T. C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı

Spor Yönetimi Bilim Dalı

VETERAN BASKETBOLCULARIN REKREASYONEL SPOR İYİ OLUŞLARI İLE YAŞAM TATMİNİ İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ

Yüksek Lisans Tezi

Umut Sedat AKDOĞAN

Danışman

Doç. Dr. Mustafa Can KOÇ

İstanbul – 2024

TEZ TANITIM FORMU

Yazar Adı Soyadı : Umut Sedat AKDOĞAN

Tezin Dili : Türkçe

Tezin Adı : Veteran Basketbolcuların Rekreasyonel Spor İyi Oluşları ile Yaşam Tatmini İlişkisinin İncelenmesi

Enstitü : İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Anabilim Dalı : Spor Yönetimi

Tezin Türü : Yüksek Lisans

Tezin Tarihi : 10.01.2024

Sayfa Sayısı : 50

Tez Danışmanları : Doç. Dr. Mustafa Can KOÇ

Dizin Terimleri : Veteran basketbolcular, rekreasyonel spor iyi oluş, yaşam tatmini

Türkçe Özet : Yapılan çalışmada Veteran basketbolcuların rekreasyonel spor iyi oluşları ile Yaşam tatminlerinin cinsiyet, yaş, eğitim durumu, medeni durum, gelir durumu, ,haftalık spor yapma sıklığı, yeterli boş zamanlarının olup olmaması değişkenlerine göre incelenmesi hedeflenmiştir. Bu araştırmada, Veteran basketbolcuların Rekreasyonel Spor iyi oluşları ile Yaşam tatminleri arasındaki benzerlik ve bağlantının incelenmesi için araştırma çeşitlerinden nicel yöntem, nedensel karşılaştırma modellemesi kullanılmıştır. Kullanılan örnekleme yöntemi veteranların hepsinin örneğe katılım ihtimalinin homojen bunula beraber tesadüfi olduğu, araştırma sonuçlarının hızlı, basit bir

biçimde sunulmasını sağlayan basit tesadüfi örnekleme yöntemidir. Çalışmanın hedefleri için araştırmanın evrenini, İstanbul İli devlet, yerel yönetim ve özel spor tesislerinde daha önceden basketbol oynamış kadın ve erkek bireyler oluşturmaktadır. Sonuç olarak Rekreasyonel Spor İyi Oluşları ile Yaşam Tatminleri arasında anlamlı bir farklılık gözlemlenmemiştir.

Dağıtım Listesi **:** 1. İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsüne
2. YÖK Ulusal Tez Merkezine

İmzası

Umut Sedat AKDOĞAN

T. C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı

Spor Yönetimi Bilim Dalı

VETERAN BASKETBOLCULARIN REKREASYONEL SPOR İYİ OLUŞLARI İLE YAŞAM TATMİNİ İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ

Yüksek Lisans Tezi

Umut Sedat AKDOĞAN

Danışman

Doç. Dr. Mustafa Can KOÇ

İstanbul – 2024

BEYAN

Bu tezi hazırlarken, bilimsel etik kurallarına riayet edildiğini, diğer kişilerin çalışmalarından yararlanıldığında uygun bilimsel referanslarla atıfta bulunulduğunu, kullanılan verilerin manipüle edilmediğini ve tezin hiçbir bölümünün bu ve benzeri üniversitelerde tez olarak sunulmadığını beyan ederim.

Umut Sedat AKDOĞAN

…/…/2024

T.C.

İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ

LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Umut Sedat AKDOĞAN' ın **"Veteran Basketbolcuların Rekreasyonel Spor İyi Oluşları İle Yaşam Tatmini İlişkisinin İncelenmesi"** adlı tez çalışması, jürimiz tarafından Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı Spor Yönetimi Bilim Dalı YÜKSEK LİSANS tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan _____

Doç. Dr. Nurullah Emir EKİNCİ

Üye _____

Doç. Dr. Mustafa Can KOÇ

(Danışman)

Üye _____

Doç. Dr. Taner ATASOY

ONAY

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

.... / .... / 2024

Prof. Dr. İzzet GÜMÜŞ

Enstitü Müdürü

ÖZET

Yapılan bu araştırmada Veteran basketbolcuların Rekreasyonel Spor İyi Oluşları ile Yaşam tatmini ilişkisinin yanı sıra cinsiyet, yaş, eğitim durumu, medeni durum, gelir düzeyi, haftada kaç kez rekreasyonel spor faaliyetine katılıyorsunuz?, Yeteri kadar boş zamanınız var mı ?, değişkenleri açısından incelenmiştir. Çalışmada planlanan amaca yönelik araştırmanın evrenini İstanbul ilinde geçmiş dönemde basketbol oynamış ve ilerleyen yaşantısında da rekreasyonel faaliyet olarak hala özel liglerde basketbol oynayan veteran basketbolcular, Örneklemini ise, kolayda örnekleme yöntemiyle belirlenen İstanbul ili özel basketbol liglerinde oynayan 97 ‘si erkek 53’ü kadın toplamda 150 gönüllü veteran basketbolcu oluşturmaktadır.

