



ISSN: 2146-1961

Gülsoy Güngör, S. (2023). E-spor Uygulamalarında Müziğin Etkisi Üzerine Bir Araştırma, *International Journal of Eurasia Social Sciences (IJOESS)*, 14(53), 1082-1092.

DOI: <http://dx.doi.org/10.35826/ijoess.3345>

Makale Türü (ArticleType): Araştırma Makalesi

E-SPOR UYGULAMALARINDA MÜZİĞİN ETKİSİ ÜZERİNE BİR ARAŞTIRMA

Sunay GÜNGÖR GÜLSOY

Dr, Süleyman Demirel Üniversitesi, Isparta, Türkiye, sunaygulsoy@sdu.edu.tr

ORCID: 0000-0001-8390-9030

Gönderim tarihi: 05.06.2023

Kabul tarihi: 15.08.2023

Yayım tarihi: 01.09.2023

Öz

İnsanın yeryüzünde var olduğu andan itibaren harekete geçmesini sağlayan psikolojik ve fizyolojik olarak toplumu ve bireyleri etkileyen en önemli sanat dallarından birisi müziktir. Müzik sadece eğlence aracı veya boş zaman faaliyeti değildir. Sporcuların egzersiz öncesi, esnası ve sonrası dinledikleri müzik, sporcuların da sahip oldukları duyguları, düşüncelerini ve algılarını sözsüz olarak ifade ettikleri bir yöntemdir. Sporcular müzik aracı ile pozitif duygu edinimi sayesinde rahatlama, motivasyon oluşturma, uyarılma, performanslarını en üst seviyeye çıkarma duygularını elde ederler. 1970-1980'li yıllarda müziğin spor uygulamalarının içerisinde yer alması ile spor ve müzik ilişkisi farklı bir boyut kazanmıştır. Etiyopyalı koşucu Haile Gebrselassi 1998 yılında Scatman John'un 'Scatman' parçasını dinleyerek 10.000 metre koşu yarışmasında dünya rekoru kırmıştır. Haile Gebrselassi "Müzik bana rekor hızıma uyan bir ritim veriyor." ifadesi spor uygulamalarında müziğin etkisine örnek olarak gösterilebilir. Spor uygulamalarında müziğin etkisi üzerine yapılan çalışmaların kısıtlı olması ve e-spor alanında müzik uygulamalarına yönelik çalışmaların bulunmaması sebebiyle bu çalışmada e-spor uygulamalarında müziğin e-sporcular üzerindeki etkisinin ortaya konulması amaçlanmıştır. Araştırmanın örneklemini Süleyman Demirel Üniversitesi e-spor takımında yer alan 170 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmada Karayol ve Turhan (2020) tarafından geliştirilen, Sportif Uygulamalarda Müziğin Etkisi Ölçeği kullanılmıştır. Araştırmada Bağımsız Örneklem t Testi, tek faktörlü varyans analizi (ANOVA), varyansın homojenliği için Levene testi ve farklar için Post-hoc testleri ve Pearson korelasyon analizi uygulanmıştır. Yapılan analizler sonucunda, e-spor uygulamalarında müziğin etkisi algılarının cinsiyet değişkenine göre farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Kadın e-sporcuların e-spor uygulama öncesi ve uygulama esnasında müzikten etkilenmeleri erkek e-sporcuların e-spor uygulama öncesi ve uygulama esnasında müzikten etkilenmelerine göre daha yüksektir. Buna göre cinsiyet değişkeninin e-spor uygulamalarında müziğin etkisini etkileyen bir faktör olduğu, yaş ve eğitim alanı değişkenlerinin ise herhangi bir anlamlılığa sahip olmadıkları gözlenmiştir.

Anahtar kelimeler: Müzik, sporda müzik, e-spor.

