanslarını zirveye taşıma yöntemlerinden birisi de müziğin varsayılan olumlu etkisini kullanmaktır (Yamamoto vd., 2003).

Sporcuların kişisel hazlarına göre belirledikleri müzikler doğal yoldan destekleyici olup onların daha ileri düzeylere yükselmesinde çok tesirli olmaktadır. Son zamanlarda teknolojinin de gelişmesi ile müziğin her zaman ve her yerde dinlenebilen ve sporcular için değişilmez bir öge haline gelmesi ile beraber çalışmacıların da dikkatini çekmeye başlamıştır (Simpson vd., 2007).

Son dönemlerde müziğin, egzersizin ve sporun içinde olması daha sık görülmeye başlanmıştır. Sporcular müzik kavramını duygusal ve zihinsel yorgunluklarından kurtulma ve fiziksel destek aracı olarak kullanmanın yanı sıra motive olmak ve performanslarını arttırmak amacıyla da kullanmaktadırlar (Brownley vd., 1995)

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

Karageorghis vd.'nin (1999) araştırması, müziğin motivasyonel olarak kalitesine etki eden 4 anahtar etmeni belirtmektedir. Birincisi, kişilerin ritmik uyarıcıya tepki verme eğilimine bağlı şekilde müziğe karşı ritmik etkilenmesi en bariz etmenddir. İkincisi, müzik formunun armonik ve melodik taraflarının, dinleyicinin ruh halini ve yorumunu etkilemesidir. Üçüncüsü müziğin kültürel tesirinin dinleyicinin sosyo-

kültürel yapısına bağlı şekilde etki etmesidir. Dördüncüsü ise müzik aracılığıyla akla gelen çağrışım etmenidir.

Yorgunluk hissinde azalış hipotezine göre, müziğin egzersiz yapan bireyi belirli fiziksel yorgunluk hislerine konsantre olmasını engellediği hissedilmektedir. Bu mekanizmanın daha az egzersiz yoğunluklarında daha fazla etkili olduğu ortaya atılmıştır. Daha fazla yoğunluklarda ise bedeninin içsel yorgunluk semptomları müziğin yorgunluğuna etkisine oranla daha çok etkiye sahiptir (Karageorgis ve Terry, 1997).

Müziğin, sporcuları egzersiz sırasında dinç tuttuğu ve antrenmana devam etmek için yorgunluğu ertelediği ve desteklediği alan yazısındaki araştırmalarda belirtilmiştir (Szmedra vd., 1998; Khorram, 2005; Nethery, 2002). Tekrar daha önce yapılmış olan araştırmada müziğin sporcuların iş yapabilme kapasitesi, gösterilen güç yoğunluğu, oksijen kullanım kapasitesi üzerinde etkili olduğu bulunmuştur (Terry vd., 2012).

Nakamura ve ark., (2010) 15 sağlıklı erkek deneğin bisiklet egzersizi performanslarında alınan mesafenin arzularına bağlı dinledikleri müzik ile arttığını ortaya atmışlardır.

## **2.7. MOTİVASYON NEDİR?**

Psikolojik kavram olan motivasyonun farklı taraflardan incelenmiş olması birçok tanımının yapılmasına neden olmuştur (Kantar, 2013). Bunlardan bir kaçı aşağıda verilmiştir.

Motivasyon hem sözcük hem de akademik bir tanım olarak, kişinin tutumu, istekleri ve gereksinimlerini açıklamada kullanılan bir kavramdır (Seker, 2015). Motivasyon bireyin bir işi başarmak amacı ile yapılacak olanları istekle ve içten gerçekleştirmesi olarak tanımlanmaktadır. Motivasyon bireyi amaçları için harekete geçirirken hissî olarak da doyum sağlamaktadır (Yaman, 2017).

Motivasyon, bir amaca yönelik davranışı harekete itmeye teşvik eden, bu vaziyeti sürdüren, yönlendiren, başka bir tanımla bütün bunların oluşmasını sağlayan enerjiye verilen isimdir. Başka bir perspektifle, objeleri harekete geçiren güç kişileri de harekete geçirmekte ve buna da motivasyon ismi verilmektedir (Acat ve Demiral, 2002).

Motivasyonda, öne çıkan esas özellik zihinsel veya fiziksel faaliyet gerektirmesidir. Fiziksel faaliyet içerisinde, ısrar etme, çaba ve gözlenebilir diğer

faaliyetler, zihinsel faaliyet içerisinde ise deneme, plan yapma, gözden geçirme, düzenleme, sorun çözme ve karar verme durumlarını değerlendirme gibi bilişsel hareketler mevcuttur (Öğülmüş, 2002).

Motivasyon, birtakım örgeler tarafından motive edilerek gelişimin kendi başına gerçekleşen bir süreç sonucu oluşan durumdur (Perry vd., 2017).

Motivasyon temel bir psikolojik bir süreç olup istekleri, arzuları, gereksinimleri ve ilgileri temel alan geniş bir olgudur (Cüceloğlu, 1991). Genel manada motivasyon, insan organizmasını davranışa teşvik eden, bu davranışların enerji ve şiddet düzeyini belirleyen, davranışlara belli bir yön veren ve bunun sürmesini sağlamakta olan bazı iç ve dış nedenlerle beraber bunların işleyişini kapsayan, hem fizyolojik ve biyolojik hem de kültürel bir durum olarak tanımlanmaktadır (Turhan, 2009). Sage'e göre motivasyon, bireyin eforunun yoğunluğunu ve yönünü söyler. Çabanın yönü; kaçınmayı veya rastgele bir duruma yaklaşmayı ifade ederken, çabanın yoğunluğu bir vaziyette ne kadarlık çabanın harcadığını ifade etmektedir (Tiryaki, 2000).

### **2.7.1. İçsel Motivasyon**

İçsel motivasyon denildiğinde, bireyin hareketlerinin nedenselliği bireyin içerisinde olmasıdır. Bunlara örnek verecek olursak; yetenek ve merak bu kaynaklara verilebilecek en iyi örnekler arasındadır (Wu, 2003).

İçsel motivasyonun fiziksel ve zihinsel olmak üzere iki basamağı vardır:

1. Fiziksel; kişinin gerçekleştirmek istediği amaca yönelik harekete geçmesidir.
2. Zihinsel; kişinin nereye gideceğini belleğinde hayal etmesidir.

İçsel bir şekilde motive olan kişi fikrini harekete geçirerek amaçlarını belirler ve amaçlarına ulaşabilmek için gayret sarf eder. Amaçları gerçekleştirebilmek için kişinin şu basamaklardan geçmesi gerekmektedir:

1. Kendine güvenebilmek,
2. Yaşamı coşku ile karşılamak,
3. Gizli kabiliyetleri ortaya çıkarmak,
4. Gelişimi sürdürmek,
5. Sağlıklı bir hayat için enerjiyi arttırmak ve yararlı edinimler kazanmak,

6. Fiziksel görünüşü, tesirli bir araç haline getirmek,
7. Etkili bir kişi olgusu ortaya çıkarmak,
8. Etkili iletişim amacıyla değişik iletişim kanalları oluşturmak,
9. Endişe, şüphe ve korkuyla başa çıkmak,
10. İstenmeyen durumlarla (kaygı, stres vb.) baş etmeyi denetlemek,
11. Kaybetme hissinin üstesinden gelebilmek,
12. Bilinmeyi çalışmak (George, 1997).

### **2.7.2. Dışsal Motivasyon**

İçselin aksine nedenselliğin bireyin dışında olma durumudur, buna dışsal motivasyon denir. Bu bağlamda alınan ödül ve cezalar, antrenör, öğretmen, yönetici ve toplumsal destek ve teşvik dışsal motivasyon kaynakları arasındadır (Wu, 2003; Dede ve Argün 2004).

İstenilen ödülleri kazanma amacı veya istenmeyen durumlardan kaçma amacı taşımaktadır. Dışsal motivasyondaki problem, sürekli fazla bir güdülenme gösterilmesi gereken vaziyetlerde, içsel motivasyon olmadığında görevi devam ettirmekte zorlanılacağı ve pek yardımcı olamayacağıdır (Erdem, 2008).

Motive edici bir hareketin başlamasına neden olan etraftan kaynaklanan uyaranlara özendirici denmektedir. Etraftan kaynaklanan uyaranların özendirici nitelikleri ise öğrenme ile elde edilir. Dışsal motivasyon sporcuların dışındaki faktörlerden kaynaklanır (Özkalp, 1997).

Dışsal motivasyon, içsel motivasyonun aksine, mükafat ve cezaya dayanmaktadır. İyi bir makam elde etmek veya yeterliliğe bağlı olarak yükselmek, üst makama çıkma, şikâyet edilen hadiselerden çekinme gibi amaçlar; dışsal motivasyonun ana taşlarıdır. Eylemin kendisiyle değil eylemin kişiye doğru elde edecekleri kazanım ile ilgilenmektedirler. Dışsal motivasyon, motivasyon ile ilgili hareket açısından bakmalıdır, çünkü motivasyon davranış, eylem, ceza ve ödül yönünden anlatılmaktadır. Dışsal motivasyon kişileri vazgeçirmelere ve isteklendirme göre davranışta bulunmamıza sebep olmaktadır (Hoy ve Miskel, 2010). Dışsal motivasyon dış faktörlerden maruz kalan ceza, ödül, rica, baskı vb. etmenlerden oluşmaktadır. Örnek

olarak, ‘antrenörlerin, sporculara ‘antrenmanlara sistemli olarak gelmezsen maçlarda görev alamazsın’ demelerinin üzerine antrenmanlara düzenli bir şekilde gelmeye başlayan sporcular dışsal olarak güdülenmiş olurlar. Bu sporcunun güdülenmesine neden olan etmen antrenmanları seviyor olması değil, maçlarda görev almak için antrenmanlara gelmeyi araç olarak kullanmasıdır (Küçükahmet, 2005).

## **2.8. SPORDA MOTİVASYON**

Antrenörler, sporcular, sporla ilgi gösteren bütün spor bilimcileri, kuruluşlar ve diğer insanlar spora bir şeyler katma, sporu ileriye taşıma ve başarılı olabilme adına efor sarf etmektedirler. Devamlı olarak yarışmalar, müsabakalar organize edilmektedir. Neredeyse fiziksel görünüm ve diğer koşulları eşit olan sporcuların birbirlerinden farklı performans sergilemesini ve yalnızca bazılarının başarılı olmasını birçok nedene dayandırmaktadırlar. Ama bu nedenlerin başında bireyin motivasyonu yani psikolojik vaziyeti ön plana çıkmaktadır (Aktaş vd., 2006).

Spor ve spor bilimleri etkileşimi ile performansın yükseltilmesinde kondisyonel niteliklerle birlikte psikolojik özelliklerinde geliştirilmesi faktörlerinin önemi yavaş da olsa anlaşılmuştur. Bu özelliklerin en mühimi tekrar motivasyondur. Motivasyonun seviyesi ve başarı arasındaki bağlantının özellikle sporda çok mühim olduğu açıkça görülmektedir(Aslan ve Kuru, 2002).

Spor kendine özel psikolojik, fizyolojik ve sosyolojik özellikleri olan bir olgudur. Spor etkinlikleri süreçlerinde yer alan bütün bölgelerin arzu ve ümitleri motivasyon ile açıklanabilmektedir. Bireyin sporda ulaşmayı arzuladığı başarı ile motivasyon kuvveti çok önemlidir. Sporla alakalı olan bütün bölgenin arzuları ve bekleedikleri motivasyonla karşılanmaktadır. Sporcunun hedeflediği ve ulaşmayı arzuladığı başarı motivasyon gücüyle bağlantılıdır (Azeez, 2016). Spor yapmak için iskelet yapısı, gelişmiş bir kas ve fazla koordinasyon ile yeterli düzeyde motivasyon gereklidir (Kılınç vd., 2012).

Belli bir spor etkinliğinin hedefini belirleyen spor motivleri, etkinliğin kendisi ve bu etkinlikte bulunan sporcuya olan bağlantılarına göre olmak üzere iki bölüme ayrılır. İlk bölümde olan motivler, ya doğrudan spor etkinliğinin kendisiyle, ya spor etkinliğinin sonucuyla, ya da daha ileri bir hedefe ulaşmak amacıyla bir aracı olarak tekrar spor etkinliğinin kendisiyle alakalıdır. Sporcuya olan bağlantılarına göre ise motivler,

doğrudan olarak veya toplumsal bir çerçeve içerisinde dolaylı bir şekilde sporcunun kendisiyle alakalıdır. Bu düzenlemelere göre spor motivleri, altı gruba ayrılır.

1. Spor etkinliğinin kendisi ve doğrudan olarak sporcuyla alakalı motivler: Bedeni hareket, etkinlik, belirli spor hareketlerinden haz almak, kendini tanımak ve geliştirmek, fiziki meydan okumak, macera, gerginlik, heyecan gibi.
2. Spor etkinliğinin kendisi ve toplumsal çerçeve içinde sporcuyla alakalı motivler: Karşılıklı bir şekilde toplumsal olarak etkileşim, başkalarıyla beraber spor yapmaktan haz alma gibi.
3. Spor etkinliğinin sonucu ve doğrudan olarak sporcuyla alakalı motivler: Kendini tasdik etmeye yönelik başarı motivleri gibi.
4. Spor etkinliğinin sonucu ve toplumsal çerçeve içinde sporcuyla alakalı motivler: Kendi kendini gösterme, diğerleri tarafından tasdik edilme, toplumsal saygınlık görme, üstünlük, prestij gibi.
5. Daha da ileri amaca ulaşmak amacıyla aracı bir şekilde spor etkinliğinin kendisi ve doğrudan sporcuyla alakalı motivler: Sağlık, fiziki görünüm, serbest zamanları değerlendirme, seyahat, maddi kazanç gibi.
6. Daha da ileri amaca ulaşmak amacıyla aracı bir şekilde spor etkinliğinin kendisi ve toplumsal çerçeve içinde sporcuyla alakalı motivler: İdeoloji, arkadaşlık, diğerleri ile bağlantı kurma, saldırganlık, toplumda yer edinme gibi (İkizler ve Karagözoğlu, 1997).

## **2.9. SPORDA MOTİVASYON ÇEŞİTLERİ**

Sporda motivasyon çeşitleri ikiye ayrılmaktadır. Bunlar nitelik ve nicelik bakımından motivasyon çeşitleridir.

### **2.9.1. Nitelik Bakımından Spor Motivasyonu**

Nitelik bakımından spor motivasyonu ikiye ayrılmaktadır. Bunlar genel ve özel spor motivasyonudur.

### **2.9.1.1. Genel Spor Motivasyonu**

Bu motivasyon çeşidi arkadaş ve çevre kazanma, saygınlık görme gibi sosyal olan gereksinimleri kapsamaktadır. Bu motivasyonun iyice anlaşılabilmesi için sporcuların psikolojik ve sosyal gereksinimlerinin neler olduğunun iyi bilinmesi gerekmektedir. Çünkü psikolojik ve sosyal gereksinimler kişiden kişiye farklılık gösterebilmektedir (Dirmen, 2015). Bireyi spora teşvik eden psikolojik ve sosyal gereksinimler kendini bulma, etkin olma, kendini ifade edebilme, tanıma, kanıtlayabilme, itibar sahibi olma, üstünlük gösterebilme, hâkim olma arzusu, macera hevesi, karar verme sürecinde baskın olma gibi gereksinimlerdir (Hosseinalipour, 2015).

### **2.9.1.2. Özel Spor Motivasyonu**

Bu motivasyon çeşidi bütünüyle biyolojik bir içerik olup, hareket ederek ferahlama, yüksek koordinasyona yeteneği edinme, kuvvetli olma güdülerinden kaynaklanır (Bora, 2013). Sağlık sporu, oyun sporu ve performans sporu gibi gereksinimler, özel spor motivasyonun amaçları arasındadır (Hosseinalipour, 2015).

## **2.9.2. Nicelik Bakımından Spor Motivasyonu**

Nicelik bakımından spor motivasyonu üçe ayrılır. Yetersiz motivasyon, aşırı motivasyon ve yeterli motivasyondur.

### **2.9.2.1. Yetersiz Motivasyon**

Yetersiz motivasyon, sporcuların motivasyon düzeylerinin çok alçak olma durumudur. Sporcunun veya takımın başarıya aç olmaması, yarışmanın ehemmiyetsiz olması, rakibin kuvvetli olması nedeniyle sporcu ya da takımın mağlubiyeti en baştan kabul etmesi, rakibin güçsüzlüğü nedeniyle küçük görme.

Bu gibi etmenler, takım ya da sporcu motivasyon düzeyini düşürürler. Bunun sonucu olarak “başlama tembelliği” adı verilen durum olur. Yetersiz motivasyonda sporcunun motivasyon seviyesi alçaktır (Yalçın, 2015).

### **2.9.2.2. Aşırı Motivasyon**

Sporda başarısızlıklara neden olan yetersiz motivasyondan daha sık ve daha tehlikeli görülen bir olaydır. Sporcuya genel manada bir tek his hâkim olmakta; “ya mağlup olursam” korkusu. Bu korku artmış bir tasa ve güvensizlik haline dönüşebilir.

Eğer sporcunun motivasyon düzeyi çok fazla olursa, yarışma öncesinde “başlama telaşı” gibi bir vaziyetle bu motivasyon türü görülebilir (Yalçın, 2015).

### **2.9.2.3. Yeterli Motivasyon**

Yeterli motivasyon, bireyin psikolojik ve fizyolojik bakımdan yarışmaya hazır olması vaziyetidir. Mücadele için gereksinim duyulan enerji vardır ve stres unsurunu yönetebilir (Hosseinipour, 2015). Mücadele şüurludur ve hadiseleri takip eder. Taktik planlanan ile ahenkli olup, fazla teknik isteyen hareketleri az hata veya hatasız ile yapar (Dirmen, 2015).

## **2.10. BAŞARI MOTİVASYONU**

Başarı motivasyonu, Murray (1938)’a göre bir işi ustaca bir şekilde yapma, kusursuz olarak başarma, engellerle baş etme, başkalarından daha iyi yapma olarak tanımlanmaktadır (Weinberg ve Gould, 1995). Gill’de bu kavramı, başarısızlığa direnç gösterme, bir vazifeyi başarmak için mücadele, meçhul hadiseler arama olarak tanımlamıştır (Craig vd. 1982). Başarı Motivasyonu, kişilerin bir etkinliğe hangi nedenle katıldığını, zor olanı yapmak için neden bu kadar çok gayret gösterdiğini ve bu gayreti neden bu kadar uzun vakit sürdürdüğünü açıklar (Hayashi, 1996). Başarı motivasyonu, bireylerin düşünce, duygu ve davranışlarında türlü durumlarda etkilerde bulunur, bunlar aşağıda verilmiştir:

1. Etkinliklerin belirlenmesi (örneğin; mücadele etmek amacıyla benzer düzeydeki bir rakibi ya da daha alt düzeydeki rakipleri belirlemek),
2. Amaca ulaşmak amacıyla verilen emek faktörünün belirlenmesi (hangi periyotlarla antrenman yapıldığı gibi),
3. Amaca ulaşmak için verilen emeğin şiddetini belirlemek (antrenmanlarda ne seviyede arzulu olduğu gibi),
4. Zor vaziyetlere ya da başarısız vaziyetlere katlanma (örneğin her şey negatif devam ettiğinde daha çok gayret sarf etme gibi) (Aktop, 2002).

Başarı motivasyonu, sportif davranımın ana teması olarak güdü olaylarını görür. Bu güdü dolayları, ‘başarısızlıktan kaçınma güdüsü’ ve ‘başarıya yaklaşma güdüsü’ olarak adlandırılmaktadır (Doğan, 2005). Başarıya yaklaşma güdüsünün, sporcunun müsabaka durumuna yönelmedeki içsel motivasyonunu ifade ettiği düşünülmekte olup bu da takribî olarak özgüven, güçlülük ya da yetkinlik, bireysel uzmanlık terimleri ile

yakın manaya gelmektedir. Bu sözü geçen özellikleri yüksek olan bireylerin, alçak olan bireylere göre başarı elde edebilecekleri platformlara katılım seviyesi daha yüksektir (Cox, 1990). Başarı motivasyonu teorisi bireylerin, fiziksel aktiviteye neden katıldıklarını, güç olanı başarmak amacıyla neden bu kadar kuvvet harcadıklarını ve bunun neden uzun sürdüğünü açıklamaktadır (Tiryaki, 2000). Motivasyonun kuvveti ve başarı arasındaki bağlantının sporda çok mühim olduğu aşikârdır. Motive edici gücü alçak olan bir halin, başarısızlık ile sonuçlanması kesindir. Bireyler kendilerini psikolojik olarak doyuran ve huzurlu ortamları arama, rahatsız eden ortamlardan ise kaçınma yönelimi gösterirler. Kaçınma ve arama yönelimleri güdülerin yapılarında bulunur. Hangi yönelim daha ağır basar ise, ona yönelik güdüler ortaya çıkar. Bu duruma göre başarı güdüsü, başarısızlıktan kaçınma ya da başarılı olma, arkadaşlık güdüsü ise saygınlık arama ya da geri çevirmekten kaçınma şeklinde meydana çıkar (Aydın, 2001).