Bu çalışmada, neden-sonuç ilişkilerini incelemek amacıyla nicel araştırma yöntemlerinden nedensel karşılaştırma modeli tercih edilmiştir. Kullanılan örnekleme yöntemi veteranların hepsinin örneğe katılım ihtimalinin eşit, bununla birlikte tesadüfi olduğu ve araştırma sonuçlarının çabuk, basit bir haliyle çıkartılmasını imkan tanıyan basit tesadüfi örnekleme yöntemidir. Google form yöntemiyle toplanan veriler IBMM SPSS 25 paket programı aktarılarak analizler yapılmıştır. Normallik çözümlemeleri gerçekleştirildikten sonra, veriler üzerinde non-parametrik çözüm yöntemleri uygulanmıştır. Mann-Whitney U, Kruskal-Wallis H ve Post Hoc analizleri, istatistiksel analizler arasında yer almıştır

Sonuç olarak, Rekreasyonel Spor İyi Oluşa yönelik olarak cinsiyet, yaş, gelir düzeyi, eğitim durumu, haftada kaç gün rekreatif aktiviteye katılım ve yeteri kadar boş zamanın var mı gibi değişkenlere bağlı biçimde dikkate değer farklılıklar gözlenmemiştir. Ancak, medeni duruma bağlı olarak anlamlı bir farklılık saptanmıştır. Yaşam tatminine göre, cinsiyet, eğitim, yaş, haftada kaç gün rekreatif etkinliğe katılım gibi değişkenlere bağlı olarak anlamlı farklılıklar gözlenmemiştir. Ancak, gelir düzeyi, medeni durum ve yeterli boş zamanın var mı gibi faktörlere bağlı olarak anlamlı farklılıklar saptanmıştır. Ayrıca, Rekreasyonel Spor İyi Oluş ile Yaşam Tatmini ilişkisinde olumlu şekilde ilişki gözlemlenmiştir.

Bununla birlikte eğlence amaçlı spor kaynaklı rekreatif etkinliklere katılımın yaşam tatmini ile olumlu ilişkisi olduğu ve kişilerin katılacakları rekreasyonel aktivitelerin yaşam tatminini olumlu yönde arttırabileceği şeklinde açıklanabilir.

Anahtar Kelimeler: Veteran basketbolcular, rekreasyonel spor iyi oluş, yaşam tatmini

SUMMARY

In this study, it was aimed to examine the relationship between Recreational Sports Well-Being and Life Satisfaction of Veteran basketball players according to variables such as gender, age, education level, marital status, income level, how many times a week do you participate in recreational sports activities?, Do you have enough leisure? In line with the purpose of the study, the population of the research consists of veteran basketball players who played basketball in the past in Istanbul and who still play basketball in private leagues in later life by making it a recreational activity. The sample consists of 150 volunteer veteran basketball players playing in private basketball leagues in Istanbul, determined by convenience sampling method.

In this research, causal comparison model, one of the quantitative research methods, was used. The sampling method used is the simple random sampling method, in which all employees have an equal and random chance of being included in the sample, and at the same time, it enables the research results to be revealed quickly and easily. The obtained data were analyzed by transferring them to the IBMM SPSS 25 package program. Normality analyzes were performed and non-parametric analyzes were applied. Mann Whitney U, Kruskal Walls H and Post Hoc analyzes were applied as statistical analysis.

As a result of the findings, while there is no significant difference in Recreational Sports Well-Being according to the variables of gender, age, income level, education level, how many days a week you participate in recreational activities and do you have enough leisure, there is a significant difference according to marital status. According to life satisfaction, while there is no significant difference according to the variables of gender, education, age, how many days a week you participate in recreational activities, there is a significant difference according to the variables income level, marital status and do you have enough leisure. It has been observed that there is a relationship between recreational sports well-being and life satisfaction.

As a result, it can be explained that participation in sports-based recreational activities for entertainment purposes has a positive relationship with life satisfaction and that the recreational activities that people participate in can positively increase life satisfaction.

Keywords: Veteran basketball players, recreational sports well-being, life satisfaction

İÇİNDEKİLER

ÖZET ..... **i**
SUMMARY ..... **ii**
İÇİNDEKİLER ..... **iii**
KISALTMALAR ..... **iv**
TABLOLAR LİSTESİ ..... **v**
ÖN SÖZ ..... **vi**
GİRİŞ **1**

BİRİNCİ BÖLÜM
GENEL BİLGİLER

1.1. Veteran 4
1.1.1. Veteran Basketbol 4
1.1.2. Zaman 4
1.1.3. Serbest Zaman 5
1.1.4. Rekreasyon 5
1.1.5. Spor 5
1.1.6. Spor İyi oluş 6
1.1.7. Yaşam Tatmini 6

İKİNCİ BÖLÜM
YÖNTEM

2.1. Araştırmanın Amacı 8
2.2. Araştırmanın Önemi 8
2.3. Araştırmanın Problemi 8
2.4. Araştırmanın Alt Problemleri 9
2.5. Araştırmanın Hipotezleri 9
2.6. Araştırma Modeli 10
2.7. Evren ve Örneklem 10
2.8. Veri Toplama Araçları 11
2.8.1. Rekreasyonel Spor İyi Oluş Ölçeği 11
2.8.2. Yaşam Tatmini Ölçeği 11
2.8.3. Verilerin Toplanması 12
2.9. Verilerin Analizi 12
2.10. Varsayım ve Sınırlılıklar 13

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM
BULGULAR

3.1. Katılımcıların Tanımlayıcı Özelliklerine Yönelik Bulgular 16

SONUÇ VE ÖNERİLER **22**
KAYNAKLAR **28**

KISALTMALAR

RSİO **:** Rekreasyonel Spor İyi Oluş Ölçeği

YTÖ **:** Yaşam Tatmini Ölçeği

s. **:** Sayfa

Vb. **:** Ve benzeri

SPSS **:** Statistical Package For The Social Sciences

GSB : Gençlik Ve Spor Bakanlığı

MEB : Milli Eğitim Bakanlığı

Enst. : Enstitüsü

Üniv. :Üniversitesi

TABLOLAR LİSTESİ

Tablo 1. Katılım sağlayan bireylerin demografik özellikleri……..……..12

Tablo 2. Katılan kişilerin ölçeklerden kazandıkları değerlerinin çarpıklık-basıklık ve kolmogrov smirnov testi anlamlılık seviyesi sonuçları…….……...14