A RESEARCH ON THE EFFECT OF MUSIC IN E-SPORTS ACTIVITIES

ABSTRACT

It is music that is one of the most important branches of art that affect society and individuals psychologically and physiologically, which allows man to act from the moment he exists on earth. Music is not just an entertainment tool or leisure activity. Music that athletes listen to before, during and after exercise is a method in which athletes express their emotions, thoughts and perceptions without words. Athletes get the feelings of relaxation, motivation, arousal and maximizing their performance thanks to the positive emotion acquisition with the music tool. In the years of 1970-1980', the sports and music relationship gained a different dimension with the fact that the music was included in the sports applications. The inclusion of music in sports practices in the 1970s and 1980s accelerated the relationship between sports and music. Ethiopian runner Haile Gebrselassi broke the world record in the 10,000m race in 1998 by listening to Scatman John's song ' Scatman '. Haile Gebrselassi "Music gives me a rhythm that matches my record pace." can be shown as an example of the effect of music in sports exercises. Due to the limited number of studies on the effect of music in sports exercises and the lack of studies on music exercises in the field of e-sports, this study aims to reveal the effect of music on e-sports exercises in e-sports. The sample of the research consists of 170 students in the e-sports team of Süleyman Demirel University. The Effect of Music on Sportive Practices Scale, developed by Karayol and Turhan (2020), was used in the research. In the study, Independent Sample t-Test was used to, single-factor analysis of variance (ANOVA. Pearson correlation analysis was applied. As a result of the analyzes, it was concluded that the perceptions of the effect of music in e-sports exercises differ according to the gender variable. Female e-sports players are more affected by music before and during e-sports exercises than male e-sports players are affected by music before and during e-sports exercises. As a result of the study, it has been observed that the gender variable is a factor affecting the effect of music in e-sports exercises, while the variables of age and education field do not have any significance.

Keywords: Music, music in sport, e-sport.

GİRİŞ

Müzik, insanoğlunun var olduğu andan itibaren insanların duygu ve hislerine tercüman olabilen, dijitalleşme ile yeniden şekillenen endüstriyel bir üründür (İmik ve Haşhaş, 2020, s. 196). M.Ö. 5. yüzyıldan kalma Yunan filozofların insanlara müziği reçete olarak yazması, müziğin insan sağlığı için öneminin bir göstergesidir. 21. yüzyılın ilk yirmi yılında, bireysel müzik dinleme cihazlarındaki teknolojik gelişmeler, sporcular tarafından müzik kullanımını yaygınlaştırmıştır. Müziğin sporcular üzerindeki etkisi hem araştırmacıların hem de uygulayıcıların ilgisini çekmiştir (Karageorghis vd., 2021, s. 552). Müzik, bir sporcunun egzersiz öncesi veya yarışma öncesi rutininin bir parçası olarak performansını etkileyebilir (Loizou ve Karageorghis, 2015).

Stork vd. (2015) müziğin yoğun olarak yapılan antrenman türlerinde antrenmanlara katılımında motivasyon sağlayarak, katılımın kolaylaşacağını belirtmişlerdir. Mavi vd. (2015), müzik dinleyen sporcuların müsabaka esnasında beceri ve yeteneklerini müzik dinlemeyen sporculara göre daha iyi sergilediğini belirtmişlerdir. Lee vd. (2017), KOAH (Kronik Obstrüktif Akciğer Hastalığı) hastalarının müzik dinleyerek yaptıkları egzersizde, koşu sürelerinin arttığı ve nefes darlığı oluşumunu azaldığı yönünde sonuçlarına ulaşmışlardır.

Müziğin egzersiz ve sporla ilişkili çeşitli faydaları ortaya çıkardığını gösteren çalışmalar mevcuttur. Örneğin, müsabaka öncesi müzik dinlemek başarılı bir şekilde uyarıcı veya gevşetici (Bird vd., 2016) olarak kullanılmıştır. Müzik, fiziksel aktivite sırasında kullanıldığında ise, olumlu duygusal durumları ortaya çıkarabildiği ve egzersiz yapanları veya sporcuları fiziksel çaba ve yorgunlukla ilişkili hoş olmayan hislerden uzaklaştırdığı belirtilmiştir (Hutchinson vd., 2018).

Nikol vd., (2018) yaptıkları araştırmada; senkronize müzik dinlemenin sıcak ve nemli koşullarda koşu performansını artırdığı ve algılanan efor için faydalı olduğunu belirtmişlerdir. Spor uygulamalarında müzik dinleme sporcuyla olumsuz duygular ve düşüncelerden uzaklaştırarak yorgunluklarını azalttığı sonucuna ulaşmışlardır (Karageorghis vd., 2021, s. 552). Yüksek performanslı spor uygulamalarında müzik dinlemek bireysel dayanıklılığı artırmaktadır (Fritz vd., 2018, s. 8).

Terry vd., (2020) dört potansiyel fayda kategorisini (psikolojik tepkiler, fizyolojik tepkiler, psikofiziksel tepkiler ve performans sonuçları) araştırmışlardır. Sporda müzik dinlemenin duygusal değerlik kazanma, fiziksel performans ve yararlı efor sağlama üzerinde önemli pozitif etkileri olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Sporcuların performans öncesi müzik dinlediklerinde motivasyonlarının artarak, başarılı sonuçlar elde ettiği düşünülmektedir. Müziğin tüm spor branşlarında ve sporcular üzerinde kullanılması önerilmektedir (Çelik ve Karabilgin, s. 43). Literatürde müzik dinlemenin performansı geliştirdiği görüşünü destekleyen birçok çalışma yer alsa da müzik-performans ilişkisinin altında yatan psikofizyolojik mekanizmaların iyi anlaşılması, atletik performansı geliştirmek için etkili stratejilerin oluşturulması gerekmektedir (Chtourou, vd., 2015).