Sporcuların yüksek yoğunluktaki antrenmanlarda yer almalarını ve bunu uzun zaman sürdürmelerini sağlayan kuvveti açıklamak için pek çok teori ortaya atılmıştır. Bu teorilerden biri de başarı motivasyonu teorisidir. Başarı motivasyonu teorisi bireylerin fiziksel aktiviteye neden katıldığını, güç olanı başarmak amacıyla neden bu kadar efor harcadığını ve bunu neden uzun zaman sürdürdüğünü açıklamaktadır. (Hayashi, 1996).

## **2.11. BAŞARI MOTİVASYONU KURAMLARI**

Başarı motivasyonu kuramları üçe ayrılmaktadır. Bunlar; başarı gereksinimi, hedef gerçekleştirme ve yükleme kuramıdır.

### **2.11.1. Başarı Gereksinmesi Kuramı**

Bu kuramı müdafaa edenlere göre başarı gereksinmesi ufak yaşlarda kazanılmış düzenli bir özelliktir. Başarılı olma güdüsü ve başarısızlıktan kaçınma güdülerini gibi kişilik özellikleri ile belirlenmektedir (Doğan, 2015). Başarı gereksinmesi, başarılı olma güdüsünden, başarısızlıktan kaçınma güdüsünden çıkarılmasıyla pozitif (+) değer bulunursa, birey müsabaka durumlarına katılacak, eğer değer negatif (-) ise, birey yarışma durumlarından uzaklaşır (Hosseinalipour, 2015).

Yapılan fiil sonucunda bir başarıya ulaşılmışsa mutluluk, sevinç, onur duyma gibi pozitif duygu durumları ortaya çıkar. Başarısızlık halinde ise, birey öfke, utanma ve

tatminsizlik gibi olumsuz duygu durumları gösterir. Başarı gereksinmesi fazla olan sporcular genelde başarı güçlük seviyesi yüksek olan halleri tercih eder. Düşük olan sporcular ise ya çok basit ya da çok güç görevler seçer. Çünkü başarısı güç olan bir olguyu gerçekleştiremediklerinde reaksiyon çekmeyecektir. Basit bir görevde de mağlup olma hissini yaşamayacaklardır (Doğan, 2015). Başarıya yönelik eylemin amacı, olumsuz hislerden kaçma veya olumlu hislere erişmedir (Yalçın, 2015).

Başarı gereksiniminin temeli, birtakım kişilerin başarıya dayalı aktivitelerden başarı sağlamaktan üst düzeyde zevk aldıklarıdır. Ama burada altının çizilmesi gereken konu, başarı durumunun kişiden kişiye farklılık göstereceğidir. Sonuç olarak; birey kendi başarı davranışını belirlemekle mesuldür (Tiryaki, 2000).

Başarılı olmak için motivasyonun kuvveti sporda çok önemlidir. Eğer gerçekleştirilen etkinlik sonunda bir başarı sağlanmış ise mutlu olma, sevinme, onur duyma gibi olumlu duygu halleri ortaya çıkmaktadır. Başarılı olamama halinde ise, kişi utanç duyma, gerilme ve tatmin olamama gibi olumsuz duygu halleri gösterir. Başarı odaklı etkinliklerin amacı, olumlu duygu durumu sağlama ya da olumsuz duygu hallerinden uzak durmaktır (İkizler ve Karagözoğlu, 1997).

### **2.11.2. Hedef Gerçekleştirme Kuramı**

Sporcunun başarısını değerlendirilmek için başarı hedeflerinin belirlemek önemlidir (Doğan, 2015). Bu kuramı ilk defa kullanan ve ortaya atan Nicholls'tur (Yalçın, 2015).

Başarı hedefi, görev ve ego yönelimli olarak iki gruba ayrılmaktadır (Tiryaki, 2000). Ego yönelimli başarı hedefinde, sporcular müsabaka ortamıyla ilgili olarak kendi maharetiyle, rakip sporcuların maharetini karşılaştırır. Doğru orantılı olarak başarılı olduklarında kendisini kabiliyetli, başarısız olduğunda ise kendisini kabiliyetsiz olarak görürler. Ama başarılı olmanın doğrudan ve yalnızca yetenekli olmayla mı, ya da gayret göstermeyle mi ilgili olduğu net değildir (Tiryaki, 2000).

### **2.11.3. Yükleme Kuramı**

Yükleme kuramı Weiner (1976) tarafından geliştirilmiş olup güdülenme kavramının bilişsel kuramı olarak da bilinmektedir. Weiner'e göre başarısız ve başarılı

olma ile ilgili yüklemeler; tutarlı-tutarsız, içsel-dışsal ve kontrol edilebilir-kontrol edilemez yüklemeler olarak 3 kapsamda sınıflandırılmıştır.

Bu kurama göre, sporcu başarı ya da başarısızlıklarını türlü sebeplere bağlarlar. Başarı ya da başarısızlığın açıklanmasındaki bu sebepler aynı fiil içinde olan, bir diğer ifade ile aynı zamanda kazanan bir sporcu ve mağlup olan sporcuyla değişiklikler gösterebilir (Tiryaki, 2000).

### **Yerli ve Yabancı Literatürde Bulunan Müzik ve Spor ile İlgili Bazı Çalışmalar**

\*Mavi'nin (2012), yaptığı yüksek lisans tez çalışmasında hızlı tempo müziğin taekwondocular üzerindeki etkilerini incelemeyi amaç edinmiştir. Araştırma modeli ön test-son test ve kontrol gruplu deneysel desendir. Araştırma grubunu milli takım düzeyinde 8 kadın 8 erkek oluşturmuştur. Farkı görebilmek amacı ile katılımcılara birinci gün müzik dinlemeden 3 round maç yaptırılmış ve hemen maç sonrası durumluluk optimal performans duygu durum ölçeği uygulanmıştır. İkinci gün kura yöntemi ile belirlenen deney grubundaki sporculara ring kenarında maça çıkmadan önce mehter marşının remix versiyonu dinletilmiş ve hemen maça çıkarılmışlardır. Araştırma sonucunda hızlı tempo müziğin taekwondocuların kontrol ve deney grubu arasında toplam teknik uygulama değerlendirmesi açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmış ayrıca deney grubunda maç içerisindeki aldıkları toplam puanlar, teknik uygulama, atak sayıları ve duygu durumlarında artış görülmüştür. Fakat bu artışlar istatistiksel olarak anlam ifade etmemektedir.

\*Kartal ve Ergin'in (2018), yaptıkları makale çalışmasında dinlenen farklı tempo müziklerin futbolcularda aerobik ve anaerobik performansa etkisini incelemeyi amaçlamıştır. Araştırmada katılımcılar farklı aerobik ve anaerobik testlere tabi tutulmuş ve standart ısınma koşullarına bağlı kalmışlardır. 48 saat dinlenme aralıkları yapılan performans testleri sonucunda katılımcıların dinledikleri farklı tempo müziklerin aerobik ve anaerobik performanslarına etkisinde anlamlı bir fark bulunamamış ancak istatistiksel manada anlamlı olmasa da sporcuların kendi isteklerine bağlı dinledikleri müziklerde bu performanslarının daha iyi olduğu görülmüştür. Sonuç olarak bu araştırma farklı tempoda dinlenen müziklerin aerobik ve anaerobik performans üzerinde bir etkisinin olmadığını ortaya koymuştur.

\*Yenigün, Çolak, Özbek vd. (2007) yapmış oldukları makale araştırmasında farklı müzik hızlarında yapılan 12 haftalık step aerobik egzersiz programının diz fleksör ve ekstansör kas gruplarının kuvvet gelişimlerine etkisini incelemiştir. Bunun için iki farklı müzik hızı (125 bpm ve 130 bpm) seçilmiştir. Araştırmaya gönüllü olarak katılan 40 kadın rastgele iki antrenman grubuna ayrılmışlardır. Birinci grup 125 bpm müzik hızı ve ikinci grup 130 bpm müzik hızı ile haftada 3 gün günde 1 saat çalıştırılmıştır. Antrenman programı sonrasında her iki grubun kas kuvvet değerlerinin arttığı görülmüştür. Sonuç olarak 130 bpm müzik hızı ile yapılan step aerobik egzersizinin diz ekstansör ve fleksör kaslarının dayanıklılığını geliştirmede etkili bir yöntem olduğu saptanmıştır.

\*Vatansever, Şahin, Akalp vd. (2018), yaptıkları makale çalışması müziğin maksimal koşu performansına ve egzersiz sonrası toparlanma hızına etkisini incelemektir. 12 sağlıklı kadının denek olarak alındığı çalışmada denekler hızlı tempo müzik ve yavaş tempo müzik olmak üzere rastgele seçilmiş üç denemeye katılmış ve her deneme, maksimum koşu bandı egzersizi ve egzersiz sonrası toparlanma dönemlerinden oluşmuştur. Tüm denemelerde dinlenik kalp atım hızı, maksimum egzersiz süresi, maksimum kalp atım hızı ve egzersiz sonrası kalp atım hızı kaydedildi. Sonuç olarak, maksimal egzersiz sırasında hızlı tempo müzik dinlemek, egzersiz süresinin uzamasına ve maksimal kalp atım hızının artmasına neden olabiliyor iken, egzersiz sonrası yavaş tempo müzik dinlemek toparlanma hızını arttırabilmektedir.

\*Köse'nin (2017), yaptığı doktora tezi çalışması müziğin aerobik ve anaerobik performansa etkisinin incelenmesi üzerinedir. Çalışma grubunu basketbol, kickboks ve atletizm branşlarından 30 kişi oluşturmuştur. Katılımcılar üç farklı durumda (sedatif müzik, motivasyonel müzik, müzik olmadan) aerobik ve anaerobik testlere 48 saat ara ile katılmışlardır. Araştırma sonucunda müzik dinlemenin aerobik performans üzerinde etkili olabileceği ve müziğin ergojenik yardımcı olarak egzersiz esnasında kullanılabileceği, egzersiz sonrası daha hızlı toparlanma sağlayabileceği düşünülmektedir.

\*Eliakim, Meckel, Gotlieb vd. (2012), yaptıkları makale çalışmalarında profesyonel basketbol oyuncularından çalışma gruplarında motivasyonel müziğin tekrar eden sprint yeteneğindeki etkisini incelemeyi amaçlamışlardır. Katılımcılar sezonun son

zamanlarında rastgele şekilde motivasyonlu ve motivasyonsuz olarak tekrar eden iki adet sprint testine girmiştir. Tekrar eden sprint testi (RST) her 20 saniyede bir başlayan 12\*20 şeklinde koşular şeklinde yapıldı. İdeal sprint, toplam sprint ve performans düşüşü açısından müzikli müziksiz RST arasında önemli derecede bir farklılık görülmemiştir. Fakat RST sırasındaki her sprinti karşılaştırsak son iki sprint (11-12 numara) müziksiz olana kıyasla çok daha hızlı olduğu saptanmıştır ( $p<0.01$ ). RST'nin sonuna doğru müziğin sprint performansını geliştirdiği ayrıca tekrarlanan sprint yeteneğinin aerobik bileşenleri üzerinde faydalı bir etki olduğu görülmektedir. Bu yüzden, gelişmiş antrenman yeteneği ayrıca daha iyi oyun performansına dönüştüreceği ümidiyle müzik basketbol antrenmanları esnasında kullanılabilir.

\*Karageorghis, Jones ve Stuart (2008), yaptıkları makale çalışmalarındaki amaç müzik seçiminde, içsel motivasyonda ve uzun süreli egzersizdeki akışta (26 dk) tempolu müziğin (müzik temposunun) etkilerini araştırmaktır. Katılımcılar ( $n=29$ ) tek bir sanatçının müziğini seçtikten sonra koşu bandında maksimum kalp atış hızı rezervinin %70'i kadar orta tempo, hızlı tempo, karışık tempo ve müzik kontrolü olmadan 3 deneysel durumda yürümüşlerdir. Müzik tercih ögesi, The Intrinsic Motivation Inventory (içsel motivasyon envanteri) ve Flow State Scale-2 (Akış durumu ölçeği-2) her denemeden sonra tamamlandı. Veriler karma-model kullanılarak (Cinsiyet x durumsal) anova ve manova analiz edilmiştir. Cinsiyet durum karşılaştırılması iki analizde de fark bulunamamasına karşın beklenenin aksine, orta tempo için mix tempodan daha yüksek tercih skorları kaydedilmiştir (yani:  $7.8\pm 1.3$  vs.  $7.1\pm 1.1$ ). Orta tempo müziğin içsel motivasyonun en yüksek seviyelerini verdiği görülmüştür ( $p<0.001$ ). Çalışmada çift karşılaştırması, karma tempo ile karşılaştırıldığında orta tempoda ilgi-zevk ilişkisinin daha yüksek olduğunu %95 CI=1.80-8.48,  $p=0.001$  ve her müzik tercihinin deneysel durumu müziksiz olandan daha yüksek skorlar verdiğini göstermiştir. Ayrıca tansiyon basıncı hızlı tempoya kıyasla orta tempoda 95% CI = -3.44-0.19,  $p=0.022$ , ve hem orta hem de karma tempo müzikli kontrole kıyasla daha düşük olduğu görülmüş (95% CI = -5.33-2.89,  $p=0.000$ ; 95% CI = -4.24-0.64,  $p=0.004$ ). Orta tempo koşulunda en yüksek ortalama skora sahip küresel akış ( $p = 0.000$ ) için bir ana etki bulunmuştur ( $14.6\pm 1.5$ ). Devam eden kıyaslamalar orta tempo koşulunun müzikli koşuldan daha yüksek akış skoru göstermiş, 95% CI=1.25-3.60,  $p=0.000$ , aynı şekilde hızlı tempo 95% CI=0.89-3.14,  $p=0.000$ , ve karma tempo 95%

CI=1.36–3.76, p=0.000. Orta tempo müzik programının %70 kalp atış hızı rezervli egzersiz yoğunluğu için en uygun olduğu sonucuna varılmıştır.

\*Hutchinson, Sherman, Davis vd. (2011) yaptıkları araştırmada asenkron müziğin maksimum üstü egzersiz performansı üzerine etkisini incelemeyi amaçlamışlardır. Aktif olarak egzersiz yapan 25 erkek ve kadından oluşan katılımcılar wingate anaerobik güç testine müzikli ve müziksiz olarak test edilmişlerdir. Bu testte en yüksek güç çıkışı, ortalama güç çıkışı ve yorgunluk oranları baz alınmıştır. Testten hemen sonra katılımcıların motivasyon seviyesini, algılanan eforunu ve etkiyi değerlendirebilmek için bir ölçek kullanılmıştır. Sonuç olarak müzik dinletildiği zaman katılımcıların en yüksek gücünün ve orta gücünün pozitif olarak değiştiği görülmüştür. Ayrıca katılımcılar motivasyonun arttığını ve müzikli durumda daha olumlu bir etki olduğunu ama algılanan eforun etkilenmediğini saptamışlardır. Araştırma sonuçları müziğin aerobik performans ve egzersizde olumlu bir etkisi olabileceğini ayrıca maksimum üstü efor seviyesinde belirli psikolojik etmenleri etkileyebileceğini bulmuşlardır.

\*Jarraya, Chtourou, Aloui vd. (2012)'nin yaptıkları makale çalışmalarında profesyonel sporcularda wingate testinde ısınma esnasında müzik dinlemenin kısa vadeli maksimum üstü performans üzerindeki etkisini incelemeyi amaçlamışlardır. 12 genç erkek sporcu 48 saatlik dinlenme periyodu ile beraber ısınmadan sonra müzikli ve müziksiz olarak 10 dakika olacak şekilde wingate testinden geçmişlerdir. Araştırma için yüksek tempo müzik(>120 to 140bpm) seçilmiştir. Kalp atış hızı ve algılanan efor oranı ısınma ve testten sonra kayıt edilmiştir. Sonuç olarak müziğin kalp atış hızı ve algılanan efor oranı ve yorgunluk indeksini etkilemediği görülmüştür. Fakat güç çıkışı değişkeni müzik dinlemenin müziksiz oranla oldukça yüksek olduğu görülmüştür (p<0,05). Araştırma müziğin, ısınma sırasında kısa dönemli maksimum üstü performansa pozitif etkileri olduğunu göstermiştir.

\*Işık, Ersöz, Pazan vd. (2015), yaptıkları makale çalışmalarında motivasyonel müziğin Wingate anaerobik test performansındaki etkisini incelemeyi amaçlamışlardır. Afyon Kocatepe Üniversitesi beden eğitimi ve spor yüksek okulunda okuyan 16 erkek öğrenci bu çalışmada gönüllü olarak yer aldı. Gönüllülerin demografik özelliklerinden sonra [yaş, boy, vücut ağırlığı (BW), vücut kitle indeksi (BMI)] müzik olmadan (ön test) ve motivasyonel müzik [> 120 bpm (dakikada vuruş)] durumlarında (test sonrası

veya sonraki test) ölçülmüştür. Verilerin analizi için; Wilcoxon sıralama testi değişkenler arasındaki farkı saptamak amacıyla kullanıldı. Müzikli ve müziksiz koşullarda yapılan ölçümler sonucunda; minimum anaerobik güç (MinAP) değerleri açısından istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmazken, ( $p > 0,05$ ) maksimum anaerobik güç (MaxAP), maksimum anaerobik kapasite (MAC), bağıl anaerobik güç (RAP), bağıl anaerobik kapasite (RAC) ve yorgunluk indeksi (FI) değerleri ( $p < 0,05$ ) açısından müzikli durum adına istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu bulunmuştur. Motivasyonel müziğin Wingate anaerobik Test (WAnT) üzerinde olumlu etkileri olduğuna karar verilmiştir. Fakat; motivasyonel müziğin WAnT performansını arttırdığı görülse de bu etkinin müziğin neden olduğu artan psiko-psikolojik etmenler sayesinde ortaya çıktığı kanısında olduklarını belirtmişlerdir.

\*Palit ve Aysia (2016), araştırmalarında koşu bandı sonrası egzersiz toparlanma süresi sırasında pop müzik temposunun etkisini anlamayı amaçlamışlardır. Deneyler Petra Christian Üniversitesi Ergonomi Laboratuvarı'nda yapılmıştır. Fiziksel aktivite olarak belirli hız senaryosu ve müziksiz arka plan ile 10 dakikalık koşu bandı egzersizi seçilmiştir. Dinlenme(iyileşme) süresi, iyileşme sürecinde muhatap ayarlanmış tempoda pop müzik temposunu dinlerken kaydedilmiştir. Dört farklı pop müziği temposu seçilmiştir; yavaş (66-76 bpm), orta (76-120 bpm), hızlı (120-168 bpm) ve çok hızlı (168-200 bpm). Arzulanan (istenilen) cevap daha hızlı kalp atış hızı iyileşme süresidir. Deneysel yöntem olarak Rastgele Tam Blok Tasarımı kullanılmıştır. Bu çalışma, pop müzikal temponun koşu bandı sonrası egzersiz toparlanma süresini önemli ölçüde etkilediği ve yavaş temponun (66-76 bpm) diğerlerine göre en hızlı iyileşme süresine sahip olduğu sonucuna varmıştır.

\*Beckett (1990), yaptığı araştırmada üç koşulda kat edilen mesafe ve kalp atış hızı iyileşmesini karşılaştırarak müzik uyarılarının egzersize etkilerini belirlemeyi amaçlamıştır. Denekler (a) aerobik hızda müziksiz 30 dakika yürüme, (b) aerobik hızda devam eden müzikle (sürekli müzik) 30 dakika yürüme ve (c) aerobik hızda aralıklı 30 dakika yürüme yapmıştır. Yürünen mesafeyi ölçmek için bir pedometre kullanılmış ve 30 dakikalık yürüme boyunca hedef bölge kalp atış hızını korumak için bireysel kalp hızları izlenmiştir. Daha sonra her birey için egzersiz periyodunu takiben bir iyileşme kalp atış hızı belirlenmiştir. Yaşları 18 ile 22 arasında değişen 32 gönüllü öğrenci rastgele olarak Deney Grubu A veya Deney Grubu B şeklinde belirlenmiştir. Her grupta

önceden belirlenmiş bir uygunluk(sağlık) derecesi olmayan 8 erkek ve 8 kadın vardı. Her bir denek iki kez egzersiz yapmıştır. Sonuç olarak müziğin aerobik egzersiz üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkiye sahip olduğunu ve aralıklı müzik ortamının sürekli müzik ortamından biraz daha etkili olduğunu göstermektedir. Veriler ayrıca cinsiyetle ilgili farklılıklar için analiz edildi. Müzikli ve müziksiz iyileşme kalp atış hızlarında erkekler ve kadınlar arasında istatistiksel olarak anlamlılık bulundu; yürünen mesafede istatistiksel bir anlamlılık bulunamamıştır.