Tablo 3. Katılan kişilerin ölçeklerden kazandıkları verilerin betimsel istatistiği…15

Tablo 4. Katılan kişilerin ölçeklerden kazandıkları verilerin cinsiyet değişkenine göre
karşılaştırılması…….....15

Tablo 5. Katılan kişilerin ölçeklerden kazandıkları verilerin medeni duruma göre karşılaştırılması……16

Tablo 6. Katılan kişilerin ölçeklerden kazandıkları verileri yaşa göre karşılaştırılması……16

Tablo 7. Katılan kişilerin eğitim durumuna göre ölçeklerden aldıkları puanların karşılaştırılması……17

Tablo 8. Katılan kişilerin gelir düzeyine göre ölçeklerden aldıkları puanların karşılaştırılması……19

Tablo 9. Katılan kişilerin haftada kaç gün rekreasyonel aktiviteye katılıyorsunuz, değişkenine göre ölçeklerden aldıkları puanların karşılaştırılması……..21

Tablo 10. Katılan kişilerin ölçeklerden aldıkları puanların yeteri kadar boş zamanınız var mı, değişkenine göre karşılaştırılması……...22

Tablo 11. Katılan kişilerin yaşam tatmini ile rekreasyonel spor iyi oluş arasında ki ilişki…….23

ÖN SÖZ

Yüksek Lisans eğitimim süresince, bilgi ve birikimleri ile yol gösterici olan ve Yüksek lisans tez konumun belirlenmesi ve hazırlanması sürecinde desteklerini benden esirgemeyen danışmanım Doç. Dr. Mustafa Can Koç'a sonsuz şükranlarımı sunarım.

Eğitim öğretim yaşamım süresince yanımda bulunan ve sonsuza dek beni destekleyerek teşvik eden eğitimci canım annem Hatice AKDOĞAN'a ve canım babam Bayram Ali AKDOĞAN'a teşekkürü borç bilirim.

Tezimin anketlerine katılarak katkı sağlayan İstanbul İli devlet, yerel yönetim ve özel spor tesislerinde daha önceden basketbol oynamış kadın ve erkek bireylere Yüksek Lisans eğitimim süresince bilgisi ve tecrübesi ile Akademik gelişimimde yol gösterici olan abim Oğuzhan AKDOĞAN'a teşekkür ederim.

Umut Sedat AKDOĞAN

GİRİŞ

Emektar ve tecrübe sahibi kişiler için "veteran" terimi tercih edilir. Veteran diye tabir edilen kşiler: Erkek olanlar 35 yaştan ,Bayan olanlar ise 30 yaştan başlayarak, 5 yıllık artışlarla ilerler. (Türkiye Atletizm Federasyonu Veteranlar Talimatı, 2008) Veteran bireyler, çeşitli alanlarda kendilerini geliştirmiş ve zengin deneyimlere sahip kimselerdir. Kelime anlamı olarak kıdemli ve tecrübeli anlamına gelir. Genellikle çevremizde, aktif spor kariyerlerini tamamlamış ve boş zamanlarını rekreasyonel etkinliklerle değerlendiren insanlarla karşılaşırız. Bu kişilere, veteriner sporcular örnek olarak gösterilir. Bu sporcuların ortak özellikleri, genellikle 40 yaşın üzerinde olmaları ve faaliyet gösterdikleri alanda büyük bir deneyime sahip olmalarıdır. (Gençlik ve Spor Bakanlığı , 2020) Veteran atletler, geçmiş yıllarda rekabet etmiş olsun ya da olmasın, aktif bir spor yaşamı olan ve tempolu egzersizlere katılan orta yaşın üzerindeki bireyleri temsil eder (Ersoy 2009).

Rekreasyon, bireylerin boş zamanlarını değerlendirmek amacıyla ilgi duydukları faaliyetleri kapsayan bir kavramdır. Bireylerin boş zamanlarını verimli geçirmek için katıldıkları her türlü etkinlik rekreasyon olarak adlandırılır (Karaküçük, 2014). Rekreasyon, kişinin günlük işlerinden sıyrılıp, isteyerek katıldıkları çeşitli aktivitelerdir. Bu tür etkinlik ve aktivitelerde kişiler, farklı deneyimler yaşarlar ve rutin hayatın monotonluğundan kaçarlar (Tütüncü, 2015). Rekreasyon, hem bireylerin hem de toplumun çeşitli avantajlar elde ettiği bir faaliyettir (Karaküçük, 2014). Currel (2005) rekreasyon hizmetlerinin çoğalması, toplumun karşılaştığı büyük sorunları aşmasına ve insanların daha olumlu bir ruh haline kavuşmasına katkıda bulunmaktadır. Rekreasyon kavramı çevrede oluşabilecek olumsuz durumlardan tehdit edilen bununla beraber fiziksel ve mental sağlığını yeniden kazanmak, korumak, keyif almak için yaptığı, mecburi ihtiyaçlardan arta kalan süreçte bağımsız olarak boş zamanlarında isteyerek yapılan aktivitelerdir (Koçyiğit & Yıldız 2014).