İnsan bilgisayar ara yüzleri aracılığı ile oyuncuların ve takımların rekabet ettikleri bir ortamda, sporun temel yönlerinin elektronik sistemler tarafından kolaylaştırıldığı spor türüne e-spor denir (Hamari ve Sjöblom, 2017, s.

213). E-spor organize edilmiş video rekabet oyunlarıdır (Jenny vd. 2017). E-spor bilişim teknolojilerini kullanırken, oyuncuların mental yeteneklerini de geliştirdikleri bir spor dalıdır (Kocadağ, 2017, s.50). E-spor rekabetçi ya da profesyonel video oyunculuğuna dayalı bir spor dalıdır (Üçüncüoğlu ve Çakır, 2017, s. 35).

Spor uygulamalarında müzik üzerine yapılan çalışmalar incelendiğinde, genel olarak müziğin sporcular üzerinde motivasyon artırma, gerginliği azaltma, başarıyı artırmaya yönelik etkileri görülmektedir. E-spor uygulamalarında müziğin etkisini araştırmaya yönelik literatürde herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu bağlamda, bu araştırmada Süleyman Demirel Üniversitesi E-spor takımında yer alan 170 adet e-sporcunun, e-spor uygularken müzikten ne yönden etkilendiklerini ölçmek amaçlanmıştır. Araştırmanın bu konu üzerine yapılan öncü çalışmalardan birisi olması nedeni ile sonraki araştırmalara yol gösterici olması beklenmektedir.

YÖNTEM

Araştırmanın Modeli

Araştırmada e-sporcuların e-spor uygularken müzikten ne yönden etkilendiklerini incelemek amacıyla tarama modeli kullanılmıştır. Bu model genellikle soru cümlelerden oluşarak bir grubun özelliklerini nitelendirmeye yöneliktir (Büyüköztürk, 2016, s. 178). Araştırma için Süleyman Demirel Üniversitesi Etik Kurulu'ndan 27.04.2022 tarihli ve 258024 sayılı etik kurul raporu alınmıştır.

Araştırmanın, bağımsız değişkenleri; Psikolojik sağlamlılık, fiziksel güç ve performans ile motivasyon boyutları, bağımlı değişkenleri ise cinsiyet, yaş, katılımcıların eğitim alanlarıdır.

Araştırma Grubu

Süleyman Demirel Üniversitesi e-spor kulübünde yer alan 750 adet e-sporcu araştırmanın evrenini oluşturmaktadır. Tabachnick ve Fidell (2007) tarafından oluşturulan örneklem formülasyonu kullanılarak en az 82 örneklem alınması araştırma için uygun görülmüştür. Fakat kullanılan yöntemde hata paylarının olabileceği göz önünde bulundurularak toplamda 170 e-sporcu anket uygulamasına dahil edilmiştir. Katılımcılara yönelik tanımlayıcı istatistikler Tablo 1'de sunulmuştur.

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Verileri ve E-spor Hakkındaki Görüşlerinin Dağılımı

	n	%		n	%
Cinsiyet			Yaş Grupları		
Erkek	97	57,1	17-20 Yaş	69	40,6
Kadın	73	42,9	21-24 Yaş	41	24,1
			25 Yaş Üstü	60	35,3
Toplam	170	100		170	100
Öğrenim Alanı			E-spor Tanımı		
Sosyal Bilimler	60	35,3	Rekabete dayalı bir spor türü	65	38,2
Fen Bilimleri	70	41,2	Gerçeklerden kaçma, rahatlama alanı	62	36,5
Eğitim Bilimleri	40	23,5	Para kazanma aracı	43	25,3

Toplam	170	100		170	100
E-spor Oynama Süresi (Gün)			Müzik Dinleme Kanalı		
0-6	122	77,27	Spotify	61	35,9
6+	48	22,73	Youtube	94	55,3
			Diğer	15	8,8
Toplam	170	100		170	100
Spor uygularken müzik dinleme			E-spor uygularken müzik dinleme		
Evet	104	61	Evet	71	41,8
Hayır	66	39	Hayır	99	58,2
Toplam	170	100		170	100