\*Palit ve Aysia (2015), yaptıkları makale çalışmalarında müzik türünün koşu bandı egzersizi sonrası iyileşme esnasındaki etkisini anlamaktı. Araştırmalar Petra Christian Üniversitesi Ergonomi Laboratuvarında yapılmıştır. Fiziksel aktivite olarak saatte yedi kilometre hız ile herhangi bir arka plan müziği olmadan üç dakikalık koşu bandı egzersizi seçildi. Yavaş tempolu 3 müzik türü seviyesi seçildi, bunlar new age, pop ve rock. Deneysel bir yöntem olarak Rastgele Tam Blok Tasarımı ( Randomize Complete Block Design) kullanılmıştır. Bu çalışma, müzik türünün koşu bandı egzersizi sonrası iyileşme süresini etkilediğini ve new age(yeniçağ) türünün pop veya rock müzikten daha hızlı iyileşme süresine sahip olduğu sonucuna varmıştır.

\*Sugiharto, Susanto, Merawati vd. (2019), yaptıkları çalışmada müzikal tempo ile fizyolojik yanıt arasındaki temel ilişkinin atlet olmayanlarda özellikle vasküler gerginlik ve kardiyorespiratuar aktivite üzerine araştırılmayı amaçlamışlardır. Bu ön test randomize tasarım çalışması yaşları 19-21 aralığında olan, dinlenme kardiyak (kalp dinlenmesi) 60-80 atım / dakika, maksimum oksijen tüketimi (VO2 max) 37-49 ml / Kg ortalama vücut kitle indeksi (BMI) hemoglobin seviyesi (Hb) ve sigara kullanmamış atlet (sporcu) olmayan katılımcılardan oluşmaktadır. Deneysel veriler, dört kritere bölünmüş 60 katılımcıdan toplanmıştır. Plasebo, akut modelde yüksek egzersizle tedavi edilirken, başka bir grup, tedavi sırasında 20 dakika süreyle hızlı ve yavaş müzik temposuyla orta derecede egzersizle maruz bırakılmıştır. Vasküler gerginliğin ve kardiyovasküler performansın izlenmesi, standartlaştırılmış klinik test kullanılarak yapıldı. Daha da önemlisi, müzikal atımın yavaş temposu ve akut orta egzersiz modeli, akciğer aktivitesinde önemli bir değişiklik olmaksızın kardiyovasküler aktivitedeki vasküler gerilimi önemli ölçüde azaltmıştır. Yavaş tempolu müzikal tempo ile ön tedavi, vasküler çeper basıncıyla güçlü bir şekilde ilişkilidir. Gruplar arasında sistolik ve diyastolik basınç anlamlı olarak farklıydı ( $P<0.05$ ). Dahası, çalışmamızdaki

kombinasyon tedavisi, müzikal tempo ve kas gerginliğinin kalp atış hızı ve kardiyovasküler performans üzerindeki birincil etkisini iyileştirdi/geliştirdi. Bu çalışma, yavaş tempolu müzikal ve akut orta derecede egzersizin birlikte tedavisinin, eğitimli atlet olmayanlarda hipertansiyonun ilerlemesini azaltabileceğini göstermektedir.

\*Swartz, Fernhall ve Plowman (1990), yaptıkları araştırmada müziğin egzersiz performansı üzerine etkisini incelemek amacıyla, 10 antremansız erkek (yaş = 20.20; ağırlık= 83.44 kg) ve 10 antremansız kadın (yaş= 21.40; ağırlık= 60.99 kg) maksimum bir bisiklet ergometre testi uygulamışlardır. Daha sonra her denek biri hızlı tempo müzik diğeri müziksiz olmak üzere iki adet rastgele uygulanan test denemesi tabii tutulmuşlardır. Hem maksimal hem de submaksimal testler için kan laktatı, egzersiz sırasında, egzersizden hemen sonra ve egzersizden sonraki 3 ve 6 dakikada toplanmıştır. Erkekler, kadınlardan daha yüksek submaksimal mutlak VO<sub>2</sub> ve sergiledi fakat müzik bu değişkenlere önemli bir derecede etki etmemiştir. Bu veriler müziğin kadın veya erkek için submaksimal egzersiz performansını veya psikolojik tepkiyi değiştirmedğini göstermiştir. Ek olarak, eforun psikolojik algısı submaksimal egzersizde müziğin varlığı ile değiştirilmedi. Sonuç olarak, Müzik, egzersiz eğitimi için ergojenik bir etmen olarak görülmemektedir.

\*Eliakim, Bodner, Meckel vd. (2013), yaptıkları makale araştırmasında amaçları yoğun egzersizden sonra iyileşmede ritmin (motivasyonel müziğin en etkili faktörü olduğu varsayılan) etkisini izole etmektir. Müziksiz iyileşme ile karşılaştırıldığında, iyileşme sırasında motivasyonel müzik dinlemek, önemli ölçüde daha fazla sayıda adım, daha düşük mutlak laktat seviyeleri ve daha fazla ortalama RPE düşüşü ile ilişkilendirilmiştir. Müzik, ritimden sadece mutlak ortalama adım sayısında, önemli derecede daha etkili olduğu görülmüştür. Hem müziğin hem de ritmin faydalı etkisi iyileşme döneminin sonuna doğru daha büyüktür. Sonuçlar, yapılandırılmamış iyileşme sırasında müzik dinlemenin profesyonel sporcular tarafından yoğun egzersizden sonra iyileşmeyi artırmak için kullanılabileceğini göstermektedir.

### **Yerli ve Yabancı Literatürde Bulunan Spora Özgü Başarı Motivasyonu ile İlgili Bazı Çalışmalar**

\*Özgün, Yaşartürk, Ayhan vd. (2017), yaptıkları makale çalışmalarında Bartın üniversitesinde öğrenim gören hentbolcuların mutluluk ve başarı motivasyonlarını bazı

demografik değişkenlere göre incelemeyi amaçlamışlardır. Araştırma grupları 113 erkek ve 55 kadın hentbolcudan oluşmuştur. Araştırma bulgularına göre 'spor özgeçmiş' ile spora özgü başarı motivasyonu ölçeğinin bazı alt boyutları arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Sonuç olarak katılımcıların başarı motivasyonu arttıkça mutluluk seviyesinin de arttığı tespit edilmiştir.

\*Aktaş, Çobanoğlu, Yazıcılar vd. (2006), çalışmalarında profesyonel basketbol sporcularının spora özgü başarı motivasyonlarının cinsiyet açısından farklılık olup olmadığını tespit etmeyi amaçlamışlardır. Çalışma grupları Türkiye basketbol liginde yer alan takımlarda oynayan 39 kadın, 44 erkek toplam 83 kişiden oluşmuştur. Sonuç olarak, erkekler ve kadınlar arasında güç gösterme güdüsü ve başarıya yaklaşma güdüsü açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuş ( $p < 0.005$ ), başarısızlıktan kaçınma güdüsü açısından ise istatistiksel olarak anlamlı bir farka rastlanmamıştır ( $p > 0.05$ ).

\*Üstün, Acet ve Ersoy (2016), yaptıkları araştırmada amatör sporcularda spora özgü başarı motivasyonunu yaş ve cinsiyet değişkenlerine göre incelemiştir. Araştırma grubunu İzmir ilinde bir yaz spor okuluna giden 108 sporcu oluşturmaktadır. Sonuç olarak katılımcıların spora özgü başarı motivasyonlarının başarıya ulaşma alt ölçeğinde en yüksek olduğu görülmüştür. Bununla birlikte katılımcıların spora özgü başarı motivasyonlarının cinsiyet değişkenine göre başarısızlıktan kaçınmak alt boyutunda kadın katılımcıların lehinde anlamlı olarak farklılaştığı görülmüştür. Bu çalışma amatör kadın sporcuların başarısızlıktan daha fazla kaçındıklarını ve başarısızlık hissini onları daha fazla motive ettiğini tespit etmiştir.

\*Dirmen (2014), yaptığı yüksek lisans tez çalışmasında farklı liglerde oynayan kadın futbol takımı oyuncularının başarı motivasyon düzeylerini incelemiştir. Ayrıca spora özgü başarı motivasyonu ile kadınların eğitim durumu, futbol oynama yılı, milli olma durumu, yaş ve oynadığı lig düzeyi gibi özellikler arasında fark analizleri yapılmıştır. Sonuç olarak; farklı liglerde oynayan kadın futbolcular arasında Başarısızlıktan Kaçma Güdüsü ve Başarıya Yaklaşma Güdüsü, 1.ligde oynayan futbolculardan Türkiye dereceleri farklı olanlar arasında Başarıya Yaklaşma Güdüsü, 2.ligde oynayan futbolculardan farklı yaşta olanlar arasında Güç Gösterme Güdüsü puanı bakımından istatistiksel manada anlamlı farklılık görülmüştür ( $p > 0,05$ ).

\*Hoşman (2018), doktora tez çalışmasında veteran tenisçilerin benlik saygısı ve spora özgü başarı motivasyonu arasındaki ilişkisini incelemiştir. Araştırma grubunu klasman turnuvasına katılan 150 sporcu oluşturmuştur. Sonuç olarak veteran tenisçilerin sporda başarı motivasyonları ile benlik saygısı düzeyleri arasında ilişki olduğu ayrıca erkek tenisçilerin bayan tenisçilere oranla başarısızlıktan kaçma güdüsünün yüksek olduğu saptanmıştır. Milli olanların milli olmayanlara göre benlik saygılarında herhangi bir fark görülmezken, milli olanların güç gösterme güdüsü ve başarısızlıktan kaçma güdüsünün milli olmayanlara göre yüksek olduğu ortaya çıkmıştır.

\*Kartal, Güvendi, Türksoy vd. (2017), araştırmalarında takım sporu yapan sporcuların başarı motivasyonları ile imgeleme becerisi arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmaya 2015-2016 yılı İstanbul ilindeki 5 takımdan, hentbol, voleybol ve basketbol branşlarından 152 sporcu katılmıştır. Katılımcıların cinsiyetine göre ve imgelemeyi maçta kullanım durumlarına göre imgeleme alt boyutlarında ve başarı motivasyonu alt boyutlarında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Yaş değişkenine göre bakıldığında başarı motivasyonu alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir değişikliğe rastlanmıştır. Sonuç olarak; takım sporcularının sporda başarı motivasyonları ile imgeleme düzeyleri arasında ilişki olduğu ayrıca imgeleme alt boyutlarını kullanım düzeyleri yüksek olan sporcuların başarı motivasyonu alt boyutlarını kullanma düzeylerinin yüksek olduğu bulunmuştur.

\*Yavuz Eroğlu ve Eroğlu (2019), yaptıkları makale çalışmalarında üniversite spor takımlarında oynayan öğrencilerin spora özgü başarı motivasyonu ile anksiyete düzeylerini incelemeyi amaçlamışlardır. Araştırma grubunu Ankara, Pamukkale, Iğdır ve Siirt Üniversitesi spor takımlarında oynayan 134'ü kadın 187'si erkek olmak üzere 321 öğrenci oluşturmaktadır. Sonuç olarak: Öğrencilerin Spora Özgü Başarı Motivasyonu Ölçeği ve Anksiyete Ölçeği alt boyutları alt boyutlarında bölüm, cinsiyet ve okul değişkenlerine göre anlamlı farklılık bulunmuştur ( $p<0,05$ ). Fakat sınıf değişkenine göre anlamlı farklılık bulunmamıştır ( $p>0,05$ ). Spora Özgü Başarı Motivasyonu Ölçeği alt boyutu ile Anksiyete Ölçeği alt boyutları arasında düşük düzeyde pozitif ve anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir ( $p>0,05$ ).

\*Sönmez (2018), yüksek lisans tez çalışmasında amacı Türkiye Bedensel Engelliler Spor Federasyonu bünyesinde yer alan takım ve bireysel sporcularının başarı

motivasyon düzeylerinin belirlenmesi ve çeşitli demografik bilgilere göre karşılaştırılmasıdır. Çalışma grubunu 18 branşta yer 425 kadın ve erkek sporcudan oluşmaktadır. Sonuç olarak, katılımcıların spora özgü başarı motivasyonu düzeylerinin yüksek olduğu, SÖBMÖ'nün bazı demografik değişkenlere göre farklılaştığı ve başarısızlıktan kaçınma güdüsünün ise sporcuları diğer alt boyutlara oranla daha fazla güdülediği ortaya çıkmıştır.

\*Vandepol ve Maria (2012), yaptıkları çalışmada, araştırma grubunu antrenman ve yarışmada hedef yönelimleri, çaba, zevk ve sürekli kaygıyı ölçen anketleri dolduran 145 bireysel ve 203 takım sporcusu oluşturmuştur. Sonuç olarak, görev yönelimi, rekabette, sadece bireysel spor yapan sporcularda sürekli kaygıyı olumsuz olarak öngörmektedir. Bulgular, spordaki motivasyon süreçlerini incelerken antrenman ve rekabet ile bireysel ve takım sporları arasında ayırım yapmanın önemini vurgulamaktadır.

\*Dalwinder ve Sonia (2013), yaptıkları çalışmada, güreşçiler ve judocular arasında spor başarı motivasyonunu incelemeyi amaçlamışlardır. Çalışma Panjab Üniversitesi, Chandigarh'ın çeşitli kolejlerinden üniversiteler arası yarışmalara katılan 25 judo, 25 güreşçi olmak üzere toplam 50 sporcudan oluşmuştur. Sonuçlar, güreşçiler ve judocular arasında Spor Başarı Motivasyonu değişkeni açısından anlamlı bir farklılık ortaya çıkarmıştır. Söz konusu grupların ortalama değerleri karşılaştırılırken, judocuların güreşçilere göre önemli ölçüde daha iyi spor başarı motivasyonu sergilediği görülmüştür.

\*Blynova, Kruglov, Semenov vd. (2020), yaptıkları makale çalışmasında amaçları spor okullarında öğrenme ortamının psikolojik güvenliğinin genç sporcularda başarı motivasyonunun görünmesi üzerindeki etkisini incelemektir. Çalışma grubunu bir spor okulunda okuyan ve antrenman yapan genç atletlerden oluşan 61 katılımcı oluşturmaktadır. Sonuç olarak, Spor okullarında öğrenme ortamının sosyal ve sistemik güvenliği göstergeleri ile genç sporcularda spor motivasyonunun yapısal bileşenleri arasındaki ilişkiler ortaya konmuştur. Sporda başarıya ulaşma güdüsü ve güvenlik (.284;  $p < .05$ ) ile sosyal kendini kanıtlama ve tatmin dürtüsü (.308;  $p < .05$ ), sivil ve vatansever güdü ile güvenlik (.356;  $p < .01$ ) arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. Yüksek ( $p < .05$ ) ve düşük ( $p < .05$ ) sosyal ve psikolojik güvenlik düzeyine sahip sporcular arasında spor

güdülerinin tezahürlerinde görülen farklılıklar, spor okulunda öğrenme ortamının sosyal ve psikolojik güvenliğinin güdülerin tezahürleri üzerindeki etkisini kanıtlayan bireysel başarıya ulaşmak için takım ve kolektif ilgilere yönelik yönelim bulunmuştur. Elde edilen sonuçlar sporcuların psikolojik eğitiminde değerlendirilebilir.

## ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

### ARAŞTIRMANIN ÇALIŞMA GRUBU VE ANKETLERİN İÇERİĞİNE İLİŞKİN BİLGİLER

#### 3.1. YÖNTEM

Bu bölümde araştırma modeli, araştırma grubu, veri toplama araçları ve verilerin istatistiksel analizi ile ilgili bölümler yer almaktadır.

##### 3.1.1. Araştırma Modeli

Bu araştırma ilişkisel tarama modelinde tasarlanmıştır. Bu modelde, iki ya da daha fazla sayıdaki değişken arasındaki birlikte değişimin varlığının ve/veya derecesinin belirlenmesi amaçlanır (Fraenkel vd., 2012; Creswell ve Creswell, 2017).

##### 3.1.2. Araştırma Grubu

Araştırma evrenini Güneydoğu Anadolu bölgesi illerinde pandemi sürecinden önce aktif olarak spor yapan ve sportif uygulamalar öncesinde müzik dinleyen sporculardan oluşmaktadır. Araştırma örneklemini ise 71'i Basketbol, 81'i Futbol, 99'u Hentbol ve 64'ü Voleybol olmak üzere toplamda 315 takım sporcusudan oluşturmaktadır.

Katılımcıların demografik özelliklerinin dağılımı Tablo 3.1'de verilmiştir.

**Tablo 3.1. Katılımcıların Demografik Özelliklerinin Dağılımı**

Değişkenler	Gruplar	Frekans(n)	Yüzde(%)
Cinsiyet	Kadın	140	44,4
	Erkek	175	55,6
Yaş	14-17	90	28,6
	18-21	83	26,3
	22-25	71	22,5
	26 ve üzeri	71	22,5
Sporculuk Düzeyi	Amatör	175	55,6
	Profesyonel	140	44,4
Spor Branşı	Basketbol	71	22,5

	Futbol	81	25,7
	Hentbol	99	31,4
	Voleybol	64	20,3
<b>Aktif Spor Yapma Durumu</b>	6 ay- 1 yıl	24	7,6
	2-3 yıl	31	9,8
	4-5 yıl	66	21,0
	6 yıl ve üzeri	194	61,6
<b>Gündelik Yaşam ve Sportif Uygulamalarda Dinlediğiniz Müzik Türü Aynı mı?</b>	Evet	152	48,3
	Hayır	163	51,7
<b>Hangi Sıklıkla Müzik Dinlersiniz?</b>	Her zaman	208	66,0
	Nadiren	107	34,0
<b>Dinlediğiniz Müziğin Şiddeti Nedir?</b>	Yüksek Şiddette	204	64,8
	Düşük Şiddette	111	35,2
<b>Dinlediğiniz Müzik Türü?</b>	Arabesk	74	23,5
	Caz- Blues- Elektronik	71	22,5
	Klasik	45	14,3
	Pop	78	24,8
	Rock	29	9,2
	Rap	18	5,7

Tablo 3.1. incelendiğinde katılımcılar cinsiyet durumu değişkenine göre 140'ı (%44,4) kadın, 175'i (%55,6) erkek olarak dağılmaktadır. Katılımcılar yaş durumu değişkenine göre 90'ı (%28,6) 14-17 yaş, 83'ü (%26,3) 18-21 yaş, 71'i (%22,5) 22-25 yaş, 71'i (%22,5) 26 ve üzeri olarak dağılmaktadır. Katılımcılar eğitim durumu değişkenine göre 141'i (%44,8) lise, 174'ü (%55,2) lisans/lisansüstü olarak dağılmaktadır. Katılımcılar gelir durumu değişkenine göre 126'sı (%40,0) 500 TL'den az, 59'u (%18,7) 501-1500 TL, 27'si (%8,6) 1501-2500 TL, 41'i (%13,0) 2501-3500

TL, 25'i (%7,9) 3501-4500 TL ve 37'si (%11,7) 4501 TL ve üzeri olarak dağılmaktadır. Katılımcılar hangi düzeyde spor yapma durumu değişkenine göre 175'i (%55,6) amatör, 140'ı (%44,4) profesyonel olarak dağılmaktadır. Katılımcılar spor branşı durumu değişkenine göre 71'i (%22,5) basketbol, 81'i (%25,7) futbol, 99'u (%31,4) hentbol ve 64'ü (%20,3) voleybol olarak dağılmaktadır. Katılımcılar aktif spor yapma durumu değişkenine göre 24'ü (%7,6) 6 ay- 1 yıl, 31'i (%9,8) 2-3 yıl, 66'sı (%21,0) 4-5 yıl ve 194'ü (%61,6) 6 yıl ve üzeri olarak dağılmaktadır. Katılımcılar gündelik yaşam ve sportif uygulamalarda dinlediğiniz müzik türünün aynı olma durumu değişkenine göre 152'si (%48,3) evet, 163'ü (%51,7) hayır olarak dağılmaktadır. Katılımcılar hangi sıklıkla müzik dinleme durumu değişkenine göre 208'i (%66,0) her zaman, 107'si (%34,0) nadiren olarak dağılmaktadır. Katılımcılar müzik şiddeti durumu değişkenine göre 204'ü (%64,8) yüksek şiddette, 111'i (%35,2) düşük şiddette olarak dağılmaktadır. Katılımcılar dinledikleri müzik türüne göre 74'ü (%23,5) arabesk, 71'i (%22,5) caz, blues ve elektronik, 45'i (%14,3) klasik, 78'i (%24,8) pop, 29'u (%9,2) rock ve 18'i (%5,7) rap olarak dağılım göstermektedir.

### **3.1.3. Veri Toplama Araçları**

#### **Demografik Bilgi Formu (EK:1)**

Birinci bölümde, katılımcıların cinsiyet, yaş, sporculuk düzeyi, spor branşı, spor yılı, gündelik yaşam ile sportif uygulamalarda dinlenen müzik türü farklılığı, müzik dinleme sıklığı, müzik türü ve müziğin şiddeti gibi bilgileri edinmek için araştırmacı tarafından oluşturulan demografik bilgi formu kullanılmıştır.