Spor geçmişten günümüze gelerek insanlığın ve insanların gruplar, topluluklar, topumlar halinde yaşam sürecine adım atmalarıyla beraber yaşamımıza girmiştir. Savaşların insanların silah ve teçhizattan ziyade kol gücüyle ortaya koyduğu dönemlerde spor kavramı yapılacak savaşa hazırlanma böümünü kapsamaktaydı. Sonuç olarak sporun geçmiş, gelecek penceresinden yapılan açıklaması budur. Spor, müsabaka ve mücadele niyetiyle oluşturulmuş, savaşçı kimseleri yetiştiren kolektif bir

oyundur (Erkal, 1978). Çağımızla birlikte artık ilerleyen teknoloji sebebiyle, insanların yaşam biçimleri onların doğal yapılarına uymayan bir yaşam duruma evrilmiştir. Böylece çalışma ortamı veya hayatın kendi içinden gelen baskılar nedeniyle stres ve hastalık faktörü insanlar için çok olumlu olmayan durumların çıkmasına sebebiyet vermiştir. Spor ise bu olumsuzlukların karşısında aktif, sosyal hayat ile birlikte gelen streslerden uzaklaşarak olumlu bir hava ile beraber kesime hayat dolu ve sağlıklı bir yaşam kazandırmaktadır. Bununla birlikte koruyucu tıbba da olumlu kazanımlar sağlamaktadır (Aydoğan, 2015). Geçmiş dönemlerde spor kavramı , savaş hazırlığı ve vücudu diri tutma gibi amaçlar için gerçekleştirilen farklı fiziksel aktivitelerden oluşuyordu. Bu aktiviteler, kültür ve toplumların gelenksel bir yapıdan daha güncel bir düzene geçiş zamanında sosyal ve kültürel değişime paralel olarak sürekli evrim geçirmiştir (Tanrıverdi, 2012).

Pozitif psikolojinin ‘’öznel iyi oluş’’ kavramı için yaptığı önemli çalışmalar bulunmaktadır. Kavramsal açıdan öznel iyi oluş geçmiş zamandan itibaren yıllardır bilim insanlarının gözüne batmış bir durum ancak bu alanda düzenli ve etkili çalışılmalar son yıllarda göze çarpmaktadır (Diener, 1997). Doktora çalışmasında Wilson (1967), olumlu kişilerin, genç, okumuş, sıhhat içinde olan, sosyal, maddi durumu iyi olan, olumlu, stressiz, evli, dinine bağlı, yaşam sevinci olan ve aydın bireyler olduğunu bu kavramlar ile açıklamaktadır (Diener, 1999) (Savaş, 2019).

Eski zamanlardan beri felsefe ile uğraşan insanlardan, psikolog ve sosyologlara kadar hatta din insanlarına kadar, kişilerin yaşamlarından memnuniyet duyması ve bu memnuniyete nasıl ulaşacağı hep merak edilen bir durum olarak karşımıza çıkmaktadır. Araştırmaların ilerlermesi ile (Diener, (2002, s.63) bu hususta çeşitli temel bileşenlerin olabileceğini ifade etmiştir ve ana unsur olarak ‘’ öznel iyi oluş’’ kavramı üzerinden araştırmalarını sürdürtür (Diener, 1985; Diener, 194). Günümüzde, veteran basketbolcuların kendi spor yaşantılarını şekillendirmeleri, spor yapmaları ve bu sporun onları mutlu etmesi beklenmektedir. Yaşam tatminini yukarıya çekmek için sporla bütünleşmeleri de beklentiler arasındadır. Spor yaptıkları takdirde deşarj olup streslerini atabilirler. Stres atmak ve rekreasyonel spor iyi oluş veteran basketbolcuları zinde tutarak yaşam tatminlerini arttırabilmektedir.

Ayrıca veteran basketboluların bazı demografik özellikleri ile rekreasyonel spor iyi oluşu ve yaşam tatmini ilişkisinde ne tür bir değişkenlik olduğu sorusunu da akla getirmektedir.

Bu bilgiler doğrultusunda çalışmada; İstanbul ilinde geçmiş dönemde basketbol oynamış ve ilerleyen yaşantısında da kendine bunu rekreasyonel faaliyet edinerek hala özel liglerde basketbol oynayan veteran basketbolcuların rekreasyonel spor iyi oluşları ile yaşam tatminleri arasındaki ilişkiler incelenmektedir. Ayrıca veteran basketbolcuların yaş, eğitim durumu, cinsiyet, gelir durumu, haftada kaç gün rekreasyonel etkinliğe katılıyorsunuz? Yeteri kadar boş zamanınız var mı? Gibi tanımlayıcı özelliklerine göre rekreasyonel spor iyi oluş yaşam tatmini ilişkisinin farklılaşıp farklılaşmadığı da incelenmektedir.

Bu bağlamda araştırma veteran basketbolcuların yaşam kalitesini arttırmak için rekreasyonel spor iyi oluşun nasıl kullanılacağı konusunda önem arz etmektedir. Ayrıca veteran bireylerin sosyal alan izolasyon riskini azaltmak ve daha sağlıklı, mutlu bir yaşam tarzı benimseme konusunda rekreasyonel spor iyi oluşun potansiyelini vurguluyabilir. Tüm bu bilgiler ışığında araştırmanın amacı Veteran basketbolcuların rekreasyonel spor iyi oluşları ile yaşam tatmini arasındaki ilişkinin bazı değişkenlere göre incelenmesini hedeflemektedir.

BİRİNCİ BÖLÜM

GENEL BİLGİLER

1.1. Veteran

Veteran sözcüğünün kimler için kullanıldığı, araştırılan konulardan biridir. Emektar ve tecrübe sahibi kişiler için "veteran" terimi tercih edilir. Veteran bireyler, çeşitli alanlarda kendilerini geliştirmiş ve zengin deneyimlere sahip kimselerdir. Kelime anlamı olarak kıdemli ve tecrübeli anlamına gelir. Genellikle çevremizde, aktif spor kariyerlerini tamamlamış ve boş zamanlarını rekreasyonel etkinliklerle değerlendiren insanlarla karşılaşırız. Bu kişilere, veteriner sporcular örnek olarak gösterilir. Bu sporcuların ortak özellikleri, genellikle 40 yaşın üzerinde olmaları ve faaliyet gösterdikleri alanda büyük bir deneyime sahip olmalarıdır. (GSB, 2020)

1.1.1. Veteran Basketbol

Müsabaka deneyimine sahip olup olmayan, sportif branşlarda etkin bir şekilde, düzenli ve yüksek performansla fiziksel eğitim yapan orta yaş ya da üstü bireyler, "veteran sporcular" olarak adlandırılır. Bu sporcuların yaşadıkları faal hayat görüşü, bedensel, sosyal ve ruhsal sıhhatlarine hatrı sayılır katkılarda bulunmaktadır (Geard, vd., 2020; Genç, Yıldırım ve Müftüoğlu, 2018; Hawkins, vd., 2003; Heijnen vd., 2016; Nilsson vd., 2020; Hawkins, vd., 2003). Veteran basketbolcul da orta yaş ve üstü, hala aktif spor yaşantıları devam eden profesyonelliği bırakmış bireylerin öznel nedenlerden dolayı oynadıkları bir oyun türüdür.