Tablo 1'e göre erkek e-sporcu sayısı %57,1 oranla kadın oyuncu sayısından daha fazladır. E-sporu 17-20 yaş arası oynayan e-sporcu %40,6 oranla daha fazladır. Fen Bilimleri alanı %41,2 oranla e-sporla daha fazla ilgilenmektedir. E-sporu 'Rekabete dayalı bir spor türü' olarak tanımlayan %38,2 oranla e-sporcu sayısı daha fazladır. Bir günde e-sporu 0-6 saat arasında uygulayan e-sporcu %77,27 oranla daha fazladır. E-sporcular %55,3 oranla 'Youtube' kanalından daha fazla müzik dinlemektedir. Spor uygularken müzik dinleyen e-sporcu %61 oranla daha fazladır. E-spor uygularken müzik dinlemeyen e-sporcu %58,2 oranla daha fazladır.

Veri Toplama Aracı

E-spor uygulamalarında müziğin etkisini ölçmeyi amaçlayan bu araştırma için Karayol ve Turhan (2020) tarafından geliştirilen Sportif Uygulamalarda Müziğin Etkisi Ölçeği kullanılmıştır. Oluşturulan anket beş faktörlü bir yapıda olup, ölçek 5'li Likert tipinde hazırlanmıştır (1=kesinlikle önemsiz,.., 5= kesinlikle önemli). Ölçekte olumsuz ifadeler içeren ters maddeler bulunmamaktadır. Toplam madde sayısı 18 olup, 3 alt boyuttan oluşmaktadır. Alt boyutlar sırayla 1-5 arası maddeler motivasyon, 6-11 arası maddeler fiziksel güç ve performans, 12-18 arası maddeler psikolojik sağlık olarak yer almaktadır. Katılımcıların ölçekten alabilecekleri en düşük puan 18 en yüksek puan 90'dır. Madde toplam korelasyon katsayısı 0,43 ile 0,57 arasında değişmektedir. Toplam güvenilirlik katsayısı ise Cronbach Alpha Değeri 0,89 olarak bulunmuştur. (Karayol ve Turhan, 2020). Ölçek, bir sporun gerçekleştirilmeden öncesini, sporun gerçekleşme esnası ve sporun gerçekleşme sonrası olarak üç aşamada uygulanmaktadır. Yapılan araştırmada e-spor gerçekleşme öncesi ve e-spor gerçekleşme esnasındaki durum değerlendirilmiştir.

Verilerin Analizi

Araştırma grubunun özelliklerinin tanımlanması adına betimsel istatistik analizi yapılmıştır. Araştırmanın ölçek sorularının güvenilirliğinin test edilmesi amacıyla Cronbach's Alpha değerleri hesaplanmıştır. Ölçeğin Güvenilirlik Analizi sonucunda elde edilen katsayının 0,70 ile 1,00 arasında olduğu görülmektedir. 0,921 olarak bulunan Güvenilirlik Katsayısı ölçeğin maddelerinin kabul edilebilir seviyede olduğunu göstermektedir. Oluşan verilerin +2 ile -2 arasında olması, parametrik testler için uygun olduğu yönünde karar verilmesini sağlamıştır. T testi ve Tek Yönlü Varyans (Anova) analizi gerçekleştirilmiştir. İki veya ikiden fazla değişken arasında ilişki durumunun tespiti için ise Pearson Korelasyon analizi uygulanmıştır.

BULGULAR

E-spor uygulamalarında müziğin etkisi ölçeği alt boyutlarının betimsel istatistik analiz sonuçlarına Tablo 2’de yer verilmektedir.

Tablo 2. E-spor Uygulamalarında Müziğin Etkisi Ölçeği Alt Boyutlarının Betimsel İstatistik Analiz Sonuçları

	Alt Boyutlar	N	\bar{x}	S	Min.	Max.
E-spor Uygulama Öncesi	Motivasyon	170	20,03	5,67	5	25
	Fiziksel Güç ve Performans	170	24,15	6,86	6	30
	Psikolojik Sağlamlık	170	31,5	7,49	7	35
	Toplam	170	75,68	20,2	18	90
E-Spor Uygulama Esnasında	Motivasyon	170	19,54	5,83	5	25
	Fiziksel Güç ve Performans	170	22,9	7,18	6	30
	Psikolojik Sağlamlık	170	27,7	7,91	7	35
	Toplam	170	70,14	20,92	18	90

Tablo 2’de e-spor uygulamalarında müziğin etkisi ölçeği alt boyutlarına bakıldığında, e-spor uygulama öncesi ve e-spor uygulama esnasında müzik dinlemenin ‘Psikolojik Sağlamlılık’ alt boyutunu daha fazla etkilediği söylenebilir.