#### **Sportif Uygulamalarda Müziğin Etkisi Ölçeği (SUMEÖ) (EK:2)**

İkinci bölümde, sportif uygulamalar öncesi, esnası veya sonrasında müziğin etkisini ölçmek amacıyla geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Karayol ve Turhan (2020) tarafından yapılan "Sportif Uygulamalarda Müziğin Etkisi Ölçeği" kullanılmıştır. 5'li likert tipi olan ölçek 3 alt boyut ve 18 sorudan oluşmaktadır. Ölçeğin alt boyutları; motivasyon (1,2,3,4 ve 5), fiziksel güç ve performans (6,7,8,9,10 ve 11) ve psikolojik sağlamlık (12,13,14,15,16,17 ve 18) şeklindedir. Maddelerin derecelendirilmesi hiç katılmıyorum, katılmıyorum, kararsızım, katılıyorum, kesinlikle katılıyorum şeklindedir. Karayol ve Turhan tarafından yapılan güvenilirlik analizleri sonucunda alfa

güvenirlilik katsayıları Motivasyon alt ölçeği için  $r=0,71$ , Fiziksel Güç ve Performans alt ölçeği için  $r=0,078$  ve Psikolojik Sağlamlık alt ölçeği için  $r=0,80$  bulunmuştur (Karayol ve Turhan, 2020). Bu araştırmada ise Motivasyon alt ölçeği için  $r=0,89$ , Fiziksel Güç ve Performans alt ölçeği için  $r=0,089$  ve Psikolojik Sağlamlık alt ölçeği için  $r=0,86$  olarak bulunmuştur.

### **Spora Özgü Başarı Motivasyonu Ölçeği (SÖBMÖ) (EK:3)**

Üçüncü bölümde, Willis (1982) tarafından geliştirilen Türkiye'deki geçerlilik ve güvenirlik çalışması da Tiryaki ve Gödelek tarafından yapılan (1997) "Spora Özgü Başarı Motivasyonu Ölçeği" kullanılmıştır. 5'li likert tipi olan ölçek 3 alt boyut ve 40 sorudan oluşmaktadır. Ölçeğin alt boyutları; Güç Gösterme Güdüsü (1,3,5,7,9,10,11,13,21,29,30 ve 35), Başarıya Yaklaşma Güdüsü (4,6,8,12,16,18,19,20,23,24,26,31,32,33,36,38 ve 39) ve Başarısızlıktan Kaçma Güdüsü (2,14,15,17,22,25,27,28,34,37 ve 40) şeklindedir. Maddelerin derecelendirilmesi hiçbir zaman, bazen, çok az, oldukça fazla, her zaman şeklindedir. Tiryaki ve Gödelek tarafından yapılan güvenirlik analizleri sonucunda alfa güvenirlik katsayıları Güç Gösterme alt ölçeği için  $r=0,81$ , Başarıya Yaklaşma alt ölçeği için  $r=0,82$  ve Başarısızlıktan Kaçınma alt ölçeği için  $r=0,80$  olarak bulunmuştur (Tiryaki ve Gödelek, 1997). Bu araştırmada ise güvenirlik katsayıları Güç Gösterme alt ölçeği için  $r=0,66$ , Başarıya Yaklaşma alt ölçeği için  $r=0,68$  ve Başarısızlıktan Kaçınma alt ölçeği için  $r=0,76$  olarak bulunmuştur.

#### **3.1.4. Verilerin İstatiksel 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. Elde edilen veriler SPSS paket programına aktarıldıktan sonra ilk olarak kayıp ve boş verilerin değerlendirilmesi yapılmıştır. Bu değerlendirme neticesinde 5 kişinin verileri analiz dışı bırakılmıştır. Bu aşamadan sonra uç veri değerlendirmesi Mahalanobis uzaklığı göz önünde bulundurularak yapılmıştır. Mahalanobis değerleri neticesinde ise 10 kişinin verileri analiz dışı bırakılarak kalan 315 kişinin verileri üzerinden analizler yapılmıştır. Normallik varsayımları için Hong, Malik ve Lee (2003) önerdiği  $-2,+7$  çarpıklık basıklık değerleri dikkate alınmış ve dağılımın normal olduğu tespit edilmiştir. İki

bağımsız grup arasında niceliksel sürekli verilerin karşılaştırılmasında t-testi, ikiden fazla bağımsız grup arasında niceliksel sürekli verilerin karşılaştırılmasında Tek yönlü (One Way) Anova testi kullanılmıştır. Anova testi sonrasında farklılıkları belirlemek üzere tamamlayıcı post-hoc analizi olarak Tukey testi kullanılmıştır. Araştırmanın sürekli değişkenleri arasındaki ilişkiyi belirlemek için ise pearson momentler çarpımı korelasyon analizi kullanılmıştır.

## DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

### SPORTİF UYGULAMALARDA MÜZİK VE SPORA ÖZGÜ BAŞARI MOTİVASYONUNA İLİŞKİN ANALİZLER

#### 4.1. BULGULAR

Araştırmada elde edilen verilerin analizleri neticesinde, tablolar ve yorumlamalarına bu bölümde yer verilmiştir.

**Tablo 4.1. Araştırma Kapsamında Kullanılan Ölçek Alt Boyutlarına İlişkin Ortalama, Standart Sapma, Çarpıklık ve Basıklık Değerleri**

Ölçekler	Alt Boyutlar	N	$\bar{X}$	Ss	Çarpıklık	Basıklık
SUMEÖ	Motivasyon	315	20,96	3,61	-1,193	2,255
	Fiziksel Güç ve Performans	315	23,64	4,81	-,598	,060
	Psikolojik Sağlamlık	315	28,11	5,13	-,718	,794
SÖBMÖ	Güç Gösterme Güdüsü	315	40,41	6,69	,297	,749
	Başarıya Yaklaşma Güdüsü	315	64,59	7,73	-,264	1,305
	Başarısızlıktan Kaçma Güdüsü	315	35,88	7,62	,294	-,403

SUMEÖ= Sportif Uygulamalarda Müziğin Etkisi Ölçeği, SÖBMÖ= Spora Özgü Başarı Motivasyonu Ölçeği

Tablo 4.1. incelendiğinde araştırma kapsamında alınan ölçeklere ilişkin çarpıklık basıklık değerlerinin Hong, Malik ve Lee (2003) belirttiği -2, +7 arasında olduğu ve dağılımın normal olduğu görülmüştür.

**Tablo 4.2. Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine Göre Sportif Uygulamalarda Müziğin Etkisi Ölçeğinden Alınan Puanlara İlişkin T-Testi Sonuçları**

Alt Boyutlar	Cinsiyet	N	$\bar{X}$	Ss	t	p
Motivasyon	Kadın	140	20,78	3,84	-801	,42
	Erkek	175	21,11	3,42		
Fiziksel Güç ve Performans	Kadın	140	23,36	4,87	-923	,35
	Erkek	175	23,86	4,77		
Psikolojik Sağlamlık	Kadın	140	28,10	4,87	-0,12	,99
	Erkek	175	28,11	5,34		

\*P<0,05; N (315)

Tablo 4.2. incelendiğinde katılımcıların cinsiyet değişkenine göre motivasyon, fiziksel güç performans ve psikolojik sağlamlık alt boyutlarında anlamlı bir farklılık görülmemiştir ( $p>0,05$ ).

**Tablo 4.3. Katılımcıların Sporculuk Düzeyi Durumu Değişkenine Göre Sportif Uygulamalarda Müziğin Etkisi Ölçeğinden Alınan Puanlara İlişkin T-Testi Sonuçları**

Alt Boyutlar	Düzy	N	$\bar{X}$	Ss	t	p
Motivasyon	Amatör	175	20,81	3,28	-829	,40
	Profesyonel	140	21,15	3,99		
Fiziksel Güç ve Performans	Amatör	175	23,25	4,34	-1,62	,10
	Profesyonel	140	24,13	5,32		
Psikolojik Sağlamlık	Amatör	175	27,53	4,91	-2,25	,02*
	Profesyonel	140	28,83	5,32		

\* $P<0,05$ ; N (315)

Tablo 4.3. incelendiğinde katılımcıların sporculuk düzeyi değişkenine göre motivasyon ve fiziksel güç ve performans alt boyutlarında anlamlı farklılık saptanmamışken ( $p>0,05$ ), psikolojik sağlamlık alt boyutunda profesyonel sporcular lehine anlamlı bir farklılık saptanmıştır ( $\bar{X}=28,83$ ,  $p<0,05$ ).

**Tablo 4.4. Katılımcıların Günlük Yaşam ile Sportif Uygulamalarda Dinlediğiniz Müzik Türü Durumu Değişkenine Göre Sportif Uygulamalarda Müziğin Etkisi Ölçeğinden Alınan Puanlara İlişkin T-Testi Sonuçları**

Alt Boyutlar	GYSUEDMA	N	$\bar{X}$	Ss	t	p
Motivasyon	Evet	152	20,70	3,64	-1,25	,21
	Hayır	163	21,21	3,58		
Fiziksel Güç ve Performans	Evet	152	23,36	4,66	-1,00	,31
	Hayır	163	23,90	4,96		
Psikolojik Sağlamlık	Evet	152	28,03	4,82	-0,26	,79
	Hayır	163	28,18	5,42		

\* $P<0,05$ ; N (315) GYSUEDMA= Günlük yaşam ile sportif uygulamalarda dinlediğiniz müzik türü aynı mı?

Tablo 4.4. incelendiğinde katılımcıların günlük yaşam ile sportif uygulamalarda dinlediğiniz müzik türü durumu değişkenine göre motivasyon, fiziksel güç ve performans ve psikolojik sağlamlık alt boyutlarında anlamlı bir farklılık saptanmamıştır ( $p>0,05$ ).

**Tablo 4.5. Katılımcıların Müzik Dinleme Sıklığı Durumu Değişkenine Göre Sportif Uygulamalarda Müziğin Etkisi Ölçeğinden Alınan Puanlara İlişkin T-Testi Sonuçları**

Alt Boyutlar	MDS	N	$\bar{X}$	Ss	t	p
Motivasyon	Her zaman	207	21,69	3,43	5,14	,00*
	Nadiren	108	19,57	3,56		
Fiziksel Güç ve Performans	Her zaman	207	24,49	4,72	4,45	,01*
	Nadiren	108	22,01	4,59		
Psikolojik Sağlamlık	Her zaman	207	29,05	4,87	4,65	,00*
	Nadiren	108	26,30	5,15		

\* $P<0,05$ ; N (315) MDS= Müzik dinleme sıklığı

Tablo 4.5. incelendiğinde katılımcıların müzik dinleme sıklığı durumu değişkenine göre motivasyon alt boyutunda ‘her zaman’ yanıtı lehine anlamlı farklılık görülmüştür ( $\bar{x}=21,69$ ,  $p<0,05$ ). Bununla birlikte fiziksel güç ve performans alt boyutunda ‘her zaman’ yanıtı lehine anlamlı farklılık görülmüştür ( $\bar{x}=24,49$ ,  $p<0,05$ ). Psikolojik alt boyutunda ‘her zaman’ yanıtı lehine anlamlı farklılık görülmüştür ( $\bar{x}=29,05$ ,  $p<0,05$ ).

**Tablo 4.6. Katılımcıların Müzik Şiddeti Durumu Değişkenine Göre Sportif Uygulamalarda Müziğin Etkisi Ölçeğinden Alınan Puanlara İlişkin T-Testi Sonuçları**

Alt Boyutlar	Müzik Şiddeti	N	$\bar{X}$	Ss	t	p
Motivasyon	Yüksek şiddette	204	21,67	3,44	4,88	,00*
	Düşük şiddette	111	19,66	3,56		
Fiziksel Güç ve Performans	Yüksek şiddette	204	24,50	4,73	4,44	,01*
	Düşük şiddette	111	22,05	4,58		
Psikolojik Sağlamlık	Yüksek şiddette	204	29,07	4,87	4,65	,00*
	Düşük şiddette	111	26,34	5,14		

\* $P<0,05$ ; N (315)

Tablo 4.6. incelendiğinde katılımcıların müzik şiddeti değişkenine göre motivasyon alt boyutunda ‘yüksek şiddette’ yanıtı lehine anlamlı farklılık görülmüştür ( $\bar{x}=21,67$ ;  $p<0,05$ ). Fiziksel güç ve performans boyutunda ‘yüksek şiddette’ yanıtı lehine anlamlı farklılık görülmüştür ( $\bar{x}=24,50$ ;  $p<0,05$ ). Psikolojik sağlamlık alt boyutunda ‘yüksek şiddette’ yanıtı lehine anlamlı farklılık görülmüştür ( $\bar{x}=29,07$ ;  $p<0,05$ ).

**Tablo 4.7. Katılımcıların Yaş Değişkenine Göre Sportif Uygulamalarda Müziğin Etkisi Ölçeğinden Alınan Puanlara İlişkin ANOVA Sonuçları**

Alt Boyutlar	Yaş	N	$\bar{X}$	Ss	Varyans Kaynağı	Kareler Top.	Kareler Ort.	df	F	p
Motivasyon	14-17	90	20,75	4,09	Gruplar arası	16,8	5,6	3	,428	,73
	18-21	83	21,31	2,97	Gruplar içi	4086,8	13,1			
	22-25	71	20,77	3,46	Toplam	4103,6				
	26 ve üzeri	71	21,02	3,83						
Fiziksel Güç ve Performans	14-17	90	23,04	5,19	Gruplar arası	52,7	17,5	3	,755	,52
	18-21	83	24,12	4,00	Gruplar içi	7241,4	23,2			
	22-25	71	23,76	4,72	Toplam	7294,1				
	26 ve üzeri	71	23,73	5,29						
Psikolojik Sağlamlık	14-17	90	27,90	5,25	Gruplar arası	10,7	3,59	3	,135	,93
	18-21	83	28,18	3,96	Gruplar içi	8268,3	26,5			
	22-25	71	28,39	5,38	Toplam	8279,1				
	26 ve üzeri	71	28,01	5,96						

\* $P<0,05$ ; N (315)

Tablo 4.7. incelendiğinde katılımcıların yaş değişkenine göre motivasyon ( $F_{(3-314)}=,428$ ;  $P>0,05$ ), fiziksel güç ve performans ( $F_{(3-314)}=,755$ ;  $P>0,05$ ) ve psikolojik sağlamlık ( $F_{(3-314)}=,135$ ;  $P>0,05$ ) alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir.

**Tablo 4.8. Katılımcıların Spor Branşı Değişkenine Göre Sportif Uygulamalarda Müziğin Etkisi Ölçeğinden Alınan Puanlara İlişkin ANOVA Sonuçları**

Alt Boyutlar	Branş	N	$\bar{X}$	Ss	Varyans Kaynağı	Kareler Top.	Kareler Ort.	df	F	p
Motivasyon	Basketbol	71	20,61	4,53	Gruplar arası	32,9	10,9	3	,840	,47
	Futbol	81	20,72	3,97	Gruplar içi	4070,7	13,0			
	Hentbol	99	21,41	3,18	Toplam	4103,6				
	Voleybol	64	20,96	2,42						
Fiziksel Güç ve Performans	Basketbol	71	23,36	5,50	Gruplar arası	76,1	25,3	3	1,09	,35
	Futbol	81	23,07	5,10	Gruplar içi	7218,0	23,2			
	Hentbol	99	24,31	4,76	Toplam	7294,1				
	Voleybol	64	23,64	3,51						
Psikolojik Sağlık	Basketbol	71	28,01	5,66	Gruplar arası	134,4	44,8	3	1,71	,16
	Futbol	81	27,20	5,99	Gruplar içi	8144,6	26,1			
	Hentbol	99	28,93	4,65	Toplam	8279,1				
	Voleybol	64	28,07	3,77						

\*P<0,05; N (315)

Tablo 4.8. İncelendiğinde katılımcıların spor branşı değişkenine göre motivasyon ( $F_{(3-314)}=,840$ ;  $P>0,05$ ), fiziksel güç ve performans ( $F_{(3-314)}=1,09$ ;  $P>0,05$ ) ve psikolojik sağlık ( $F_{(3-314)}=1,71$ ;  $P>0,05$ ) alt boyutlarında anlamlı bir farklılık saptanmamıştır.

**Tablo 4.9. Katılımcıların Spor Yılı Değişkenine Göre Sportif Uygulamalarda Müziğin Etkisi Ölçeğinden Alınan Puanlara İlişkin ANOVA Sonuçları**

Alt Boyutlar	Spor Yılı	N	$\bar{X}$	Ss	Varyans Kaynağı	Kareler Top.	Kareler Ort.	df	F	p
Motivasyon	6 ay-1 yıl	24	21,04	2,42	Gruplar arası	23,5	7,84	3	,598	,61
	2-3 yıl	31	21,77	3,19	Gruplar içi	4080,1	13,1	311		
	4-5 yıl	66	20,78	2,42						
	6 yıl ve üzeri	194	20,89	4,10	Toplam	4103,6		314		
Fiziksel Güç ve Performans	6 ay-1 yıl	24	24,79	3,34	Gruplar arası	58,5	19,5	3	,839	,47
	2-3 yıl	31	24,38	4,62	Gruplar içi	7235,6	23,2	311		
	4-5 yıl	66	23,42	4,22						
	6 yıl ve üzeri	194	23,45	5,17	Toplam	7294,1		314		
Psikolojik Sağlık	6 ay-1 yıl	24	29,16	5,21	Gruplar arası	55,1	18,3	3	,696	,55
	2-3 yıl	31	28,16	5,08	Gruplar içi	8223,9	26,4	311		
	4-5 yıl	66	28,54	3,97						
	6 yıl ve üzeri	194	27,82	5,48	Toplam	8279,1		314		

\*P<0,05; N (315)

Tablo 4.9. incelendiğinde katılımcıların spor yılı değişkenine göre motivasyon ( $F_{(3-314)}=,598$ ;  $P>0,05$ ), fiziksel güç ve performans ( $F_{(3-314)}=,839$ ;  $P>0,05$ ) ve psikolojik sağlık ( $F_{(3-314)}=,696$ ;  $P>0,05$ ) alt boyutlarında ( $F_{(3-314)}=,560$ ;  $P>0,05$ ) istatistiksel olarak bir anlam bulunmamıştır.

**Tablo 4.10. Katılımcıların Dinledikleri Müzik Türü Değişkenine Göre Sportif Uygulamalarda Müziğin Etkisi Ölçeğinden Alınan Puanlara İlişkin ANOVA Sonuçları**

Alt Boyutlar	Müzik Türü	N	$\bar{X}$	Ss	Varyans Kaynağı	Kareler Top.	Kareler Ort.	df	f	p
Motivasyon	Arabesk	74	20,18	4,12	Gruplar arası	124,9	24,9	3	1,94	,08
	Caz-Blues	71	21,15	3,78	Gruplar içi	3678,7	12,8	311		
	Klasik	45	21,04	3,37						
	Pop	78	21,50	2,93	Toplam	4103,6		314		
	Rock	29	20,10	4,10						
	Rap	18	22,33	2,42						
Fiziksel Güç ve Performans	Arabesk	74	22,75	5,01	Gruplar arası	180,2	36,0	3	1,56	,16
	Caz-Blues	71	23,74	5,11	Gruplar içi	7113,9	23,0	311		
	Klasik	45	24,35	4,50						
	Pop	78	24,24	4,65	Toplam	7294,1		314		
	Rock	29	22,31	4,92						
	Rap	18	24,66	3,42						
Psikolojik Sağlık	Arabesk	74	27,37	5,12	Gruplar arası	104,5	20,9	3	,792	,55
	Caz-Blues	71	28,18	5,69	Gruplar içi	8174,5	26,4	311		
	Klasik	45	28,68	4,53						
	Pop	78	28,20	5,09	Toplam	8279,1		314		
	Rock	29	27,68	5,67						
	Rap	18	29,66	3,25						

\*P<0,05; N (315)

Tablo 4.10. incelendiğinde katılımcıların dinledikleri müzik türü değişkenine göre motivasyon ( $F_{(3-314)}=1,94$ ;  $P>0,05$ ), fiziksel güç ve performans ( $F_{(3-314)}=1,56$ ;  $P>0,05$ ) ve psikolojik sağlık ( $F_{(3-314)}=,792$ ;  $P>0,05$ ) ve alt boyutlarında istatistiksel olarak bir anlam bulunmamıştır.

**Tablo 4.11. Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine Göre Spora Özgü Başarı Motivasyonu Ölçeğinden Alınan Puanlara İlişkin T-Testi Sonuçları**

Alt Boyutlar	Cinsiyet	N	$\bar{X}$	Ss	t	p
Güç Gösterme Güdüsü	Kadın	140	40,68	6,59	,639	,52
	Erkek	175	40,20	6,78		
Başarıya Yaklaşma Güdüsü	Kadın	140	64,37	7,59	-,455	,64
	Erkek	175	64,77	7,86		
Başarısızlıktan Kaçma Güdüsü	Kadın	140	35,40	7,83	-1,01	,31
	Erkek	175	36,28	7,43		

\*P<0,05; N (315)

Tablo 4.11. incelendiğinde katılımcılar cinsiyet değişkenine göre güç gösterme, başarıya yaklaşma güdüsü ve başarısızlıktan kaçma güdüsü alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır (p>0,05).