1.1.2. Zaman

Zaman, bir insan topluluğunun, biyolojik özellikler ve yeteneklerle donatılmış bir canlılar grubunun iki veya daha fazla olay akışı arasında ilişki kurmasını temsil eden bir semboldür. Bu ilişki, olayları birbirleriyle anımsama, sentez yapma ve karşılaştırma yetenekleriyle standartlaştırmayı içerir (Gider, 2004).

Zaman kavramı, farklı mesleklerden kişilerin üstünde baskı kurmuş genel bir kaynaktır. Zaman yönetimi, düşünsel planların günlük yaşamın ayrıntılarına indirgenerek, her gün basamak basamak uygulanabilmesidir (Güçlü, (2001).

John ADAIR'e göre zamanın akışı, bazı durumlar ve koşullar altında gerçekten kişisel algıya göre değişebilir. Özellikle geceleyin, gündüzün aksine daha yavaş geçtiği hissi pek çok insan için yaygındır. Bir diş tabibinin koltuğunda beklemek gibi anlar da, zamanın yavaş geçtiği durumlar arasında sayılabilir (Adair, 2006).

1.1.3. Serbest Zaman

Bir bölümü çalışma zamanı olarak mal veya hizmet üretmeye ayrılan zamanın yanı sıra, belli bir bölümü eş, çocuklar gibi sorumluluklarına, başka bir bölümü de sosyal çevre sorumluluklara, başka bir diğer bölümde temel yaşam işlerine (yemek yeme, uyuma gibi) ayrılır. Arta kalan vakit serbest zaman sayılır. Boş vakit aktivitleri; bireyin mecburi uğraşlarından arta kalan, para kazanma amacı olmayan, tamamiyle özgürce ve bireysel olarak değişkenlik gösteren faaliyetler bütünüdür''(Arslan, 2010).

Serbest zaman, bireyleri iş hayatının yorgunluğundan, tekdüzeliğinden ve stresinden uzaklaştırmak için genellikle dinlendirici, rahatlatıcı ve yeniden enerji toplamaya yönelik reaktif boş zaman etkinlikleri ile sağlanabilir (Can, 2015).

1.1.4. Rekreasyon

Rekreasyon kelimesi, kişileri boş zamanlarını verimli geçirmek için ilgi duydukları faaliyetler şeklinde tanımlanmaktadır. Kişinin boş zamanını aktif ve nitelikli geçirmek için yaptıkları tüm aktivitelere rekreasyon adı verilmektedir (Karaküçük, 2014). Rekreasyon, kişilerin günlük süregelen işlerinden arta kalan zamanlarda çeşitli faaliyetlere kendi hür iradesi ve isteğiyle içinde bulunmaları durumudur. Kişiler buna benzer faaliyetler çerçevesinde çeşitli tecrübe kazanımları sağlar ve hayatının rutininde uzaklaşırlar (Tütüncü,2015). Rekreasyon, kişiye ve topluma kazanımları olan aktivitelerdir (Karaküçük, 2014).

Serbest zaman ve rekreasyon hizmetlerinin kişilerin isteklerine göre ayarlanmış olması gerekmektedir. Ancak, bu etkinlikleri düzenleyen ve etkinlik liderlerinin, öğrencilerin ihtiyaçlarını en iyi şekilde belirlemeleri gerekmektedir (Tütüncü, 2011).

1.1.5. Spor

Spor gemişten günümüze gelerek insanlığın sosyal gruplar bütünüyle yaşamaya başlamalarından itibaren önümüze çıkmaktadır. Savaşların fiziksel güce dayandığı zamanlarda spor kavramı savaşa hazırlanma zamanını oluştrmaktaydı. Doğrusu,

sporun tarih perspektifinden yapılan tanımı şu şekildedir: Spor, rekabet ve yarışma temellidir ve disiplinli bir kolektif oyun tarzıdır, savaşçı güçleri geliştiren bir etkinliktir (Erkal, 1978).

İnsanoğlunun düşünce ve mental unsurlarıyla beraber bütünlüğünü de kapsayan maddesinin yani bedeninin belirli maksatlar açısından eğitilmesi fikri, insanların ve insanlığın yeryüzündeki varoluşu kadar geçmişe dayanır. Canlılığın temelini ve doğasını oluşturan hareket kavramı bununla beraber vücut gelişiminin de başlıca lokomotifidir (Alpman, 1972).

Spor, günümüzde en büyük endüstrilerden biri olarak öne çıkmıştır. Küreselleşmenin etkisiyle birlikte, kültürel hakimiyetin bir bölümü olarak para amacıyla bir endüstri dalına dönüşmüştür. "Spor endüstrisi; spor tesis yönetimi, spor organizasyonları, sponsorluk faaliyetleri, profesyonel spor ve ligler, şampiyonalar, fitness ve sağlık alanlarını kapsayan geniş bir sektördür." Bu anlamda spor; gişe gelir kaynakları, sportif ürün gelirleri, hediyelik ve özel an niteliğine sahip eşya satışları, reklam ve tanıtım çalışmaları ile yayıncılığı içeren önemli bir endüstri dalını kapsar (Tanriverdi, 2012).