İki seçenek içeren kategorik sınıflandırmalarda Cinsiyet için e-spor uygulama öncesi ve esnasında müzik etkisi açısından farklılık gösterip göstermediğini incelemek için bağımsız örneklem T Testi gerçekleştirilmiştir. Tablo 3’te e-spor uygulamalarında müziğin etkisinin cinsiyet açısından farklılık gösterip göstermediğini anlamak amacı ile gerçekleştirilen T Testi bulguları yer almaktadır.

Tablo 3. Cinsiyet Değişkenine Göre Bağımsız Örneklem T Testi Sonuçları

Değişkenler	Gruplar	N	X	ss	t testi		
					t	sd	p
E-spor Uygulama Öncesi	Erkek	97	3,86	.87	-2,35	170	.02
	Kadın	73	4,12	.61			
E-Spor Uygulama Esnasında	Erkek	97	3,85	5,83	-2,24	170	.3
	Kadın	73	3,94	7,18			

Tablo 3’te cinsiyete göre e-spor uygulamalarında müziğin aşamalarına bakıldığında e-spor uygulama öncesinde kadınlar lehine istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur ($p < 0.05$). Analiz sonuçlarına göre; kadınların e-spor uygulama öncesinde ($x=4,12$), erkeklere oranla aritmetik ortalamaları daha yüksek olduğu görülmüştür. Buna göre cinsiyet değişkeni e-spor uygulama öncesinde müziğin etkisini etkileyen bir faktör olduğu söylenebilir. E-spor uygulama esnasında ise istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p > 0,05$).

Tablo 4. Yaş Değişkenine Göre Tek Yönlü Varyans (Anova) Analiz Sonuçları

E-spor Uygulamalarında Müziğin Etkisi	Yaş	N	X	ss	F	sd	p
E-spor Uygulama Öncesi	17-21	69	3,93	.64	.45	2/167	.6
	21-24	41	3,94	.86			
	25+	60	4,02	.85			
E-Spor Uygulama Esnasında	17-21	69	3,85	5,83	-2,24	2/167	.3
	21-24	41	3,87	6,01			
	25+	60	3,94	7,18			

Tablo 4'teki yaş değişkenine göre e-spor uygulamalarında müziğin etkisinde anlamlılık tespit edilmemiştir ($p>0.05$). Analiz sonuçlarına göre üniversite e-spor oyuncularının e-spor uygulamalarında müziğin etkisinin yaş değişkenine göre anlamlı bir etkiye sahip olmadığı söylenebilir.

Tablo 5. Bölüm Değişkenine Göre Tek Yönlü Varyans (Anova) Analiz Sonuçları

Bölümler	N	X	ss	F	sd	p
Sosyal Bilimler	60	3,86	.68	1,68	2/167	.1
Fen Bilimleri	70	3,94	.88			
Eğitim Bilimleri vd.	40	4,14	.10			
Sosyal Bilimler	60	3,8	.68	2,39	2/167	.09
Fen Bilimleri	70	3,87	.55			
Eğitim Bilimleri vd.	40	4,06	.60			

Tablo 5'teki bölüm değişkenine göre e-spor uygulamalarında müziğin etkisinde anlamlılık tespit edilmemiştir ($p>0.05$). Analiz sonuçlarına göre üniversite e-spor oyuncularının e-spor uygulamalarında müziğin etkisinin bölüm değişkenine göre anlamlı bir etkiye sahip olmadığı söylenebilir.

Tablo 6. Korelasyon Tablosu

	E-Spor Uygulama Öncesi	E-spor Uygulama Esnası	E-Spor Uygulama Öncesi Psikolojik Sağlık	E-Spor Uygulama Öncesi Fiziksel Güç ve Performans	E-spor Uygulama Öncesi Motivasyon	E-spor Uygulama Esnası Psikolojik Sağlık
E-spor Uygulama Öncesi	r 1 p					
E-spor Uygulama Esnası	r ,354** p 0	1				
E-Spor Uygulama Öncesi Psikolojik Sağlık	r ,921** p 0	,316** 0	1			
E-Spor Uygulama Öncesi Fiziksel Güç ve Performans	r ,943** p p,000	,367** 0	,818** 0	1		
E-spor Uygulama	r ,923**	,301**	,739**	,883**	1	