**Tablo 4.12. Katılımcıların Sporculuk Düzeyi Durumu Değişkenine Göre Spora Özgü Başarı Motivasyonu Ölçeğinden Alınan Puanlara İlişkin T-Testi Sonuçları**

Alt Boyutlar	Sporculuk Düzeyi	N	$\bar{X}$	Ss	t	p
Güç Gösterme Güdüsü	Amatör	175	40,27	5,86	-,407	,67
	Profesyonel	140	40,59	7,62		
Başarıya Yaklaşma Güdüsü	Amatör	175	63,14	7,49	-,378	,00*
	Profesyonel	140	66,40	7,68		
Başarısızlıktan Kaçma Güdüsü	Amatör	175	34,94	7,53	-,248	,01*
	Profesyonel	140	37,07	7,60		

\*P<0,05; N (315)

Tablo 4.12. incelendiğinde katılımcıların sporculuk düzeyi durumu değişkenine göre başarıya yaklaşma güdüsü alt boyutunda ‘profesyonel’ sporcular lehine anlamlı farklılık görülmüştür ( $\bar{x}$ =66,40; p<0,05). Başarısızlıktan kaçma güdüsü alt boyutunda ‘profesyonel’ sporcular lehine anlamlı farklılık görülmüştür ( $\bar{x}$ =37,07; p<0,05). Bununla birlikte güç gösterme güdüsü alt boyutunda anlamlı bir farklılık görülmemiştir (p>0,05).

**Tablo 4.13. Katılımcıların Müzik Dinleme Sıklığı Değişkenine Göre Spora Özgü Başarı Motivasyonu Ölçeğinden Alınan Puanlara İlişkin T-Testi Sonuçları**

Alt Boyutlar	MDS	N	$\bar{X}$	Ss	t	p
Güç Gösterme Güdüsü	Her zaman	207	40,86	6,50	1,65	,10
	Nadiren	108	39,55	6,99		
Başarıya Yaklaşma Güdüsü	Her zaman	207	64,82	8,39	0,72	,47
	Nadiren	108	64,15	6,31		
Başarısızlıktan Kaçma Güdüsü	Her zaman	207	35,79	7,87	-0,29	,76
	Nadiren	108	36,06	7,15		

\*P<0,05; N (315) MDS= Müzik dinleme sıklığı

Tablo 4.13. incelendiğinde katılımcıların müzik dinleme sıklığı değişkenine göre güç gösterme güdüsü, başarıya yaklaşma güdüsü ve başarısızlıktan kaçma güdüsü alt boyutlarında anlamlı bir fark görülmemiştir (p>0,05).

**Tablo 4.14. Katılımcıların Müzik Şiddeti Değişkenine Göre Spora Özgü Başarı Motivasyonu Ölçeğinden Alınan Puanlara İlişkin T-Testi Sonuçları**

Alt Boyutlar	Müzik Şiddeti	N	$\bar{X}$	Ss	t	p
Güç Gösterme Güdüsü	Yüksek şiddette	204	40,88	6,52	1,68	,09
	Düşük şiddette	111	39,55	6,95		
Başarıya Yaklaşma Güdüsü	Yüksek şiddette	204	64,74	8,43	0,47	,63
	Düşük şiddette	111	64,31	6,29		
Başarısızlıktan Kaçma Güdüsü	Yüksek şiddette	204	35,72	7,88	-0,51	,60
	Düşük şiddette	111	36,18	7,15		

\*P<0,05; N (315)

Tablo 4.14. incelendiğinde katılımcıların müzik şiddeti değişkenine göre güç gösterme güdüsü, başarıya yaklaşma güdüsü ve başarısızlıktan kaçma güdüsü alt boyutlarında anlamlı bir fark görülmemiştir (p>0,05).

**Tablo 4.15. Katılımcıların Günlük Yaşam ile Sportif Uygulamalarda Dinlediğiniz Müzik Türü Durumu Değişkenine Göre Spora Özgü Başarı Motivasyonu Ölçeğinden Alınan Puanlara İlişkin T-Testi Sonuçları**

Alt Boyutlar	GYSUEDMA	N	$\bar{X}$	Ss	t	p
Güç Gösterme Güdüsü	Evet	152	40,55	7,49	0,36	0,71
	Hayır	163	40,28	5,87		
Başarıya Yaklaşma Güdüsü	Evet	152	64,80	8,05	0,47	0,63
	Hayır	163	64,39	7,44		
Başarısızlıktan Kaçma Güdüsü	Evet	152	35,88	8,28	-0,01	0,98
	Hayır	163	35,89	6,98		

\*P<0,05; N (315) GYSUEDMA= Günlük yaşam ile sportif uygulamalarda dinlediğiniz müzik türü aynı mı?

Tablo 4.15. incelendiğinde katılımcıların günlük yaşam ile sportif uygulamalarda dinlediğiniz müzik türü durumu değişkenine göre güç gösterme güdüsü, başarıya yaklaşma güdüsü ve başarısızlıktan kaçma güdüsü alt boyutlarında anlamlı bir fark görülmemiştir ( $p>0,05$ ).

**Tablo 4.16. Katılımcıların Müzik Türü Değişkenine Göre Spora Özgü Başarı Motivasyonu Ölçeğinden Alınan Puanlara İlişkin ANOVA Sonuçları**

Alt Boyutlar	Müzik Türü	N	$\bar{X}$	Ss	Varyans Kaynağı	Kareler Top.	Kareler Ort.	df	f	p
Güç Gösterme Güdüsü	Arabesk	74	40,13	7,68	Gruplar arası	190,5	38,1	3		
	Caz-Blues	71	40,32	5,64	Gruplar içi	13881,9	44,9	311		
	Klasik	45	42,11	6,96	Toplam	14072,5		314	,848	,516
	Pop	78	40,24	6,76						
	Rock	29	40,24	6,84						
	Rap	18	38,72	4,63						
Başarıya Yaklaşma Güdüsü	Arabesk	74	64,75	8,63	Gruplar arası	101,95	20,3	3		
	Caz-Blues	71	64,74	7,04	Gruplar içi	18706,0	60,5	311		
	Klasik	45	64,62	9,13	Toplam	18807,9		314	,337	,890
	Pop	78	64,98	6,20						
	Rock	29	63,96	7,60						
	Rap	18	62,55	9,47						
Başarısızlıktan Kaçma Güdüsü	Arabesk	74	35,97	7,474	Gruplar arası	49,2	25,12	3		
	Caz-Blues	71	35,39	8,255	Gruplar içi	18215,8	58,95	311		
	Klasik	45	36,57	9,06	Toplam	18265,1		314	,167	,975
	Pop	78	36,08	6,68						
	Rock	29	35,55	7,50						
	Rap	18	35,44	6,57						

Tablo 4.16. incelendiğinde katılımcıların dinledikleri müzik türü değişkenine göre güç gösterme güdüsü ( $F_{(3-314)}=,848$ ;  $P>0,05$ ), başarıya yaklaşma güdüsü ( $F_{(3-314)}=,337$ ;  $P>0,05$ ) ve başarısızlıktan kaçma güdüsü ( $F_{(3-314)}=,167$ ;  $P>0,05$ ) alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir.

**Tablo 4.17. Katılımcıların Yaş Değişkenine Göre Spora Özgü Başarı Motivasyonu Ölçeğinden Alınan Puanlara İlişkin ANOVA Sonuçları**

Alt Boyutlar	Yaş	N	$\bar{X}$	Ss	Varyans Kaynağı	Kareler Top.	Kareler Ort.	df	F	p	Tukey
Güç Gösterme Güdüsü	14-17	90	39,54	,653	Gruplar arası	131,6	43,8	3	,979	,40	
	18-21	83	40,25	,090	Gruplar içi	13940,8	44,8	311			
	22-25	71	40,95	7,827	Toplam	14072,5		314			
	26 ve üzeri	71	41,16	7,334							
Başarıya Yaklaşma Güdüsü	14-17	90	63,35	6,257	Gruplar arası	340,7	113,5	3	1,91	,12	
	18-21	83	64,04	8,404	Gruplar içi	18467,2	59,3	311			
	22-25	71	65,50	8,826	Toplam	18807,9		314			
	26 ve üzeri	71	65,88	7,306							
Başarısızlıktan Kaçma Güdüsü	14-17	90	34,93	6,801	Gruplar arası	726,2	242,0	3	4,29	,00*	1-3 2-3
	18-21	83	34,72	7,444	Gruplar içi	17538,8	56,3	311			
	22-25	71	38,61	8,177	Toplam	18265,1		314			
	26 ve üzeri	71	35,73	7,626							

1=14-17 yaş 2=18-21 yaş 3=22-25 yaş 4= 26 ve üzeri

\* $P<0,05$ ; N (315)

Tablo 4.17. incelendiğinde katılımcıların yaş değişkenine göre güç gösterme güdüsü ( $F_{(3-314)}=,403$ ;  $P>0,05$ ), ve başarıya yaklaşma güdüsü ( $F_{(3-314)}=1,91$ ;  $P>0,05$ ), alt boyutlarında anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Bunlarla birlikte başarısızlıktan kaçma güdüsü alt boyutunda anlamlı bir farklılık görülmüştür ( $F_{(3-314)}=4,29$ ;  $P<0,05$ ). Farkın hangi gruptan kaynaklandığını tespit etmek için post-hoc analizlerinden ‘tukey’ testi sonucunda, 22-25 yaş grubunun 18-21 yaş grubu ve 14-17 yaş grubuna oranla başarısızlıktan kaçma güdülerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

**Tablo 4.18. Katılımcıların Spor Branşı Değişkenine Göre Spora Özgü Başarı Motivasyonu Ölçeğinden Alınan Puanlara İlişkin ANOVA Sonuçları**

Alt Boyutlar	Spor Branşı	N	$\bar{X}$	Ss	Varyans Kaynağı	Kareler Top.	Kareler Ort.	df	F	p
Güç Gösterme Güdüsü	Basketbol	71	42,08	6,75	Gruplar arası	310,5		3	2,33	,07
	Futbol	81	40,50	6,23	Gruplar içi	13762,0	103,5	311		
	Hentbol	99	39,88	7,67			44,2			
	Voleybol	64	39,26	5,17	Toplam	14072,5		314		
Başarıya Yaklaşma Güdüsü	Basketbol	71	64,73	7,42	Gruplar arası	148,3		3	,824	,48
	Futbol	81	65,14	8,84	Gruplar içi	18659,6	49,4	311		
	Hentbol	99	64,89	7,69			59,9			
	Voleybol	64	63,26	6,59	Toplam	18807,9		314		
Başarısızlıktan Kaçma Güdüsü	Basketbol	71	35,88	8,49	Gruplar arası	161,2		3	,923	,43
	Futbol	81	35,30	7,62	Gruplar içi	18103,9	53,7	311		
	Hentbol	99	36,86	7,85			58,2			
	Voleybol	64	35,10	6,12	Toplam	18265,1		314		

\*P<0,05; N (315)

Tablo 4.18. incelendiğinde katılımcıların spor branşı değişkenine göre güç gösterme güdüsü ( $F_{(3-314)}=2,33$ ;  $P>0,05$ ), başarıya yaklaşma güdüsü ( $F_{(3-314)}=,824$ ;  $P>0,05$ ) ve başarısızlıktan kaçma güdüsü ( $F_{(3-314)}=,923$ ;  $P>0,05$ ) al boyutlarında istatistiksel manada anlamlı bir fark tespit edilmemiştir.

**Tablo 4.19. Katılımcıların Spor Yılı Değişkenine Göre Spora Özgü Başarı Motivasyonu Ölçeğinden Alınan Puanlara İlişkin ANOVA Sonuçları**

Alt Boyutlar	Spor Yılı	N	$\bar{X}$	Ss	Varyans Kaynağı	Kareler Top.	Kareler Ort.	df	F	p	Tukey
Güç Gösterme Güdüsü	6 ay-1 yıl	24	37,04	7,84	Gruplar arası	475,4	158,4	3			
	2-3 yıl	31	39,06	6,09	Gruplar içi	13597,1	43,7	311			
	4-5 yıl	66	39,89	6,67	Toplam	14072,5		314	3,62	,01*	1-4
	6 yıl ve üzeri	194	41,22	6,50							
Başarıya Yaklaşma Güdüsü	6 ay-1 yıl	24	64,45	7,32	Gruplar arası	50,2	16,7	3			
	2-3 yıl	31	64,32	7,04	Gruplar içi	18757,6	60,3	311			
	4-5 yıl	66	63,90	7,09	Toplam	18807,9		314	,278	,84	
	6 yıl ve üzeri	194	64,88	8,13							
Başarısızlıktan Kaçma Güdüsü	6 ay-1 yıl	90	34,50	7,58	Gruplar arası	185,9	242,0	3			
	2-3 yıl	83	36,90	7,56	Gruplar içi	18079,1	56,3	311			
	4-5 yıl	71	37,00	7,71	Toplam	18265,1		314	1,06	,36	
	6 yıl ve üzeri	71	35,52	7,60							

1=6 ay-1 yıl 2=2-3 yıl 3=4-5 yıl 4= 6 yıl ve üzeri

\*P<0,05; N (315)

Tablo 4.19. incelendiğinde katılımcıların spor yılı değişkenine göre güç gösterme güdüsü ( $F_{(3-314)}=3,62$ ;  $P<0,05$ ) alt boyutunda anlamlı bir farklılık görülmüştür. Farkın hangi gruptan kaynaklandığını tespit etmek için post-hoc analizlerinden ‘tukey’ testi sonucunda, 6 yıl ve üzeri grubunun 6 ay-1 yıl grubuna oranla güç gösterme güdülerinin daha yüksek olduğu görülmüştür. Bununla birlikte başarıya yaklaşma güdüsü ( $F_{(3-314)}=2,78$ ;  $P>0,05$ ) ve başarısızlıktan kaçma güdüsü ( $F_{(3-314)}=1,06$ ;  $P>0,05$ ) alt boyutlarında istatistiksel olarak bir anlam görülmemiştir.

**Tablo 4.20. Katılımcıların Sportif Uygulamalarda Müziğin Etkisi Ölçeği Alt Boyutları İle Spora Özgü Başarı Motivasyonu Ölçeği Alt Boyutları Arasındaki Korelasyon Testi Sonuçları**

Alt Boyutlar (n=315)		Güç Gösterme Güdüsü	Başarıya Yaklaşma Güdüsü	Başarısızlıktan Kaçma Güdüsü
Motivasyon	r	,096	,212**	,107
	p	,090	,000	,057
Fiziksel Güç ve Performans	r	,222**	,255**	,164**
	p	,000	,000	,003
Psikolojik Sağlamlık	r	,220**	,291**	,202**
	p	,000	,000	,000

Tablo 4.20. incelendiğinde sportif uygulamalarda müziğin etkisi ölçeği alt boyutları ile spora özgü başarı motivasyonu alt boyutları arasında anlamlı ilişki olup olmadığını test etmek amacıyla yapılan pearson korelasyon testi sonucunda, motivasyon ve başarıya yaklaşma güdüsü alt boyutu ( $r=,212$ ;  $p<0,05$ ) arasında, düşük düzeyde pozitif yönlü anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Elde edilen bu sonuçlara bakıldığında motivasyon arttıkça başarıya yaklaşma güdüsünün artacağı şeklinde yorumlanabilir. Fiziksel güç ve performans alt boyutu ile güç gösterme güdüsü ( $r=,222$ ;  $p<0,05$ ), başarıya yaklaşma güdüsü ( $r=,255$ ;  $p<0,05$ ) ve başarısızlıktan kaçma güdüsü ( $r=,164$ ;  $p<0,05$ ) alt boyutları arasında, düşük düzeyde pozitif yönlü anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Bu sonuca bakıldığında fiziksel güç ve performans arttıkça güç gösterme güdüsü, başarıya yaklaşma güdüsü ve başarısızlıktan kaçma güdüsünün artacağı söylenebilir. Psikolojik sağlamlık alt boyutu ile güç gösterme güdüsü ( $r=,220$ ;  $p<0,05$ ), başarıya yaklaşma güdüsü ( $r=,291$ ;  $p<0,05$ ) ve başarısızlıktan kaçma güdüsü ( $r=,202$ ;  $p<0,05$ ) alt boyutları arasında, düşük düzeyde pozitif yönlü anlamlı ilişki görülmüştür. Bu sonuca bakıldığında psikolojik sağlamlık arttıkça güç gösterme güdüsü, başarıya yaklaşma güdüsü ve başarısızlıktan kaçma güdüsünün artacağı söylenebilir.

## SONUÇ VE TARTIŞMA

Katılımcıların cinsiyet değişkeni ile motivasyon, fiziksel güç ve performans ve psikolojik dayanıklılık alt boyutları ile arasında anlamlı bir fark görülmemiştir (Bkz. Tablo-3). Takım sporcularının cinsiyet değişkenine göre Sportif Uygulamalarda Müziğin Etkisinin alt boyutları arasında bir fark olmaması üzerine oluşturulan  $H_1$  hipotezimiz kabul edilmiştir. Benzer şekilde Şık vd. (2019) 'Karate Sporcularının Müzikten Etkilenme ve Akademik Öz Yeterliliklerinin Bazı Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesi' adlı makale çalışmalarında cinsiyet değişkenine göre müzikten etkilenim ölçeği puanında anlamlı bir fark görülmemiştir. Aynı şekilde Köse (2017) basketbol, kick boks ve atletizm branşları sporcularından oluşan çalışma gruplu araştırmasında, cinsiyet değişkenine göre anaerobik ve aerobik performanslarında fark bulunmamıştır. Szabo ve ark. (2009) yavaş ve hareketli tempo müziğin rekreatif amaçlı yapılmakta olan basketbol antrenmanlarında cinsiyete olan etkisini incelediği araştırmasında farklı tempo müziklerin antrenman performanslarına etki etmediği görülmüştür. Bu durumun sportif uygulamalarda müzik olgusunun cinsiyet fark etmeksizin dinlendiğine müziğin evrensellik kavramından kaynaklandığı düşünülmektedir. Katılımcıların sporculuk düzeyi değişkeni ile motivasyon, fiziksel güç ve performans alt boyutları arasında anlamlı bir fark bulunmamışken, psikolojik sağlık alt boyutu ile arasında profesyonel sporcular lehine anlamlı farklılık bulunmuştur (Bkz. Tablo-4). Takım sporcularının sporculuk düzeyi değişkenine göre Sportif Uygulamalarda Müziğin Etkisinin alt boyutları arasında bir fark olmaması üzerine oluşturulan  $H_5$  hipotezimiz kısmen kabul edilmiştir. Bu noktada profesyonel sporcuların amatör sporculara göre odaklanma, konsantrasyon gibi kavramlarda daha başarılı olduğu sonucuna varılabilir. Ayrıca profesyonel sporcuların, amatör sporculara göre sportif uygulamalara ayırdığı zaman diliminin fazla olması müziğe ayrılan zamanda etkilediğinden profesyonel sporcuların psikolojik sağlıklarının yüksek olduğu düşünülmektedir. Katılımcıların günlük yaşamda dinlenen müzik türü ile sportif uygulamalarda dinlenen müzik türü farklılığı durumu değişkenine göre motivasyon, fiziksel güç ve performans ve psikolojik sağlık alt boyutlarında anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır (Bkz. Tablo-5). Takım sporcularının günlük yaşamda dinlenen müzik türü ile sportif uygulamalarda dinlenen müzik türü farklılığı durumu değişkenine göre Sportif Uygulamalarda Müziğin Etkisinin alt boyutları arasında bir

fark olmaması üzerine oluşturulan  $H_{11}$  hipotezimiz kabul edilmiştir. Araştırma grubu belirlenirken dinledikleri müzik türleri çeşitlilik arz etmektedir. Yapılacak diğer çalışmalarda aynı müzik türünü dinleyen ya da çalışmanın amacına uygun müzik türü seçilmesini içeren durumlarda daha farklı sonuçlar elde edilebilir. Katılımcıların müzik dinleme sıklığı değişkenine göre motivasyon, fiziksel güç ve performans ve psikolojik sağlık alt boyutlarında her zaman yanıtı lehine anlamlı bir fark saptanmıştır (Bkz. Tablo-6). Takım sporcularının müzik dinleme sıklığı değişkenine göre Sportif Uygulamalarda Müziğin Etkisinin alt boyutları arasında bir fark olmaması üzerine oluşturulan  $H_{13}$  hipotezimiz reddedilmiştir. Müziğin, sportif uygulama öncesinde takım sporcuları tarafından sık sık dinlendiği ve fiziksel ve psikolojik performansı arttırdığı sonucuna ulaşılmıştır. Katılımcıların dinledikleri müzik şiddeti değişkenine göre motivasyon, fiziksel güç ve performans ve psikolojik sağlık alt boyutlarında yüksek şiddette yanıtı lehine anlamlı bir fark saptanmıştır (Bkz. Tablo-7). Takım sporcularının müzik şiddeti değişkenine göre Sportif Uygulamalarda Müziğin Etkisinin alt boyutları arasında bir fark olmaması üzerine oluşturulan  $H_{17}$  hipotezimiz reddedilmiştir. Benzer şekilde Edworthy vd. (2006)'nin 30 gönüllü sporcu üzerinde yaptıkları koşu bandı egzersiz çalışmalarında farklı tempo ve ses aralıklarında dinlettikleri müziklerde sporcuların koşu hızı ve kalp atım ritimlerinde istatistiksel olarak farklılıklar gözlemlenmiştir. En farklı sonuç yüksek sesli ve hareketli müziğin, müzik olmadan yapılan egzersizlere oranla daha yüksek koşu hız ve süresi ile kalp atım hızında daha yüksek değerlere ulaştıkları görülmüştür. Szabo ve Hoban (2004)'in çalışmasında ise voleybol antrenmanında hızlı ve yavaş tempolu müziğin psikolojik etkileri araştırılmıştır. Yavaş müzikle antrenman yapmanın, hızlı ve müziksiz durumla karşılaştırıldığında daha az tercih edildiğini ortaya koymuştur. Vatansever vd. (2018) tarafından yapılmış olan çalışmada da hızlı ve yavaş tempolu müzik egzersiz performansını pozitif etkilediği ortaya atılmış ve müzik şiddeti değişkeni açısından paralellik göstermektedir. Mavi (2012) tarafından yapılan 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 saptanmıştır. Deney grubunda maç içerisinde aldıkları toplam puanlar, teknik uygulama, atak sayıları ve duyu durumlarında artış görülmüştür. Fakat bu artışlar istatistiksel