1.1.6. Spor İyi oluş

Pozitif psikolojinin ‘’öznel iyi oluş’’ kavramı için yaptığı önemli çalışmalar bulunmaktadır. Kavramsal anlamda öznel iyi oluş yıllardır bilim insanlarının gözüne çarpan bir konu ancak bu alanda düzenli ve etkili çalışılmalar son yıllarda göze çarpmaktadır (Diener, 1997). Öznel iyi oluş, kişilerin özeleştiri yapmaları ve hayatlarını ne şekilde şekillendirdiklerinin bilimsel adıdır. Doktora çalışmasında Wilson (1967), olumlu kişilerin, genç, okumuş, sıhhat içinde olan, sosyal, maddi durumu iyi olan, olumlu, stressiz, evli, dinine bağlı, yaşam sevinci olan ve aydın bireyler olduğunu bu kavramlar ile açıklamaktadır (Diener, 1999) (Savaş, 2019)

1.1.7. Yaşam Tatmini

Eski zamanlardan beri felsefe ile uğraşan insanlardan, psikolog ve sosyologlara kadar hatta din insanlarına kadar, kişilerin yaşamlarından memnuniyet duyması ve bu memnuniyete nasıl ulaşacağı hep merak edilen bir durum olarak karşımıza çıkmaktadır. Araştırmaların ilerlermesi ile Diener, (2002, s.63) bu hususta çeşitli temel

bileşenlerin olabileceğini ifade etmiştir ve ana unsur olarak ‘’ öznel iyi oluş’’ kavramı üzerinden araştırmalarını sürdürtür (Diener 1985; Diener, 194).

Bradburn (1969) tarafından ortaya konan öznel iyi oluş kavramı, kişilerin yaşamlarını bilişsel ve duyuşsal açıdan değerlendirebilmesi olarak tanımlanabilmektedir (Diener, s.557; Diener, 2002, s.63-64). Pavlot ve Diener, ruh halleri ile ilgili olguların duyuşsal inceleme içerisinde yer aldığını ifade ederlerken, yaşam tatmini ile ilgili olgununbilişsel inceleme ile bağlantılı olduğunu ifade etmektedir (2008, s.138).Keyes (2002,2005).

İKİNCİ BÖLÜM

YÖNTEM

2.1. Araştırmanın Amacı

Veteran basketbolcuların rekreasyonel spor iyi oluşları ile yaşam tatmini arasındaki ilişkinin incelenmesi hedeflenmektedir. Ayrıca rekreasyonel spor iyi oluş ve yaşam tatminlerinin çeşitli değişkenlere (cinsiyet, yaş, eğitim durumu, gelir durumu, medeni durumu, haftada kaç kez spor yapıyorsunuz, yeteri kadar boş zamanınız var mı) göre incelenecektir. Sonucunda veteran basketbolcuların yaşam tatminlerine yönelik bir çalışmaya ihtiyaç olup olmadığı analiz edilip ortaya konulmak istenmektedir.

2.2. Araştırmanın Önemi

Devlet tarafından da ülkemizde anayasal bir hak olarak görülen spor kavramının, her yaştan her kesime hitap edebileceği ve sağlıklı yaşam için de önemli bir yeri olduğunu herkese kanıtlamaya çalışan veteran basketbolcuların bazı görevleri bulunmaktadır. Bu sebepledir ki, Gençlik ve Spor Bakanlığına (GSB) spor salonları ve Milli Eğitim Bakanlığına (MEB) bağlı devlet ve özel okulların spor salonlarında veteranların spora katılımlarının teşvik edilmesi için çok sayıda özel turnuvalar müsabakalar vb. faaliyetleri düzenlenmektedir. Bu araştırma ile yaşı gereği birçok sosyal alandan uzak kalmış veteran basketbolcuların sosyalleşmesi ve sosyalleşirken başarılı performans sergilemeleri (RSİO) ile yaşam tatminleri açısından da gelişim elde edecekleri araştırmanın önemini açıkça ortaya koymaktadır. Bu tür bir araştırma, veteran basketbolcuların yaşam kalitesini artırmak için rekreasyonel sporun nasıl kullanılabileceği konusunda önemli bilgiler sunabilir. Ayrıca, yaşlı bireylerin sosyal izolasyon riskini azaltma ve daha sağlıklı bir yaşam tarzı benimseme konusunda rekreasyonel sporun potansiyelini vurgulayabilir.

2.3. Araştırmanın Problemi

Veteran Basketbolcuların Rekreasyonel Spor İyi Oluşları ile Yaşam Tatmininin (cinsiyet, yaş, eğitim durumu, medeni durum, gelir düzeyi, haftada kaç defa spor yapıyorsunuz, yeteri kadar boş zamanın var mı? gibi değişkenler) arasında bir ilişki var mıdır?

2.4. Araştırmanın Alt Problemleri

1. Veteran basketbolcuların rereasyonel spor iyi oluşları ve yaşam tatmini düzeylerinde haftalık katıldığı rekreasyonel spor etkinliği değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar var mıdır?
2. Veteran basketbolcuların rereasyonel spor iyi oluşları ve yaşam tatmini düzeylerinde yeteri kadar boş zamanının olup olmaması değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar var mıdır?
3. Veteran basketbolcuların rereasyonel spor iyi oluşları ve yaşam tatmini düzeylerinde gelir düzeyi değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar var mıdır?
4. Veteran basketbolcuların rereasyonel spor iyi oluşları ve yaşam tatmini düzeylerinde cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar var mıdır?
5. Veteran basketbolcuların rereasyonel spor iyi oluşları ve yaşam tatmini düzeylerinde yaş değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar var mıdır?
6. Veteran basketbolcuların rereasyonel spor iyi oluşları ve yaşam tatmini düzeylerinde medeni durum değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar var mıdır?
7. Veteran basketbolcuların rereasyonel spor iyi oluşları ve yaşam tatmini düzeylerinde eğitim düzeyi değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar var mıdır?