Öncesi Motivasyon	p	0	0	0	0	
E-spor Uygulama Esnası Psikolojik Sağlamlık	r	,438**	,758**	,379**	,439**	,422**
	p	0	0	0	0	0
E-spor Uygulama Esnası Fiziksel Güç ve Performans	r	,177*	,848**	,165*	,196*	0,111
	p	0,021	0	0,031	0,01	0,149
E-spor Uygulama Esnası Motivasyon	r	,203**	,794**	,187*	,214**	,155*
	p	0,008	0	0,014	0,005	0,044

Tablo 6'ya göre e-spor uygulama öncesi, uygulama esnası ve alt boyutlar arasında pozitif yönde anlamlı ama zayıf bir ilişkinin olduğu söylenebilir. E-spor uygulama öncesi müziğin etkisinde Psikolojik Sağlamlık, Fiziksel Güç ve Performans, Motivasyon arasında çok yüksek ilişki olduğu tespit edilmiştir. E-spor uygulama esnasında müziğin etkisinde Psikolojik Sağlamlık, Fiziksel Güç ve Performans, Motivasyon arasında ise pozitif yönde zayıf bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir.

TARTIŞMA ve SONUÇ

Bu araştırmada, Süleyman Demirel Üniversitesi e-sporcuları üzerinde e-spor uygulamalarında müziğin etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Cinsiyete göre, e-spor uygulamalarında müziğin etkisinde; e-spor uygulama öncesinde kadınlar açısından anlamlı farklılık bulunmuştur. Kadınların e-spor uygulama öncesinde müziğin etkisinin erkeklere oranla daha yüksek olduğu görülmüştür. E-spor uygulama esnasında ise cinsiyet açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

E-spor içerisinde cinsiyet ayrımcılığı yaşanmaktadır. E-spora katılan kadınlar erkeklere kıyasla önemli ölçüde daha cinselleştirilmiş ve vücut odaklı yorumlar almaktadır. Gelişmekte olan bir spor olarak e-spor, diğer sporlarda kök salmış olan cinsiyet sorunlarını ele alma potansiyeline sahiptir. Kadınların çevrimiçi olarak karşılaştıkları taciz yaygın olabilir ve öz saygıda olumsuz değişiklikler, öz nesneleştirme ve pasif katılım (ör. çevrimdışı veya sessiz) yaşanabilir (Yusoff ve Yunus, 2021, s. 1415). Kadın katılımcıların e-spor uygulama öncesinde müzik dinlediklerinde, yaşayabilecekleri bu durum karşısında özellikle psikolojik sağlamlıklarını arttırabilecekleri ve motivasyonlarını yükseltebilecekleri söylenebilir.

25 yaş üzeri ve sporcu olmayan kadınların müzik eşliğinde yaptıkları aerobik egzersizlerinde müziğin egzersizi tamamlayıcı ya da etkili bir şekilde depresyonu azaltmada alternatif etki gösterebileceği belirtilmiştir (Gargari vd., 2012, s. 24). Tran (2022) çalışmasında, beden eğitimi bölümünde öğrenim gören kız öğrencilerin aerobik egzersizlerinde popüler müzik dinlediklerinde maksimum derecede hızlarının ve güçlerinin arttığını belirtmiştir. E-spor uygulamalarında müziğin etkisinin yapılan bu araştırmalarla paralellik gösterdiği söylenebilir. Fakat araştırma sonucunda e-spor uygulama öncesinde kadınların müzik dinlemesinin daha etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Yaş değişkenine göre e-spor uygulamalarında müziğin etkisinde anlamlılık tespit edilmemiştir. Analiz sonuçlarına göre üniversite e-spor oyuncularının e-spor uygulamalarında müziğin etkisinin yaş değişkenine göre

anlamli bir etkiye sahip olmadigi soylenebilir. Boluim degiskenine gore ise, e-spor uygulamalarinda muzigin etkisinde anlamlilik tespit edilmemistir. Universite e-spor oyuncularinin e-spor uygulamalarinda muzigin etkisinin boluim degiskenine gore anlamlı bir etkiye sahip olmadigi soylenebilir.

E-spor uygulama oncesi, uygulama esnası ve alt boyutlar arasında pozitif yonde anlamlı ama zayıf bir iliskinin olduğu soylenebilir. E-spor uygulama oncesi muzigin etkisinde Psikolojik Sađlamlik, Fiziksel Guç ve Performans, Motivasyon arasında çok yüksek iliski olduğu tespit edilmiştir. E-spor uygulama esnasında muzigin etkisinde Psikolojik Sađlamlik, Fiziksel Guç ve Performans, Motivasyon arasında ise pozitif yonde zayıf bir iliskinin olduğu tespit edilmiştir. Muzigin spor aktiviteleri üzerinde spor aktivitelerinde egzersiz oncesi, sırası ve sonrasında psikolojik, psikofiziksel, fizyolojik ve girişimcilik faydalarını artırdığı belirtilmiştir (Akhshabi ve Rahimi, 2021, s. 279). Muzigin egzersize uygulanabileceği üç temel yol: görev oncesi, görev içi ve görev sonrasıdır. Muzigin egzersiz üzerinde fayda sağlaması katılımcıların kişisel özelliklerine uygun olması ve müzik ritminin ihtiyaçlar doğrutusunda karşılanması gerekmektedir (Karageorghis, 2020).