olarak anlam ifade etmemektedir. Curtseit (2009) ise dinlenmekte olan farklı tempo müziklerin submaksimal ve maksimal seviyedeki vücut değişkenlerini araştırdığı doktora tezinde hızlı ve yavaş tempo müziklerde anaerobik performansın maksimal ve zirve güçlerinde farklılıklar bulmuştur. Bu çalışmada bağımsız değişken olarak ele alınan ‘‘Müzik şiddeti’’ literatürdeki diğer çalışmalarla da paralellik gösterdiği görülmektedir. Bu bağlamda müzik şiddeti faktörünün sportif uygulamalarda ki etkisinin yadsınamaz olduğu görülmektedir. Her ne kadar bu çalışmada katılımcıların takım sporu ile uğraşıyor olsada yapılacak diğer çalışmalarda bireysel sporlarda dâhil edilerek arasındaki farklılıklar ortaya koyulabilir. Katılımcıların yaş değişkeni ile motivasyon, fiziksel güç ve performans ve psikolojik sağlamlık alt boyutları arasında anlamlı bir fark görülmemiştir (Bkz. Tablo-8). Takım sporcularının yaş değişkenine göre Sportif Uygulamalarda Müziğin Etkisinin alt boyutları arasında bir fark olmaması üzerine oluşturulan H<sub>3</sub> hipotezimiz kabul edilmiştir. Zıt olarak Şık vd. (2019) çalışmalarında karate sporcularının yaş değişkenine göre müzikten etkilenme durumlarında bir fark bulmuş ve 14-15 yaş grubunun, 10-11 ve 12-13 yaş grubundaki sporculara oranla müzikten daha yüksek düzeyde etkilendiklerini ortaya atmışlardır. Ortaya çıkan bu sonucun çocukluk ve ilk ergenlik dönemleri ile ilişkili olduğu düşünülerek yapılan bu çalışmada ise sadece 18-30 yaş genç yetişkin dönemi kapsamı sebebiyle farklı sonuçlar ortaya koyduğu düşünülebilir. Katılımcıların spor branşı değişkeni ile motivasyon, fiziksel güç ve performans ve psikolojik sağlamlık alt boyutları arasında anlamlı bir fark görülmemiştir (Bkz. Tablo-9). Takım sporcularının spor branşı değişkenine göre Sportif Uygulamalarda Müziğin Etkisinin alt boyutları arasında bir fark olmaması üzerine oluşturulan H<sub>7</sub> hipotezimiz kabul edilmiştir. Yapılan bu çalışmada sadece takım sporu ile uğraşanlar ve Güneydoğu Anadolu bölgesini temsil eden katılımcılara yer verilmiştir. Örneklem grubunun bireysel spor ile uğraşan veya farklı bölgeleri temsil eden katılımcıların ele alınması ile daha farklı sonuçların ortaya çıkabileceği düşünülmektedir. Katılımcıların spor yılı değişkeni ile motivasyon, fiziksel güç ve performans ve psikolojik dayanıklılık alt boyutları arasında anlamlı bir farklılık görülmemiştir (Bkz. Tablo-10). Takım sporcularının spor yılı değişkenine göre Sportif Uygulamalarda Müziğin Etkisinin alt boyutları arasında bir fark olmaması üzerine oluşturulan H<sub>9</sub> hipotezimiz kabul edilmiştir. Katılımcıların yaş değişkeninde anlamlı bir farklılık ortaya çıkmadığı görülmüştü. Bu durum katılımcıların spor yılı değişkeniyle

parellezlik gösterdiği grlmŖtr. Katılımcıların yaŖ ve spor yılı verilerinin birbirine yakın sınırlılıklarda bulunması bu durumu açıklar niteliktedir. Yapılacak diğer alıŖmalarda örneklem grubunun geniŖletilmesi ile daha farklı sonuçların da ortaya çıkabileceği dŖnlmektedir. Katılımcıların dinledikleri müzik türü deđiŖkeni ile motivasyon, fiziksel g ve performans ve psikolojik dayanıklılık alt boyutları arasında anlamlı bir farklılık grlmemiŖtir (Bkz. Tablo-11). Takım sporcularının müzik türü deđiŖkenine göre Sportif Uygulamalarda Müziğin Etkisinin alt boyutları arasında bir fark olmaması üzerine oluŖturulan H<sub>15</sub> hipotezimiz kabul edilmiŖtir. Nakamura ve ark. (2010), egzersiz sırasında 15 bisikletçinin kendi tercihleri ve kendi tercihleri dıŖında müziklerle yaptıkları alıŖmada, sporcuların kendi tercih ettikleri müzik ile birlikte kat ettikleri uzaklık 9,8±4,6 km. iken, tercih etmedikleri müzik ile birlikte kat ettikleri uzaklık 7,1±3,5 km. olarak saptanmıŖtır. Benzer Ŗekilde Hutchinson ve ark. (2018), 17 kadın ve erkek sporcu ile yaptıkları alıŖmada, sporcular kendi istedikleri müzikler ve müziksiz olarak treadmill koŖusuna tabii tutulmuŖlar ve MaxVo<sub>2</sub> değerlerinin tercih ettikleri müziklerde istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar grlmŖtr. Kartal ve Ergin (2018) ise yaptıkları alıŖmada farklı tempoda dinlenen müziklerin aerobik ve anaerobik performansa etkisini incelemiŖler ve istatistiksel olarak bir etki görülmemesine rağmen, aerobik ve anaerobik performanslarının arttığı grlmŖtr. Literatür alıŖmalarına bakıldığında sporcuların kendi tercih ettikleri müzikleri dinlemelerinin fiziksel ve psikolojik performans açısından büyük öneme sahip olduğu dŖnlmektedir. Yapılan bu alıŖmada ise katılımcıların dinledikleri müzik türlerini her ne kadar kendileri tercih etsede bundan sonra yapılacak alıŖmalarda müzik türü yönlendirmeleri ile birlikte aradaki farklılıkların nelerden kaynaklandığının ortaya çıkacağı dŖnlmektedir.

### **Spora zg BaŖarı Motivasyonu**

Katılımcıların cinsiyet deđiŖkeni ile g gösterme güdüsü, baŖarıya yaklaŖma güdüsü ve baŖarısızlıktan kaçma güdüsü alt boyutları arasında anlamlı bir fark bulunmamıŖtır (Bkz. Tablo-12). Takım sporcularının cinsiyet deđiŖkenine göre Spora zg BaŖarı Motivasyonu leği alt boyutları arasında bir fark olmaması üzerine oluŖturulan H<sub>2</sub> hipotezimiz kabul edilmiŖtir. Can vd. (2009), ‘Elit Taekwondo Sporcularında Aile-Antrenör-Kulüp Desteği ve BaŖarı Motivasyonu Arasındaki İliŖkinin İncelenmesi’ isimli alıŖmada cinsiyet deđiŖkenine göre sporcuların baŖarı motivasyonu

düzeyleri alt boyutunda anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bora (2013), ‘Beden Eğitimi Öğretmeni ve Sporcu Öğrenciler Arasındaki İletişimin, Sportif Başarı Motivasyonu İle İlişkisi’ adlı çalışmada cinsiyet değişkenine göre güç gösterme güdüsü ve başarıya yaklaşma güdüsü alt boyut puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Kartal vd. (2017), ‘Takım Sporcularının İmgeleme Kullanımları ile Başarı Motivasyonları Arasındaki İlişki’ adlı çalışmada cinsiyet değişkenine göre, güç gösterme güdüsü, başarıya yaklaşma güdüsü ve başarısızlıktan kaçma güdüsü arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Özgün vd. (2017), ‘Hentbolcuların Spora Özgü Başarı Motivasyonu ve Mutluluk Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi’ adlı çalışmada cinsiyet değişkenine göre herhangi bir alt boyutunda anlamlı bir fark bulunmamıştır. Yavuz Eroğlu ve Eroğlu (2019), ‘Üniversite Spor Takımlarında Oynayan Öğrencilerin Anksiyete ve Spora Özgü Başarı Motivasyonu Düzeylerinin İncelenmesi’ adlı çalışmada da cinsiyet değişkeni açısından güç gösterme güdüsü ve başarıya yaklaşma güdüsü alt boyutlarında anlamlı bir fark bulunmamışken, başarısızlıktan kaçma güdüsü alt boyutunda kadın sporcular lehine anlamlı farklılık bulunmuştur. Yapılan bu çalışma ile literatür çalışmaları karşılaştırıldığında çıkan sonuçlar paralellik göstermektedir. Ayrıca cinsiyet faktöründeki örneklem grubu sayısı artırılarak daha farklı sonuçların ortaya çıkacağı düşünülebilir. Katılımcıların sporculuk düzeyi değişkeni ile başarıya yaklaşma güdüsü ve başarısızlıktan kaçma güdüsü alt boyutları arasında profesyonel sporcular lehine anlamlı bir fark bulunmuşken, güç gösterme güdüsü alt boyutunda anlamlı bir fark görülmemiştir (Bkz. Tablo-13). Takım sporcularının sporculuk düzeyi değişkenine göre Spora Özgü Başarı Motivasyonu Ölçeği alt boyutları arasında bir fark olmaması üzerine oluşturulan  $H_6$  hipotezimiz kısmen kabul edilmiştir. Aslan (2000), ‘Türkiye Profesyonel 1. 2. 3. Ligi ve Amatör Takımların Başarı Motivasyonu Farklılıkları ve Sportif Tecrübe Dağılımları’ adlı yüksek lisans tezinde profesyonel futbolcuların amatör futbolculara oranla başarıya yaklaşma güdülerinin daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır. Bu durum çalışmayla benzerlik göstererek profesyonel takımların son dönemlerde sporculara yaptıkları yatırımlar, gittikçe artan transfer ücretleri ve yüksek primlerden dolayı teşvik edici faktör olarak kullanılması ve amatör takımların ekonomik olarak bu teşvik edici faktörlerden mahrum kalması, başarıya yaklaşma güdüsünün profesyonel sporcuların amatör sporculara göre yüksek olmasının nedeni olarak düşünülebilir. Yine Aslan (2000), tez çalışmasında profesyonel

futbolcuların, amatör futbolculara oranla başarısızlıktan kaçma güduları yüksek bulunarak mevcut çalışmayla paralellik göstermektedir. Günümüzde sporcular, büyük baskılar altında sporlarını icra etmektedirler. Profesyonel sporcuların para kazanma kaygısı yüksek olduğundan üzerlerindeki baskının da daha fazla olduğu düşünülebilir. Beklentiler yükseldikçe profesyonel sporcuların stres düzeyide artmaktadır. Ayrıca son yıllarda sosyal medyanın gücü, taraftarların beklentileri ve sık sık değişen yönetsel yapılanmalar profesyonel sporcuların başarısızlıktan kaçma güdülerinin yüksek çıkmasında önemli bir yere sahip olabileceği düşünülmektedir. Katılımcıların müzik dinleme sıklığı değişkeni ile güç gösterme güdüsü, başarıya yaklaşma güdüsü ve başarısızlıktan kaçma güdüsü alt boyutlarında anlamlı bir farklılık görülmemiştir (Bkz. Tablo-14). Takım sporcularının müzik dinleme sıklığı değişkenine göre Spora Özgü Başarı Motivasyonu Ölçeği alt boyutları arasında bir fark olmaması üzerine oluşturulan  $H_{14}$  hipotezimiz kabul edilmiştir. Katılımcıların dinledikleri müzik şiddeti değişkeni ile güç gösterme güdüsü, başarıya yaklaşma güdüsü ve başarısızlıktan kaçma güdüsü alt boyutlarında anlamlı bir farklılık görülmemiştir (Bkz. Tablo-15). Takım sporcularının dinledikleri müzik şiddeti değişkenine göre Spora Özgü Başarı Motivasyonu Ölçeği alt boyutları arasında bir fark olmaması üzerine oluşturulan  $H_{18}$  hipotezimiz kabul edilmiştir. Katılımcıların günlük yaşam ile sportif uygulamalarda dinlenen müzik türü durumu değişkeni ile güç gösterme güdüsü, başarıya yaklaşma güdüsü ve başarısızlıktan kaçma güdüsü alt boyutlarında anlamlı bir farklılık görülmemiştir (Bkz. Tablo-16). Takım sporcularının günlük yaşam ile sportif uygulamalarda dinlenen müzik türü durumu değişkenine göre Spora Özgü Başarı Motivasyonu Ölçeği alt boyutları arasında bir fark olmaması üzerine oluşturulan  $H_{12}$  hipotezimiz kabul edilmiştir. Katılımcıların müzik türü değişkeni ile güç gösterme güdüsü, başarıya yaklaşma güdüsü ve başarısızlıktan kaçma güdüsü alt boyutlarında anlamlı bir farklılık görülmemiştir (Bkz. Tablo-17). Takım sporcularının dinledikleri müzik türü değişkenine göre Spora Özgü Başarı Motivasyonu Ölçeği alt boyutları arasında bir fark olmaması üzerine oluşturulan  $H_{16}$  hipotezimiz kabul edilmiştir. Müzik ile spora özgü başarı motivasyonu arasındaki ilişki ile ilgili literatüre bakıldığında ilk defa böyle bir çalışmanın yapıldığı dikkat çekmektedir. Bir sonraki çalışmalarda müziğin farklı bağımsız değişkenlerle ele alınarak daha farklı sonuçların ortaya çıkabileceği düşünülmektedir. Katılımcıların yaş değişkeni ile güç gösterme güdüsü ve başarıya yaklaşma güdüsü alt boyutları arasında

anlamli bir farklılık saptanmamışken, başarısızlıktan kaçma güdüsü alt boyutunda anlamli farklılık saptanmıştır. Bu farklılığın 22-25 yaş grubunun başarısızlıktan kaçma güdüsü, 18-21 ve 14-17 yaş grubuna oranla daha yüksek olduğu görülmüştür (Bkz. Tablo-18). Takım yaş değişkenine göre Spora Özgü Başarı Motivasyonu Ölçeği alt boyutları arasında bir fark olmaması üzerine oluşturulan H<sub>4</sub> hipotezimiz kısmen kabul edilmiştir. Özgün vd. (2017), ‘Hentbolcuların Spora Özgü Başarı Motivasyonu ve Mutluluk Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi’ adlı çalışmada yaş değişkeni ile başarısızlıktan kaçma güdüsü arasında düşük düzeyde negatif ilişki saptamıştır. Hentbol sporcularının yaşı arttıkça başarısızlıktan kaçma güdülerini azalmakta veya yaş azaldıkça başarısızlıktan kaçma güdülerinin de arttığı sonucuna ulaşılmıştır. Yapılan bu çalışmada ise yaş değişkeninin takım sporlarında başarısızlıktan kaçma güdülerini puanı azalarak zıtlık göstermektedir. Sonraki yapılacak çalışmalarda farklı takım sporları ile ilgili çalışmalar yapılarak aradaki farklılıkların sebepleri ortaya konabilir. Katılımcıların spor branşı değişkeni ile güç gösterme güdüsü, başarıya yaklaşma güdüsü ve başarısızlıktan kaçma güdüsü arasında anlamli bir fark görülmemiştir (Bkz. Tablo-19). Takım sporcularının spor branşı değişkenine göre Spora Özgü Başarı Motivasyonu Ölçeği alt boyutları arasında bir fark olmaması üzerine oluşturulan H<sub>8</sub> hipotezimiz kabul edilmiştir. Çakmakçı (2021) ‘Savunma Sporları ile İlgilenen Sporcularda Başarı Motivasyonu’ adlı yüksek lisans tez çalışmasında’ bireysel branşlar (Judo, Karate ve Taekwondo) ile güç gösterme güdüsü, başarıya yaklaşma güdüsü ve başarısızlıktan kaçma güdüsü alt boyutlarında anlamli bir fark rastlanmamıştır. Aktop (2002) ‘Spora Özgü Başarı Motivasyonu ile Psikolojik ve Yapısal Özellikler Arasındaki İlişkinin İncelenmesi’ adlı yüksek lisans tezinde spora özgü başarı motivasyonu ile psikolojik ve yapısal özellikler arasındaki ilişki incelenmiştir. Spor türüne (takım ve bireysel) göre başarısızlıktan kaçma güdüsü alt boyutunda fark olmadığını belirtmiştir. Bu çalışmalara bakıldığında, Her takım sporu kendi içinde farklı dinamikleri içermektedir. Sporcu, antrenör, klüp yönetimi, finansal farklılık, tesis, marka değeri, sosyal medya kullanımı ve taraftar gücü vb. başarısızlıktan kaçma güdüsünü etkileyen faktörler olarak sıralanabilir. Her takım sporunun kendi içinde farklı dinamiklere sahip olduğu, ayrı ayrı çalışmalarda da yer verilerek farklı sonuçların ortaya çıkabileceği düşünülmektedir. Katılımcıların spor yılı değişkeni ile başarıya yaklaşma güdüsü ve başarısızlıktan kaçma güdüsü alt boyutları arasında anlamli bir fark görülmemişken, güç gösterme güdüsü alt

boyutu ile arasında anlamlı bir fark görülmüştür. 6 yıl ve üzeri spor yapan takım sporcularının güç gösterme güdüsü, 6 ay- 1 yıl spor yapan takım sporcularına göre daha yüksek bulunmuştur (Bkz. Tablo-20). Takım sporcularının spor yılı değişkenine göre Spora Özgü Başarı Motivasyonu Ölçeği alt boyutları arasında bir fark olmaması üzerine oluşturulan  $H_{10}$  hipotezimiz kısmen kabul edilmiştir. Turhan (2009) 'Profesyonel Futbolcularda Depresyon Düzeyi, Anksiyete Düzeyi ve Kişilik Özellikleri ile Sporda Başarı Motivasyonu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi' isimli yüksek lisans tez çalışmasında futbol oynama süresi arttıkça güç gösterme güdüsü de artmaktadır sonucuna ulaşmıştır. Bu durum sporcuların kişisel özgüven, takım arkadaşları ile uyum ve tecrübe düzeyleri ile doğrudan etkili olması ile açıklanabilir. Özgün vd. (2017) 'Hentbolcuların Spora Özgü Başarı Motivasyonu ve Mutluluk Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi' isimli çalışmada hentbolcuların spor yılı arttıkça güç gösterme güdüsünün de artacağı sonucuna ulaşılmıştır. Dirmen (2014) 'Farklı Liglerde Oynayan Kadın Futbol Takımı Oyuncularının Başarı Motivasyon Düzeylerinin Karşılaştırılması' adlı yüksek lisans tezinde, spor yılı değişkeni ile spora özgü başarı motivasyonu alt boyutları arasında anlamlı bir fark saptanmamıştır. Bu durumun, örneklem grubunun sadece kadın futbolculardan oluşması güç gösterme güdüsünde farklı cinsiyetler çalışıldığında güç kurma üstünlüğünün ön planda olduğu sonucunu ortaya koyulabilir. Güngörmüş (2018), 'Bedensel Engelli Sporcuların Spora Özgü Başarı Motivasyonlarının Değerlendirilmesi' adlı yüksek lisans tez çalışmasında spor yılı değişkeni ile güç gösterme ve başarısızlıktan kaçma güdüsü arasında anlamlı fark bulunmamıştır. Pişkin (2021) 'Rize'de Lise Düzeyinde Öğrenim Gören Okul Takımı Sporcularının Spora Özgü Başarı Motivasyon Düzeylerinin İncelenmesi' adlı yüksek lisans tez çalışmasında spor yapma yılı değişkenine göre güç gösterme güdüsü alt boyutunda anlamlı farklılıklar bulmuştur ve spor yılı arttıkça güç gösterme güdüsünün de artacağı sonucuna ulaşarak, araştırmanın güç gösterme alt boyutu ile paralellik göstermektedir. Sportif uygulamalarda müziğin etkisi ölçeği alt boyutları ile spora özgü başarı motivasyonu ölçeği alt boyutları arasındaki ilişkiye bakıldığında motivasyon arttıkça başarıya yaklaşma güdüsünün artacağı, fiziksel güç ve performans arttıkça güç gösterme güdüsü, başarıya yaklaşma güdüsü ve başarısızlıktan kaçma güdüsünün artacağı, aynı şekilde psikolojik sağlamlık arttıkça güç gösterme güdüsü, başarıya yaklaşma güdüsü ve başarısızlıktan kaçma güdüsünün artacağı sonuçlarına ulaşılmıştır

(Bkz. Tablo-21). Sonuç olarak ölçeklerin alt boyutları arasındaki iliŐkilere bakıldığında birbiriyle direkt bağlantılı oldukları, herhangi bir boyutun puanında meydana gelen azalmalar diğer boyutlara negatif yönde etkilediği, arttan puanlarda ise pozitif ilişkiler ortaya çıktığı görülmektedir.