2.5. Araştırmanın Hipotezleri

1 H_1: Veteran basketbolcuların rereasyonel spor iyi oluşları ve yaşam tatmini düzeylerinde haftalık katıldığı rekreasyonel spor etkinliği değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar vardır.

2 H_1: Veteran basketbolcuların rereasyonel spor iyi oluşları ve yaşam tatmini düzeylerinde yeteri kadar boş zamanının olup olmaması değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar vardır.

3 $H_{1:}$ Veteran basketbolcuların rereasyonel spor iyi oluşları ve yaşam tatmini düzeylerinde gelir düzeyi değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar vardır.

4 $H_{1:}$ Veteran basketbolcuların rereasyonel spor iyi oluşları ve yaşam tatmini düzeylerinde cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar vardır.

5 $H_{1:}$ Veteran basketbolcuların rereasyonel spor iyi oluşları ve yaşam tatmini düzeylerinde yaş değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar vardır.

6 $H_{1:}$ Veteran basketbolcuların rereasyonel spor iyi oluşları ve yaşam tatmini düzeylerinde medeni durum değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar vardır.

7 $H_{1:}$ Veteran basketbolcuların rereasyonel spor iyi oluşları ve yaşam tatmini düzeylerinde eğitim düzeyi değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar vardır.

2.6. Araştırma Modeli

Araştırma nicel araştırma yöntemlerine göre gerçekleştirilmiştir. Bu kapsamda istanbul özel basketbol liglerinde oynayan veteran basketbolculara rekreasyonel spor iyi oluş ile yaşam tatmini arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla araştırma ilişkisel tarama modeli seçilmiş, değişkenler ile rekreasyonel spor iyi oluşları ve yaşam tatmini arasındaki farklılığın tespit edilmesi için nedensel karşılaştırma modelinde kurgulanmıştır. "İlişkisel tarama modelinde, değişkenlerin değişime uğrayıp uğramadığı; değişim olduğu takdirde bu değişimn nasıl gerçekleştiği bulunmaya" çalışılırken (Karasar, 2012), nedensel karşılaştırma modelinde değişkenler arasındaki farklılıkların tespit edilmesi amaçlanır.

2.7. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini İstanbul ilinde geçmiş dönemde basketbol oynamış ve ilerleyen yaşantısında da kendine bunu rekreasyonel faaliyet edinerek hala özel liglerde basketbol oynayan veteran basketbolcular oluşturmaktadır. Örneklemini ise, kolayda örnekleme yöntemiyle belirlenen İstanbul ili özel basketbol liglerinde oynayan gönüllü veteran 150 basketbolcu oluşturmaktadır.

2.8. Veri Toplama Araçları

Çalışmada veriler anket çalışması yöntemiyle elde edilmiştir. Bahsedilen anket çalışması şekli üç kısımdan oluşmuştur. İlk kısımda katılanların yaş, cinsiyet medeni durum, eğitim durumu, gelir düzeyi, haftada yaptığı rekreasyonel spor spor iyi oluş gibi açıklayıcı niteliklerini belirlemeye yönelik sorulara odaklanılmıştır. İkinci kısımda rekreasyonel spor iyi oluş ölçeği ve üçüncü bölümde Yaşam tatmini ölçeği yer almıştır. Ölçeklere ilişkin bilgiler aşağıda sunulmuştur:

2.8.1. Rekreasyonel Spor İyi Oluş Ölçeği

Rekreasyonel Spor İyi Oluş Ölçeği, (Pi ve ark. 2022) tarafından geliştirilmiş, (Koç, 2022) tarafından Türkçe dili ve kültürüne adapte edilmiştir. Ölçek 14 madde ve 4 alt boyuttan oluşmaktadır. Altboyutlar; Fiziksel ve Mental Sağlık (1,2,3,4), Yaşam Doyumu (5,6,7,8), Aile İlişkisi Geliştirme (9,10,11) ve Pozitif Duygu (12,13,14) şeklindir. 5'li likert tipi olan ölçekte Kesinlikle Katılmıyorum (1), Katılmıyorum (2), Kararsızım(3), Katılıyorum (4), Kesinlikle Katılıyorum (5) şeklinde numaralandırılmaktadır.

2.8.2. Yaşam Tatmini Ölçeği

YTÖ, Diener, (1985) tarafından, pek çok değişkene bağlı olarak ölçülebilen tatmin olgusunun en az madde sayısı ve en geçerli kapsayıcılık ile ortaya konabilmesi ihtiyacını karşılayabilmek adına, toplam 5 madde ve tek boyut ile literatüre kazandırılmıştır. Ergenler, (Köker, 1991), üniversite öğrencileri (Durak, 2010), örgüt çalışanları (Bekmezci ve Mert, 2018) gibi farklı örneklem grupları üzerinde gerçekleştirilen Türkçe uyarlama çalışmaları ölçeğin Türk kültürü içerisindeki farklı kesimlerde çalıştığını göstermektedir. Uyarlama çalışmaları sonucunda elde edilen Türkçe formun orjinali ile uyumlu olduğu ve 5 madde, tek boyut olarak kabul edilmiş ve güvenilebilir ölçek olarak tasdik edilebileceği tespit edilmiştir. Ölçek katılımcılara 5'li likert tipinde uygulanmaktadır. YTÖ'nün Türk kültürü ve spor alanı içerisinde geçerli ve güvenilir bir ölçüm aracı olup olmadığını saptamak adına, faktör yapısının biliniyor oluşu, sık kullanılan bir ölçek oluşu ve spor alanında da yaygın kullanımı dikkate alınarak DFA gerçekleştirilmiştir. YTÖ ölçeği doğrulayıcı faktör analizi sonuçlarına göre bütün uyum iyiliği indeks değerlerini sağlayan bir yapıda olması

dolayısıyla orjinaline uygun bir yapısını korumuştur. Ölçeğin analizlerine ilişkin sonuçlar bulgular bölümünde aktarılmıştır (Engin 2022).