Müzik yalnızca egzersizden önce veya ısınma sırasında uygulansa bile, tercih edilen muzigin dışarıdan sağlanan bir motivasyon aracı olduğu soylenebilir. Spor ve egzersizde müzik kullanımı artmaya devam ettiğinden, bunun önemli pragmatik sonuçları vardır. Nihayetinde, incelenen mevcut kanıtlar, müzikle performansı artırmanın önemli bir yönünün kişisel tercih olduğunu göstermektedir (Gasenzer ve Leischik, 2018, Ballmann, 2021).

Sonuç olarak, araştırma e-spor uygulamalarında muzigin etkisini incelemeye yönelik literatürde öncü çalışma olarak yer almaktadır. Spor uygulamalarında spor uygulama oncesi, esnası ve sonrası muzigin etkisini incelemeye yönelik yapılan araştırmalarda sporcular üzerinde olumlu etkileri görülmekle beraber sporun tüm uygulama süreçlerinde müzik dinleyenlerin sayısında bir azalma görülmemektedir. Araştırma normal ölçekten farklı olarak uygulama oncesi ve uygulama esnasında gerçekleştirilmiştir. E-spor uygulamalarında e-spor uygulama oncesinde müzik dinleyen e-sporcuların sayısı fazla iken e-spor uygulama esnasında müzik dinleyen e-sporcuların sayısı azdır. Bunun nedeni e-spor uygulama türlerinde uygulama esnasında e-spor dalının kendisine ait muzigin var olması gerekçe olarak gösterilebilir. Fiziksel aktiviteye dayalı olarak uygulanan spor dalları, fiziksel aktiviteye dayalı olmayarak uygulanan e-spor dalları arasında muzigin etkisinin farklı sonuçlarının çıkması bu yonden olağandır.

ÖNERİLER

Araştırmanın sadece üniversite öğrencileri üzerinde değil Türkiye genelinde tüm e-sporcular üzerine gerçekleştirilmesi daha genellenebilir sonuçlara ulaşılmasına katkı sağlayacaktır. E-spor uygulamalarında muzigin etkisinin amatör ve profesyonel e-sporcular açısından karşılaştırılması literatüre katkı sağlayacaktır. Sporda olduğu gibi e-spor alanında da müzik seçimi önemlidir. Dinlenen müzik, hareket ritmi ile bütünleyici olmalıdır. E-sporcu o anki duygu durumunu ifade edebilmelidir. Dinlenen muzigin ses kalitesinin iyi olması gereklidir. Farklı spor dalları ile e-spor alanındaki gruplarda müzik gruplandırılmalarına ve dinlenen muzigin etkilerine yönelik karşılaştırmalı çalışmalar yapılabilir.

ETİK METNİ

Bu makalede dergi yazım kurallarına, yayın ilkelerine, araştırma ve yayın etiği kurallarına, dergi etik kurallarına uyulmuştur. Makale ile ilgili doğabilecek her türlü ihlallerde sorumluluk yazara aittir. Araştırma kapsamında Süleyman Demirel Üniversitesi Etik Kurulu değerlendirme kararı tarihi: 27.04.2022, etik değerlendirme dokümanı numarası: 2022/258024 ile etik kurul izni alınmıştır.

Yazar Katkı Oranı Beyanı: Bu çalışmada yazarın araştırmaya katkı oranı %100'dür.