## KAYNAKÇA

- Acat, B.M. ve S. Demiral (2002). “Türkiye’de Yabancı Dil Öğreniminde Motivasyon Kaynakları ve Sorunları”. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi Dergisi*, Cilt 8, Sayı 3, 312-329.
- Ağılönü, Ö. (2014). *Farklı Spor Branşlarıyla Uğraşan Sporcuların Hayal Etme ve Problem Çözme Becerilerinin İncelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Sıtkı Koçman Üniversitesi SBE.
- Ak, S. (2006). *Müzikle Tedavi*. Ankara: Özener Yayıncılık.
- Akgül, M. H. (2014). *Popüler Spor Kültürü ve Din*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi SBE.
- Akgün, N. (1992). *Egzersiz Fizyolojisi*. İzmir: Ege Üniversitesi Basımevi.
- Akkuş, Ü. (2007). “Müziğin İnsan Sağlığı Üzerindeki Yeri ve Önemi”. *Sosyal Bilgiler Araştırmaları Dergisi*, Cilt 2, Sayı 1, 98-103.
- Aktaş, Z., G. Çobanoğlu vd. (2006). “Profesyonel Basketbolcularda Spora Özgü Başarı Motivasyon Düzeyinin Cinsiyetler Açısından Karşılaştırılması”. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, Cilt 4, Sayı 2, 55-59.
- Aktop, A. (2002). *Spora Özgü Başarı Motivasyonu ile Psikolojik ve Yapısal Özellikler Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Akdeniz Üniversitesi SBE.
- Aslan, A. ve E. Kuru (2002). “Profesyonel ve Amatör Futbolcuların Başarı Motivasyonu Farklılıkları ve Sportif Tecrübe ile İlişkisi”. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, Cilt 7, Sayı 2, 23-30.
- Atan, T. (2013). “Effect of Music on Anaerobic Exercise Performance”. *Biology of Sport*. Vol 30, No 1, 35-39.
- Aydın, A. (2001). *İstanbul*, İstanbul: Alfa Yayınları.
- Azeez, A. O. (2016). *14 -16 Yaş Grubu Iraklı ve Türk Erkek Çocukların Spora Özgü Başarı Motivasyon Düzeylerinin İncelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gaziantep Üniversitesi SBE.

- Bally, K., D., Compbell vd. (2003). “Effect of Patient-Controlled Music Therapy During Coronary Angiograph on Procedural Pain and Distress Syndrome”. *Critical Care Nurse*. Vol 23, No 2, 50-57.
- Beckett, A. (1990). “The Effects of Music on Exercise as Determined by Physiological Recovery Heart Rates and Distance”. *Journal of Music Therapy*, Vol 27, No 3, 126-136.
- Blynova, O. Y., K. Kruglov vd. (2020). “Psychological Safety of The Learning Environment in Sports School as a Factor of Achievement Motivation Development in Young Athletes”. *Journal of Physical Education and Sport*. Vol 20, No 1, 14-23.
- Bora, M. V. (2013). *Beden Eğitimi Öğretmeni ve Sporcu Öğrenciler Arasındaki İletişimin Sportif Başarı Motivasyonu İlişkisi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans tezi). Harran Üniversitesi SBE.
- Brownle, K. A., R. G. McMurray, A.C. Hackney (1995). Effects of Music on Physiological and Affective Responses to Graded Treadmill Exercise in Trained and Untrained Runners. *International Journal of Psychophysiology*. Vol 19, No 3, 193-201.
- Cox, R.H.(1990). *Sport Psychology, Concepts and Applications*. Second Edition. Dubuque: Wm C.Brown Publishers.
- Creswell, J. W., and J. D. Creswell (2017). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*. Sage Publications.
- Cüceloğlu, D. (1991). *İnsan ve Davranışı*, İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Çakmakçı, G. (2021). *Savunma Sporları ile İlgilenen Sporcularda Başarı Motivasyonu*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans tezi). Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi SBE.
- Dalwinder, S. and S. Sonia (2013). “Sports Achievement Motivation Among Wrestlers and Judokas-A Comparative Study”. *International Journal of Behavioural Social and Movement Sciences*, Vol 2, No 1, 70-75.
- Dede, Y. ve Z. Argün (2004). “Öğrencilerin Matematiğe Yönelik İçsel ve Dışsal Motivasyonlarının Belirlenmesi”. *Eğitim ve Bilim*, Cilt 29, Sayı 134, 49-54.

- Dirmen, A. (2015). *Farklı Liglerde Oynayan Kadın Futbol Takımı Oyuncularının Başarı Motivasyon Düzeylerinin Karşılaştırılması*.(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi SBE.
- Doğan, O. (2005). *Spor Psikolojisi*. Adana: Nobel Kitabevi.
- Edward, H. (1973). *The Sociolgy of Sport*. Newyork: Dorsey.
- Eliakim, M., E. Bodner vd. (2013). “Effect of Rhythm on The Recovery From İntense Exercise”. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, Vol 27, No 4, 1019-1024.
- Eliakim, M., Y. Meckel vd. (2012). “Motivational Music and Repeated Sprint Ability in Junior Basketball Players”. *Acta Kinesiologiae Universitatis Tartuensis*, Vol 18, 29-38.
- Erciş, S. (2012). *Türkiye’deki Devlet ve Vakıf Üniversitelerinin Spor Müsabakalarındaki Verimliliklerinin Veri Zarflama Analizi (VZA) ile Göreceli Olarak Değerlendirilmesi ve Karşılaştırılması*.(Yayımlanmamış Doktora Tezi). Atatürk Üniversitesi SBE.
- Erdal, G. (2005). Sporda Performansın Artırılmasında Müziğin Etkisi, Erişim: [http://www.muzikegitimcileri.net/bilimsel/bildiri/G-Erdal\\_2.html](http://www.muzikegitimcileri.net/bilimsel/bildiri/G-Erdal_2.html). (Erişim Tarihi: 10.05. 2021).
- Erdem, M. (2008). *Amerikan Futbolu Sporcularında Sporda Güdülenme Ölçeğinin Geliştirilmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, SBE.
- Erer, S. ve E. Atıcı (2010). “Selçuklu ve Osmanlılarda Müzikle Tedavi Yapılan Hastaneler”. *Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*. Cilt 23. Sayı 4, 29-32.
- Eroğlu, S. Y. ve E. Eroğlu (2019). “Üniversite Spor Takımlarında Oynayan Öğrencilerin Anksiyete ve Spora Özgü Başarı Motivasyonu Düzeylerinin İncelenmesi”. *Türkiye Spor Bilimleri Dergisi*, Cilt 3, Sayı 2, 88-96.
- Fındıkoğlu, S. (2015). *Şizofrenik hastalarda müzik terapinin ruhsal durum üzerine etkileri*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Medipol Üniversitesi, SBE.
- Fisher, A.C., V.H. Mancini vd. (1982). “Coach-athlete Interactions and Team Climate”. *Journal of Sport and Exercise Psychology*. Vol 4, No 4, 388-404.

- Fraenkel, J. R., N. E. Wallen ve H. H. Hyun (2012). *How To Design and Evaluate Research İn Education*. New York: McGraw-Hill.
- Gençel, Ö. (2006). “Müzikle Tedavi”. *Kastamonu Eğitim Dergisi*. Cilt 14, Sayı 2, 697-706.
- George, S. (1997). *Motivasyon Mucizesi*. U. Kaplan. (çev.). İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Gezer, H. (2014). *Spor Yapan ve Spor Yapmayan Emniyet Teşkilatı Mensuplarının Yaşam Doyumu ve Tükenmişlik Düzeylerinin İncelenmesi (Malatya Örneği)*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Sıtkı Koçman Üniversitesi SBE.
- Habıbzadeh, N. (2010). “Does Walking Exercise İmproves Bone Mineral Density of Young Obese and Thin Women? Annales Universitatis Mariae Curie-Skłodowska (UMCS)”. *Section Medicine Journal*. Vol 36, No 1, 1-10.
- Hayashi, C. T. (1996). “Achievement Motivation Among Anglo-American and Hawaiian Physical Participants: İndividual Differences and Social Contextual Factors”. *Journal of Sport and Exercise Psychology*. Vol 18, No 2, 194, 215.
- Hong, S., M. L. Malik ve M. K. Lee (2003). “Testing Configural, Metric, Scalar, and Latent Mean İnvariance Across Genders in Sociotropy and Autonomy Using A Non-Western Sample”. *Educational and Psychological Measurement*, Vol 63, No 4, 636-654.
- Hosseinalıpour, F. (2015). *Üniversiteli Sporcu Öğrencilerin Sporda, Motivasyon Düzeyleri ve Stresle Başa Çıkma Yöntemlerinin İncelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi SBE.
- Hoşman, Y. O. (2018). *Tenisçilerin Spora Özgü Başarı Motivasyon ve Benlik Saygısı Düzeylerinin Karşılaştırılması*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Selçuk Üniversitesi SBE.
- Hoy, W. K. ve C. G. C Miskel (2010). *Eğitim Yönetimi*. S. Turan (çev.). Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Hutchinson, C., T. Sherman vd. (2011). “The İnfluence of Asynchronous Motivational Music on Asupramaximal Exercise Bout”. *International Journal of Sport Psychology*. Vol 42, No 2, 135-148.

- İkizler C., ve C. Karagözoğlu (1997). *Sporda Başarının Psikolojisi*. İstanbul: Alfa Basım Yayım Dağıtım.
- İnal, N. A. (2000). *Beden Eğitimi ve Spor Bilimlerine Giriş*. Konya: Desen Ofset Matbaacılık.
- İnal, N. A. (2003). *Beden Eğitimi ve Spor Bilimi*, Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- İşkey, M. (2008). *Anjiyografi İşlemi Öncesi ve İşlem Sırasında Müzik Dinlemenin Bireylerin Anksiyete Düzeyi ve Yaşam Bulgularına Etkisi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Cumhuriyet Üniversitesi SBE.
- Jarraya, M., H. Chtourou vd. (2012). “The Effects of Music on High- İnstensity Short-Term Exercise in Well Trained Athletes”. *Asian Journal of Sport Medicine*. Vol 3, No 4, 233-238.
- Kantar, H. (2013). *İşletmede Motivasyon*. İstanbul: Kum Saati Yayınları.
- Karaaçay, B. (2010). Müzik ve Beyin, *Bilim ve Teknik Dergisi*.
- Karageorghis C.I., P.C Teery, A.M Lane (1999). “Development and initial validation of an instrument to assess the motivational qualities of music in exercise and sport: The Brunel Music Rating Inventory”. *Journal of Sports Sciences*, Vol 19, No 9, 71-724.
- Karageorghis, C. I., L. Jones ve D. P. Stuart (2008). “Psychological Effects of Music Tempi During Exercise”. *International Journal of Sports Medicine*, Vol 29, No 7, 613-619.
- Karageorghis, C.I. ve P.C. Terry (1997). “The Psychophysical Effects of Music in Sport and Exercise: a Review”. *Journal of Sport Behavior*, Vol 20, No 1, 54-68.
- Karamızrak, N. (2014). “Ses ve Müziğin Organları İyileştirici Etkisi”. *Koşuyolu Heart Journal*. . Cilt 17. Sayı 1, 54-57.
- Kartal, A. ve Ergin, E. (2018). “Dinlenen Farklı Tempo Müziklerin Futbolcularda Aerobik ve Anaerobik Performansa Etkisinin İncelenmesi”. *Spormetre Dergisi*, Cilt 16, Sayı 3, 149-157.

- Kartal, Z., B. Güvendi vd. (2017). “Takım Sporcularının İmgeleme Kullanımları ile Başarı Motivasyonları Arasındaki İlişki”. *İstanbul Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, Cilt 7, Sayı 1, 41-53.
- Kat, H. (2009). *Bireysel Sporcularla Takım Sporcularının Stres Düzeyleri ve Problem Çözme Becerilerinin Karşılaştırılması*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Erciyes Üniversitesi, SBE.
- Keten, M. (1993). *Türkiye’de Spor*. İstanbul: Polat Ofset.
- Khan, S. I. (1994). *Müzik, İnsan ve Evren Arasındaki Köprü*, Kaan H. Ökten ve Tugrul Ökten (çev.). İstanbul: Arıtan Yayınevi.
- Khorram, R. (2005). Investigating the Effects of Listening to Exciting and Classical Music on Running Time, Salivary Cortisol Concentration and RPE During one Session Training Exhaustion Limit in the Male Students of Physical Education. Tehran Center Branch, Islamic Azad University.
- Kılıç, K. (2006). *Harcanabilir Gelirin Artmasının Sportif Rekreasyona Katılıma Olan Etkisinin Araştırılması İstanbul Örneği*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Dumlupınar Üniversitesi SBE.
- Kılınç, M., H. Ulucan vd. (2012). “Takım Spor Yapanların Motivasyon Düzeylerinin Farklı Değişkenlere Göre İncelenmesi”. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, Cilt 11, Sayı 2, 133-144.
- Kım, D. S., Y.G Park vd. (2011). “Effects of Music Therapy on Mood in Stroke Patients”. *Yonsei Med Journals*. Vol 52, No 6, 977-981.
- Koç, H., T. Curtseit, H. Mamak, (2011). “Submaksimal Efor Sırasında Farklı Tip Müziğin Bazı Fizyolojik Parametreler Üzerine Etkisi”. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, Cilt 13, Sayı 2, 211-215.
- Koçel T., (2003). *İşletme yöneticiliği*. İstanbul: Beta Yayınları.
- Köse, B. (2017). *Müziğin Aerobik ve Anaerobik Performansa Etkisinin İncelenmesi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Ankara Üniversitesi SBE.
- Küçük V. ve M. Acet (2002). “Bir Kişilik Özelliği Olarak Suçluluk ve Sporla İlişkisi”. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, Cilt 7, 369-375.

- Küçükahmet, L. (2005). *Sınıf Yönetiminde Yeni Yaklaşımlar*. Ankara: Nobel Yayınları.
- Mavi S. (2012). *Hızlı Tempo Müziğin Taekwondocular Üzerindeki Etkileri*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi SBE.
- Mirzeoğlu, N. (2006). *Spor Bilimlerine Giriş*. Ankara: Spor Yayınevi.
- Morpa Ansiklopedisi (1996). Cilt 4. İstanbul: Kültür Yayınları.
- Nakamura, P. M., G. Pereira vd. (2010). “Effects of Preferred and Nonpreferred Music on Continuous Cycling Exercise Performance”. *Perceptual and Motor Skills*. Vol 110, No 1, 257-264.
- Nethery, V. M. (2002). “Competition Between Internal and External Sources of Information During Exercise: Influence on RPE and the Impact of the Exercise Lode”. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*. Vol 42, No 2, 172-178.
- North A. C. ve D. J. Hargreaves (2000). “Musical Preferences During and After Relaxation and Exercise”. *The American Journal of Psychology*. Vol 113, No 1, 43.
- Öğülmüş, S. (2002). *Güdüleme (Motivasyon) Kuramları*. Ankara: Eğitim Araştırma Uygulama Merkezi Yayınları.
- Önen, S. M., ve H. G. Kanayran (2015). “Liderlik ve motivasyon: kuramsal bir değerlendirme”. *Birey ve Toplum Sosyal Bilimler Dergisi*, Cilt 5, Sayı 2,43-64.
- Örter, H. C. (2005). *Müzik ile Terapi*, İstanbul: Mephist Yayınevi.
- Özgün, A., F. Yaşartürk vd. (2017). “Hentbolcuların Spora Özgü Başarı Motivasyonu ve Mutluluk Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”. *Uluslararası Kültürel ve Sosyal Araştırmalar Dergisi (UKSAD)*, Cilt 3, Sayı 2, 83-94.
- Özkalp, E. (1997). *Davranış Bilimlerine Giriş*. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınları.
- Özmen, Ö. (1976). *Çağdaş Sporda Eğitim Üçgeni*. İzmir E. Ü.: BESYO Yayını.
- Öztürk, F. (1998). *Toplumsal Boyutlarıyla Spor*. Ankara: Bağırğan Yayınevi.

- Palit, H. C. ve Y. A. D. Aysia (2016). “*The Effect of Musical Genre during Post Treadmill Exercise Recovery Time*”. *4th SEANES International Conference on Human Factors and Ergonomics in South-East Asia*.
- Palit, C. H. ve Y. A. D. Aysia (2015). “The Effect of Pop Musical Tempo During Post Treadmill Exercise Recovery Time.” *Industrial Engineering and Service Science*. Vol 4, 17-22.
- Perry, J., M. Ross vd. (2017). “Examining the Interrelationships between Motivation, Conscientiousness, and Individual Endurance Sport Performance”. *Journal of Sports Science*, Vol 5, 146-156.
- Pişkin, E. A. (2021). *Rize'de Lise Düzeyinde Öğrenim Gören Okul Takımı Sporcularının Spora Özgü Başarı Motivasyon Düzeylerinin İncelenmesi*.(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi SBE.
- Say, A. (2008). *Müzik Nedir, Nasıl Bir Sanattır*. İstanbul: Evrensel Basın Yayın.
- Schwartz, S. E., B. Fernhall and S. A. Plowman (1990). “Effects of Music on Exercise Performance”. *Journal of Cardiopulmonary Rehabilitation and Prevention*, Vol 10, No 9, 312-316.
- Seker, S. E. (2015). “Motivasyon Teorisi (Motivation Theory)”. *Yönetim Bilişim Sistemleri Ansiklopedisi*, Cilt 2, 22-26.
- Sevim, Y. (1997). *Antrenman Bilgisi*. Ankara: Tutubay Yayınları.
- Simpson D. S, C. I. Karageorghis (2007): The Effects of Synchronous Music on 400-m Sprint Performance. *Journal of Sport Sciences*. Vol 24, No 10,1095-1102.
- Somakçı, P. (2003). “Türklerde Müzikle Tedavi”. *Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*. Cilt 15, Sayı 2, 131- 140.
- Soyer, F., Y. Can vd. (2010). Sporculardaki Başarı Motivasyonu ile Takım Birlikteliği Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, Cilt 7, Sayı 1, 225-239.
- Sönmez, Y. B. (2018). *Bedensel Engelli Sporcuların Spora Özgü Başarı Motivasyonlarının Değerlendirilmesi*. İbrahim Çeçen Üniversitesi SBE.
- Spor Şûrası. (1990). Sporda Eğitim ve Öğretim Komisyonu Raporu, 105, Ankara.

- Sunay, H. (2002). ‘‘Türkiye’de Sporun Yaygınlaştırılması Kapsamında Çağdaş Spor Yöneticilerinin Rolü ve Önemi’’. 7. *Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi*, Antalya.
- Susanto, H., D. Merawati, ve O. Andiana (2019). ‘‘The Effect of Tempo of Musical Treatment and Acute Exercise on Vascular Tension and Cardiovascular Performance: A Case Study on Trained Non-Athletes’’. In *IOP Conference Series: Materials Science and Engineering* Vol. 515, No. 1, IOP Publishing.
- Szmedra, L. ve D.W. Bacharach (1998): ‘‘Effect of Music on Rate of Perceived Exeertion, Plasma lactate, Norepinephrine and Cardiovascular Homodynamic Treadmill Running’’. *International Journal Sports Medicine*. Vol 19, No 1, 32-37.
- Şahan, H. (2007).*Üniversite Öğrencilerinin Sosyalleşme Sürecinde Spor Aktivitelerinin Rolü*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Selçuk Üniversitesi SBE.
- Tekin, Y. (2013). *Yerel Yönetimlerin Spor Hizmetlerine İlişkin Halkın Görüşleri (Keçiören Belediyesi Örneği)*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi SBE.
- Terry, P. C., C. I Karageorghis vd. (2012). ‘‘Effects of Synchronous Music on Treadmill Running Among Elite Triathletes’’. *Journal of Science and Medicine in Sport*. Vol 15, No 1, 52-57.
- Tiryaki, S. (2000). *Spor Psikolojisi, Kuramlar ve Uygulama*. Mersin: Eylül Kitap ve Yayınevi.
- Tiryaki, Ş. ve E. Gödelek (1997). ‘‘Spora Özgü Başarı Motivasyonu Ölçeğinin Türk Sporcuları için Uyarlanması Çalışması’’. *I. Uluslararası Spor Psikolojisi Sempozyumu Bildiri Kitapçığı*, Ankara: Bağırhan Yayınevi.
- Tosunoğlu, F. (2008). *Ortaöğretimde Okuyan Takım Sporları ile Uğraşan Sporcu Öğrencilerin Spor Branşlarına Göre Kişilik Özelliklerinin İncelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi SBE.
- Turhan, M. (2009). *Profesyonel Futbolcularda Depresyon Düzeyi, Anksiyete Düzeyi ve Kişilik Özellikleri ile Sporda Başarı Motivasyonu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi SBE.