KAYNAKÇA

- Akhshabi, M. ve Rahimi, M. (2021). The impact of music on sports activities: A scoping review. *Journal of New Studies in Sport Management*, 2(4), 274-285. <https://doi.org/10.22103/JNSSM.2021.18566.1045>
- Alp, A.F. (2020). E-Spor Alanında Toplumsal Cinsiyet. Elif Karagün, Ozan Yılmaz (Ed.), Spor Bilimlerinde Güncel Konular ve Araştırmalar-75-90. Çizgi Kitabevi Yayınları.
- Ballmann, C.G. (2021). The effect of music preference on exercise responses and performance: A review, *Journal of Functional Morphology and Kinesiology*, 6(2), 33. <https://doi.org/10.3390/jfmk6020033>
- Bird, J. M., Hall, J., Arnold, R., Karageorghis, C. I. ve Hussein, A. (2016). Effects of music and music-video on core affect during exercise at the lactate threshold. *Psychology of Music*, 44(6), 1471-1487. <https://doi.org/10.1177/0305735616637909>
- Chtourou, H., Briki, W., Aloui, A., Driss, T., Souissi, N. ve Chaouachi, A. (2015). Relationship between music and sport performance: toward a complex and dynamical perspective, *Science & Sports*, 30(3), 119-125.
- Fritz, T. H., Bowling, D. L., Contier, O., Grant, J., Schneider, L., Lederer, A. ve Villringer, A. (2018). Musical agency during physical exercise decreases pain, *Frontiers in Psychology*, 8, 1-9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.0231>
- Gargari, A. S., Jorkesh, M., Dehghanpor, M. ve Asadollahi, A (2012). Influence of aerobic exercises to music on the depression women non-athletes. *Eur J Sport and Exe Sci*, 1,24-28.
- Gasenzer, E. R., ve Leischik, R. (2018). Music, pulse, heart and sport, *Herz*, 43, 43-52. <https://doi.org/10.1007/s00059-016-4520-7>
- Hamari, J. ve Sjöblom, M. (2017). What is e-sports and why do people watch it? *Internet Research*, 27(2), 211-232. DOI:10.1108/IntR-04-2016-0085
- Hutchinson, J. C., Karageorghis, C. I. ve Black, J. D. (2017). The diabeates project: perceptual, affective and psychophysiological effects of music and music-video in a clinical exercise setting, *Canadian Journal of Diabetes*, 41(1), 90-96. DOI: 10.1016/j.jcjd.2016.07.009
- Jenny, S. E., Manning, R. D., Keiper, M. C. ve Olrich, T. W. (2017). Virtual (Ly) athletes: where e-sports fit within the definition of 'sport', *Quest*, 69(1), 1-18. DOI:10.1080/00336297.2016.1144517
- Karageorghis, C. I. (2020). Music-related interventions in the exercise domain: a theory-based approach, *Handbook of Sport Psychology*, 929-949. DOI:10.1002/9781119568124.ch45

- Karageorghis, C., Kuan, G., Schiphof ve Godart, L. (2021). Music in Scrcise and Sport Psychology: An open access textbook; society for transparency, *Openness, and Replication in Kinesiology: London, UK*,530-564. DOI:10.51224/B1023
- Kocadağ, M., (2017). Elektronik spor kariyeri ve eğitim, *Doğu Anadolu Sosyal Bilimlerde Eğilimler Dergisi*, 1(2), 49-63.
- Lee, K., Ahn, H.Y. ve Kwon, S. (2017). Music's effect on exercise participants by exercise session, *Journal of Applied Sport Psychology* 29 (2), 167-180. DOI:10.1080/10413200.2016.1220991
- Loizou, G., ve Karageorghis, C. I. (2015). Effects of psychological priming, video, and music on anaerobic exercise performance, *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 25, 909–920. DOI: 10.1111/sms.12391
- Mavi Var, S., Tuncel, S. ve Var, L., (2015). Hızlı tempo müziğin taekwondocuların performansları üzerindeki bazı etkileri, *SSTB International Refereed Academic Journal of Sports, Health & Medical Sciences*. DOI: 10.17363/SSTB.20151714049
- Nikol, L., Kuan, G., Ong, M., Chang, Y. K. ve Terry, P. C. (2018). The heat is on: effects of synchronous music on psychophysiological parameters and running performance in hot and humid conditions. *Frontiers in Psychology*, 9,1114. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01114>
- Tabachnick, B. G., ve Fidell, L. S. (2007). *Experimental Designs Using ANOVA* (Vol. 724). Belmont, CA: Thomson/Brooks/Cole.
- Terry, P. C., Karageorghis, C. I., Curran, M. L., Martin, O. V. ve Parsons-Smith, R. L. (2020). *Effects of music in exercise and sport: a meta-analytic review*, *Psychological Bulletin*, 146(2), 91–117. DOI: 10.1037/bul0000216
- Tran Minh, T. (2022), The effect of popular music on female students' fitness in physical education courses, *Annals of Applied Sport Science*, 10(1).
- Ünal, İ. ve Haşhaş, S., (2020). Müzik nedir ve hayatımızın neresindedir. *İnönü Üniversitesi Kültür ve Sanat Dergisi*, 6(2), 196-202. <https://doi.org/10.22252/ijca.854961>