- Türkel, Ç. (2010). *İlköğretim Öğrencilerinin Sportif Faaliyete Katılım Düzeyi ile Sosyal Uyum ve İletişim Beceri Düzeyleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Erciyes Üniversitesi SBE.
- Uçan, A. (1996). *İnsan ve Müzik, İnsan ve Sanat Eğitimi*. Müzik Ansiklopedisi Yayınları, Alf Matbaası, 27: 139-14.
- Uyar, M. ve A. E. Korhan (2011). “Yoğun Bakım Hastalarında Müzik Terapinin Ağrı ve Anksiyete Üzerine Etkisi”. Cilt 23. Sayı 4, 139-146.
- Uygar, M. ve A. E. Korhan (2011). “Yoğun Bakım Hastalarında Müzik Terapinin Ağrı Ve Anksiyete Üzerine Etkisi”. Cilt 23, Sayı 4, 139-146.
- Üstün, Ü. D., M. Acet ve A. Ersoy (2016). “Sporcular için Spora Özgü Başarı Motivasyonu: Yaz Spor Okulundan Bir Örnek”. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, Cilt 49, 115-123.
- Van de Pol, P. K. ve M. Kavussanu (2012). “Achievement Motivation Across Training and Competition in Individual and Team Sports”. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, Vol 1, No 2, 91–105.
- Vatansever, Ş., Ş. Şahin vd. (2018). “Müziğin Maksimal Koşu Performansına ve Egzersiz Sonrası Toparlanma Hızına Etkisi”. *Türkiye Spor Bilimleri Dergisi*, Cilt 2, Sayı 2, 61-66.
- Watkins, G. R. (1997). “Music Therapy: Proposed Physiological Mechanisms and Clinical Implications”. *Clin Nurse Specialist*, Vol 4, No 4, 43-50.
- Weinberg R. S. ve D. Gould (1995). *Foundation of Sport and Exercise Psychology*, Human Kinetics Boks. s. 74-75.
- Weis, J. (2005). Music Therapy and its Uses in Childbirth. Neonatally, and Perioperatively Music Therapy, <http://www.altmed.creighton.edu/music/history/uses.htm> (Access Date: 10.05.2021).
- White, J. M. (2001). “Music as Intervention: A Notable Endeavor to Improve Patient Outcomes”. *Nurs Clin North Am*. Vol 36, No 1, 83-92.
- Wu, X, (2003). “Intrinsic Motivation and Young Language Learners: The Impact of The Classroom Environment”. *System*. Vol 31, No 4, 501-17.

- Yalçın, İ. (2015). *İşitme Engelli Futsal Sporcularının Başarı Motivasyon Düzeylerinin İncelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Fırat Üniversitesi SBE.
- Yamamoto, T, T. Ohkuwa vd. (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*. Vol 111, No 3, 211-214.
- Yaman, A. (2017). *Toplam Kalite Yönetimi Uygulamaları İle İş gören Motivasyonunun İş Tatmini Üzerine Etkilerinin İncelenmesi. Bir Devlet Hastanesinde Araştırma*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gelişim Üniversitesi SBE.
- Yazıcı, D. (2017). “Müziğin İnsan Beyni Üzerindeki Etkisi”. *International Journal of Cultural and Social Studies (IntJCSS)*, Cilt 3, Sayı 1, 2458-9381.
- Yenigün, Ö., T. Çolak vd. (2007). “Farklı Müzik Hızlarında Yapılan Step Aerobik Çalışmalarında Alt Ekstremitte Eklem Fleksibilite ve İzokinetik Performans Farklılıklarının Değerlendirilmesi”. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, Cilt 4, Sayı 1, 1303-5134.
- Yıldırım, V. (2004). *Müzik Felsefesine Giriş*. İstanbul: Bağlam Yayıncılık.
- Yılmaz, H. (2012). *Eğitilebilir Düzeyde Zihinsel Engelli Öğrencilerde Yapılan Beden Eğitimi ve Spor Derslerinin Biyomotorik Özellikleri Üzerine Etkisinin İncelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Süleyman Demirel Üniversitesi SBE.
- Yılmaz, M. (2005). Damardan Klasik Müzik. *Aksiyon*, 546, <http://www.aksyon.com.tr/detay.php?id=11590> (Erişim Tarihi: 10.05.2021).

## EKLER

### Ek:1 Demografik Bilgiler

#### ÇALIŞMADA YER ALACAK FROMLAR (ANKET V.B.) BURAYA EKLENECEKTİR

Değerli Katılımcı, bu araştırma tez kapsamında hazırlanmış olup verilen cevaplar **Hiçbir Şekilde Üçün Bir Şahıs, Kurum veya Kuruluşa Verilmeyecektir.** Çalışma sonunda elde edilecek çıktının doğruluğu ve güvenilirliği açısından vereceğiniz cevaplar önem arz etmektedir. Lütfen her soruya size en **uygun şıkki (X) şeklinde** işaretlemeye özen gösteriniz. Çalışmamıza yaptığınız katkıdan dolayı teşekkür ederiz.

Yüksek Lisans Öğrencisi Muhammed Özkan TURHAN

Muş Alparslan Üniversitesi

Sosyal Bilimler Enstitüsü

Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi ABD

DEMOGRAFİK BİLGİLER		
1	Cinsiyeti	Kadın ( ) Erkek ( )
2	Yaş	Belirtiniz:
3	Hangi Düzeyde Spor Yapmaktasınız?	Amatör ( ) Profesyonel ( )
4	Yapmış Olduğunuz Spor Branşı nedir?	Basketbol ( ) Futbol ( ) Hentbol ( ) Voleybol ( )
5	Ne Zamandan Beri Aktif Olarak Spor Yapmaktasınız?	6 Ay'dan az ( ) 6 Ay- 1 Yıl ( ) 2-3 Yıl ( ) 4-5 Yıl ( ) 5 Yıl ve Üzeri ( )
6	Gündelik Yaşam ile Sportif Uygulama Öncesinde Dinlediğiniz Müzik Tarzları Aynı mıdır?	Evet ( ) Hayır ( )
7	Sportif Uygulama Öncesinde Hangi Sıklıkla Müzik Dinlersiniz?	Her zaman ( ) Hiç ( ) Nadiren ( )
8	Sportif Uygulama Öncesinde Hangi Müzik Türlerini dinlersiniz? Birden fazla seçenek işaretleyebilirsiniz.	Arabesk ( ) Askeri Müzikler ( ) Blues ( ) Caz ( ) Dini ( ) Elektronik ( ) Enstrümantal ( ) Klasik ( ) Tasavvuf ( ) Türk Halk ( ) Türk Sanat ( ) Pop ( ) Rap ( ) Rock ( )
9	Sportif Uygulama Öncesinde Dinlediğiniz Müziğin Şiddetini Belirtiniz?	Yüksek Şiddette ( ) Orta Şiddette ( ) Düşük Şiddette ( )

## Ek 2: Sportif Uygulamalarda Müziğin Etkisi Ölçek Formu

Lütfen aşağıdaki ifadeleri dikkatlice okuyarak, mevcut duygu ve düşüncelerinizi en iyi yansıtan seçeneği (X) ile işaretleyiniz.  Her satır için <b>Uygulama Öncesi 1, Uygulama Esnası 1 ve Uygulama Sonrası</b> için 1 kutucuk işaretleyiniz.  Örnek Tabloda Belirtilmiştir.		<b>1-Hiç Katılmıyorum, 2-Katılmıyorum, 3-Kararsızım, 4-Katılıyorum, 5-Kesinlikle Katılıyorum</b>														
		<i>Sportif Uygulama Öncesinde</i>					<i>Sportif Uygulama Esnasında</i>					<i>Sportif Uygulama Sonrasında</i>				
	<b>Her satır için, müziği dinleme zamanına göre 3 ayrı kutucuk olarak işaretleyiniz. Örnek:</b>	1	2	3	4	X	1	2	X	4	5	1	2	3	X	5
<b>1</b>	Sportif Uygulamalarda Müzik dinlemek, konsantrasyonumu artırır.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
<b>2</b>	Sportif Uygulamalarda Müzik dinlemek, korku, üzüntü, endişe vb. durumlardan kurtulmamı sağlar.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
<b>3</b>	Sportif Uygulamalarda Müzik dinlemek, iyilik halimi artırır.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
<b>4</b>	Sportif Uygulamalarda Müzik dinlemek, enerjimi artırır.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
<b>5</b>	Sportif Uygulamalarda Müzik dinlemek, yaptığım işe daha iyi motive olmamı sağlar.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
<b>6</b>	Sportif Uygulamalarda Müzik dinlemek, fiziksel performansımı yükseltir.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
<b>7</b>	Sportif Uygulamalarda Müzik dinlemek, dayanıklılığımı artırır.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
<b>8</b>	Sportif Uygulamalarda Müzik dinlemek, beni daha güçlü hissettirir.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
<b>9</b>	Sportif Uygulamalarda Müzik dinlemek, hormonal dengeme olumlu katkı sağlar.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
<b>10</b>	Sportif Uygulamalarda Müzik dinlemek, koordinasyonumu	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5

	geliştirir.																
11	Sportif Uygulamalarda Müzik dinlemek, iç huzurumu destekler.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	
12	Sportif Uygulamalarda Müzik dinlemek, dinlenmeme yardımcı olur.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	
13	Sportif Uygulamalarda Müzik dinlemek, beni stresten uzaklaştırır.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	
14	Sportif Uygulamalarda Müzik dinlemek, beni terapi eder.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	
15	Sportif Uygulamalarda Müzik dinlemek, erken toparlanmama yardımcı olur.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	
16	Sportif Uygulamalarda Müzik dinlemek, beni olumsuz duygu ve düşüncelerden uzaklaştırır.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	
17	Sportif Uygulamalarda Müzik dinlemek, öfke kontrolümü sağlamaya yardımcı olur.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	
18	Sportif Uygulamalarda Müzik dinlemek, geçmişe dönük yaptıklarımı değerlendirmeye yardımcı olur.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	

### Ek-3: Spora Özgü Başarı Motivasyonu Ölçek Formu

	Aşağıdaki ifadeleri dikkatlice okuyarak katılma derecenizi, her bir ifadenin karşısında yer alan derecelendirme seçeneklerinden uygun olanını (X) işareti koyarak belirtiniz. Lütfen hiçbir ifadeyi boş bırakmayınız.	Hiçbir Zaman	Bazen	Çok Az	Oldukça Fazla	Her Zaman
1	Takım arkadaşlarım oyundaki mücadeleliliğime saygı duyarlar.	1	2	3	4	5
2	Maçtan hemen önce gergin oluyorum ve olduğum yerde duramıyorum.	1	2	3	4	5
3	Takım arkadaşlarımı oyuna ısındırma becerisine sahibim.	1	2	3	4	5
4	Zor bir antrenman anında çalıştırıcının takdiri bana zorluğu unutturur.	1	2	3	4	5
5	Diğerleri beni önde gelen bir yarışmacı olarak görmüyorlar.	1	2	3	4	5
6	İyi bir oyun çıkartmak heyecan veriyor.	1	2	3	4	5
7	Takım arkadaşlarım liderlik yeteneğime saygı duyarlar.	1	2	3	4	5
8	İzleyiciler varken daha iyi oynadığımı düşünüyorum.	1	2	3	4	5
9	Takım arkadaşlarım kadar sert ve dayanıklı görünmüyorum.	1	2	3	4	5
10	Takım arkadaşlarım iş bitiriciliğimi ve kararlılığımı beğeniyor.	1	2	3	4	5
11	Diğer oyuncuların eğitilmesi için çok çaba gösteriyorum.	1	2	3	4	5
12	Spordaki geçmiş başarılarımdan söz etmeyi sevmiyorum.	1	2	3	4	5
13	Takım lideri olmaktan hoşlanıyorum.	1	2	3	4	5
14	Maçta kendimi oyuna öylesine veriyorum ki geçici olarak gerçekle bağlantımı yitiriyorum.	1	2	3	4	5
15	Kaybedilen bir maçtan sonra uyumakta güçlük çekiyorum.	1	2	3	4	5
16	Bir maçı kazanınca kendimi çok tatmin olmuş hissediyorum.	1	2	3	4	5
17	Bir maçtan önce sakin olmak benim için çok zor.	1	2	3	4	5
18	Yeteneklerini geliştirmek için fazladan antrenman yapan sporcuları takdir ediyorum.	1	2	3	4	5
19	İnsanların maç sırasında beni izlemelerinden hoşlanıyorum.	1	2	3	4	5
20	Sporda başarılı olmayı istiyorum.	1	2	3	4	5
21	Benimle aynı düzeyde olan birisiyle mücadele ederken kazanmaktan çok kaybederim.	1	2	3	4	5
22	Kaybetmek beni gereğinden fazla etkiliyor.	1	2	3	4	5
23	Sporda başarılı olmak için yıl boyu çalışmayı isterim.	1	2	3	4	5
24	Amacım bir spor dalında önde gelen biri olmaktır.	1	2	3	4	5
25	Maç sırasında, maçı verebilecek bir hata yaparsam kendime gelmem biraz zaman alır.	1	2	3	4	5
26	İyi bir sporcu olmak benim için önemli değildir.	1	2	3	4	5
27	Bazen, maçı kaybettiğimizde günlerce bunu kendime dert ederim.	1	2	3	4	5
28	Bir maçtan hemen sonra karnıma ağırlar girer.	1	2	3	4	5
29	Sportif kapasitemi beğenmiyorum	1	2	3	4	5
30	Çok yetenekli rakiplere karşı daha iyi oynadığımı	1	2	3	4	5

	sanıyorum.					
31	En iyisini yapmak için çok çaba sarf ederim.	1	2	3	4	5
32	Birisiyle maç hakkında konuşurken heyecanlanıyorum.	1	2	3	4	5
33	Tanınmak umuduyla spor branşında çok çalışıyorum.	1	2	3	4	5
34	Bir hata yaptığımda maçın geri kalan bölümünde bu beni çok üzüyor.	1	2	3	4	5
35	Bir takım arkadaşımın oynamasına yararlı olacak önerilerde bulunmaktan hoşlanıyorum.	1	2	3	4	5
36	Başkaları için güç bulduğum bir görevin bana verilmesinden zevk duyuyorum.	1	2	3	4	5
37	Bir maçtan önce olacakları kendime çok dert etmiyorum.	1	2	3	4	5
38	Sezon dışında sporu unutmaktan hoşlanıyorum.	1	2	3	4	5
39	Maçtan önceki gece uyumakta güçlük çekiyorum.	1	2	3	4	5
40	Başarıya açılan yol, şanstın çok daha fazla çalışmadan geçer.	1	2	3	4	5

#### Ek 4: MŞÜ Etik Kurul Komisyon İzin Belgesi

T.C

### MUŞ ALPARSLAN ÜNİVERSİTESİ

### BİLİMSEL ARAŞTIRMA VE YAYIN ETİĞİ KURULU

Toplantı Tarihi: 24/06/2020	Toplantı Sayısı: 7	Karar Sayısı: 16
<p>Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu, Prof. Dr. Cevad SELAM başkanlığında toplanarak aşağıdaki kararları almıştır.</p> <p><b>KARAR-6:</b> Spor Bilimleri Fakültesi Dekanlığının 16/06/2020 tarihli ve E.6739 sayılı yazısı okundu ve ekleri incelendi.</p> <p>Yapılan incelemeler sonucunda; Üniversitemiz Spor Bilimleri Fakültesinde görev yapmakta olan Dr. Öğr. Üyesi Metin KARAYOL'un sorumluluğunda yürütülen "Sportif Uygulamalarda Müziğin, Spora Özgü Başarı Motivasyonu Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi" isimli yüksek lisans tezi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu tarafından uygun görülmüş olup, durumun Spor Bilimleri Fakültesi Dekanlığına bildirilmesine,</p> <p>Oy birliği ile karar verildi.</p>		
<b>BAŞKAN</b> <b>(e-imzalıdır)</b> Prof. Dr. Cevad SELAM Rektör Yardımcısı		
<b>ÜYE</b> <b>(e-imzalıdır)</b> Prof. Dr. Harun POLAT Fen Edebiyat Fakültesi Öğr. Üyesi	<b>ÜYE</b> <b>(e-imzalıdır)</b> Doç. Dr. Hanifi KÖRKOCA SBF Öğr. Üyesi	<b>ÜYE</b> <b>(e-imzalıdır)</b> Doç. Dr. Bünyamin SARIKAYA Eğitim Fakültesi Öğr. Üyesi
<b>ÜYE</b> <b>(e-imzalıdır)</b> Dr. Öğr. Üyesi Hasan TASALI SBF Öğr. Üyesi	<b>ÜYE</b> <b>(e-imzalıdır)</b> Dr. Öğr. Üyesi Mehmet SALMAZZEM İslami İlimler Fakültesi Öğr. Üyesi	<b>ÜYE</b> <b>(e-imzalıdır)</b> Dr. Öğr. Üyesi Demet DENİZ YILMAZ Eğitim Fakültesi Öğr. Üyesi
<b>ÜYE</b> <b>(e-imzalıdır)</b> Dr. Öğr. Üyesi Recep YILMAZ IIBF Öğr. Üyesi	<b>ÜYE</b> <b>(e-imzalıdır)</b> Dr. Öğr. Üyesi Sedat KARDAŞ Fen Edebiyat Fakültesi Öğr. Üyesi	

## Ek-5: MŞÜ Etik Kurul Komisyonu İzin Dilekçesi



MUŞ ALPARSLAN ÜNİVERSİTESİ BİLİMSEL ARAŞTIRMA VE YAYIN ETİĞİ  
KURULU

MUŞ ALPARSLAN ÜNİVERSİTESİ BİLİMSEL ARAŞTIRMA VE YAYIN ETİĞİ KURULU  
BAŞKANLIĞINA

Sosyal Bilimler Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi ABD öğretim üyelerinden /Dr. Öğr. Üyesi Metin KARAYOL 'un danışmanlığında yürütülen "Sportif Uygulamalarda Müziğin, Spora Özgü Başarı Motivasyonu Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi" isimli yüksek lisans tezimin Etik olarak uygunluğunun Etik kurul tarafından değerlendirilmesi için gereğini saygılarımla arz ederim.

12.06.2020

**Muhammed Özkan TURHAN**

## Ek-6: MŞÜ Sosyal Bilimler Enstitüsü Tez Kabul Yazısı

T.C.  
MUŞ ALPARSLAN ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ  
YÖNETİM KURULU KARARLARI

Toplantı Tarihi: 28/10/2020	Toplantı Sayısı: 27	Karar Sayısı: XI	Ek-3
<p>Enstitü Yönetim Kurulu, Enstitü Müdürü Doç. Dr. Mustafa ALİCAN başkanlığında toplanarak aşağıdaki kararları almıştır.</p> <p><b>KARAR-I:</b> Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Anabilim Dalı Başkanlığı'nın 19.10.2020-21.10.2020 tarihli ve E.12174-12294 sayılı yazıları ve ekleri okundu, müzakere edildi.</p> <p>Yapılan görüşmeler sonucunda; Muş Alparslan Üniversitesi Lisansüstü Eğitim ve Öğretim Yönetmeliği'nin 30'uncu maddesinin 1'inci fıkrası gereğince; aşağıda adı-soyadı yazılı olan öğrencilerin tez konu önerilerinin aşağıdaki şekliyle kabul edilmesine ve kararın ilgililere bildirilmesine;</p>			
S. No.	Adı-Soyadı	Tez Konusu	
1	Cihad KILIÇ	Milli Eğitime Bağlı Okullarda Görev Yapan Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin Kardiyovasküler Risk Faktörü Bilgi Düzeyinin İncelenmesi	
2	Mesut OĞURLU	Ortaokulda Verilen Beden Eğitimi Derslerinin Öğrencilerin Sportmenlik Davranış Edinmeleri Üzerindeki Etkileri	
3	Berat ERGENEKON	Covid-19 Salgını Sürecinde Beden Eğitimi ve Spor Bölümleri Öğrencilerinin Uzaktan Eğitime Yönelik Tutumlarının İncelenmesi Güneydoğu Anadolu Bölgesi	
4	Özcan ÇİTİL	Lise Düzeyindeki Öğrencilerin Beden Eğitimi Dersi Tutumlarının ve Beden Eğitimi Dersi Sportmenlik Davranışının İncelenmesi (Elazığ İli Örneği)	
5	Muhammed Ozkan TURHAN	Sportif Uygulamalarda Müziğin, Spora Olgü Başarı Motivasyonu Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi	
Oy birliği ile karar verildi.			
<b>BAŞKAN</b> Doç. Dr. Mustafa ALİCAN Müdür			
ÜYE Dr. Öğr. Üyesi Turan GÜLER Müdür Yardımcısı	ÜYE Dr. Öğr. Üyesi Atike YILMAZ Müdür Yardımcısı	ÜYE Dr. Öğr. Üyesi Yusuf AYDIN Öğretim Üyesi	
ÜYE Dr. Öğr. Üyesi Yunus KOÇ Öğretim Üyesi	ÜYE Dr. Öğr. Üyesi Cengiz TAŞKIRAN Öğretim Üyesi		