2.8.3. Verilerin Toplanması

Veri toplama araçları, İstanbul Gelişim Üniversitesi Etik Kurul Başkanlığı'ndan alınan 12.01.2021 tarih ve 2022-01 sayılı resmi izinle uygulanmıştır. Öğrencilere uygulanan çevrimiçi anketin başında gerekli açıklamalara yer verilmiş, katılım için gönüllülük esas alınmıştır. Verilerin toplanması 01.03.2023 ile 05.01.2023 tarihleri arasında bir süreci kapsamaktadır. Verilere İstanbul İlinde özel organizasyonlarca düzenlenen Veterean Basketbol turnuvalarına katılan takımların whatsapp gruplarına ulaşılıp bu gruplara atılan Google form linki ile veteran baskertbolculara ulaşıp form doldurtularak yapılmıştır.

2.9. Verilerin Analizi

Bireysel veri formu ve ölçeklerden toplanan veriler IBM SPSS 24.0 paket programı yoluyla analiz edilmiştir. Verilerin strandart dağılım durumlarına; standart dağılım eğrileri, çarpıklık-basıklık (skewness-kurtosis) değerleri, histogramlar aracılığıyla standart dağılım eğrileri ve grup büyüklüğünün 50'den fazla olması durumunda uyulanan Kolmogorov-Smirnov testi verileri gözden geçirilerek bakılmıştır. Normallik testi yapıldı, verilerin normal bir dağılım gösterdiği saptandı. Buna göre Bağımsız örneklem T testi ve Oneway anova analizi uygulanmıştır. Post-hoc (Tukey) testleri, homojen varyansa sahip gruplar arasındaki farkları değerlendirmek için kullanılır. Bu test, diğer ikili karşılaştırma yöntemlerine kıyasla daha kapsayıcıdır. Özellikle, gruplar arasındaki küçük farkları önemseyen ve homojen varyansa sahip olup örneklem büyüklükleri farklı olan durumlar için uygundur. Ayrıca, grupların boyutları farklı olduğu zaman da kullanılabilir. Bu sebeple, Tukey testi seçilmiştir. Yaşam tatmini ile rekreasyonel sporun iyi oluş ölçekleri arasındaki ilişkiyi incelemek üzere Pearson Korelasyon Analizi uygulanmıştır. Verilerin yorumlaması ile istatistiksel analizinde, belirginlik seviyesi olarak 0.05 seviyesi göz önünde bulundurulmuştur.

2.10. Varsayım ve Sınırlılıklar

Araştırma İstanbul ilinde geçmiş dönemde basketbol oynamış ve ilerleyen yaşantısında da kendine bunu rekreasyonel faaliyet edinerek hala özel liglerde basketbol oynayan veteran basketbolcular oluşturmaktadır. Araştırmaya katılan örneklem İstanbul ilinde aktif olarak özel turnuvalarda müsabakalara çıkan gönüllü 150 veteran basketbolcu ile sınırlıdır. Araştırmada ki katılımcıların oluşturduğu örneklemin, evreni temsil edebileck yeterlilikte olduğu varsayılmıştır.

Tablo 1. Katılımcıların demografik özellikleri

	Değişken	**N**	**%**
Cinsiyet	Erkek	97	64.7
	Kadın	53	35.3
	Toplam	**150**	**100.0**
Medeni Durum	Evli	72	48.0
	Bekâr	78	52.0
	Toplam	**150**	**100.0**
Yaş	34-39 yaş	100	66.7
	40-45 yaş	24	16.0
	46-51 yaş	26	17.3
	Toplam	**150**	**100.0**
Eğitim Durumu	Lise	43	28.7
	Önlisans	28	18.7
	Lisans	50	33.3
	Lisansüstü	29	19.3
	Toplam	**150**	**100.0**
Gelir Düzeyi	8000 - 12000 TL	52	34.7
	12001 - 16000 TL	43	28.7
	16001 - 20000 TL	34	22.7
	24001 TL ve üzeri	21	14.0
	Toplam	**150**	**100.0**
Haftada kaç gün Rekreasyonel aktiviteye katılıyorsunuz?	1-2 gün	110	73.3
	3-4 gün	30	20.0
	5-7 gün	10	6.7
	Toplam	**150**	**100.0**
Yeteri kadar boş zamanınız var mı?	Evet	70	46.7
	Hayır	80	53.3
	Toplam	**150**	**100.0**

Tablo 1'e baktığımız da katılan bireylerin %64.7'sinin erkek, %35.3'ünün ise kadın olduğunu görmekteyiz. %52.0'ının bekâr, %48.0'ının evli olması, maksimum katılımın %66.7 ile 34-39 yaş olduğu, %17.3 ile 46-51 yaşta ve %16,0 ile 40-45 yaşa sahip oldukları tespit edilmiştir. Katılımcıların en fazla %33.3 ile lisans düzeyinde oldukları ve onu sırası ile %28.7 ile lise, %19.3 ile lisansüstü ve %18.7 ile önlisans düzeyinde eğitim durumuna sahip oldukları görülmüştür. Katılımcıların çoğunlukla %34.7 ile 8000 - 12000 TL, %28.7 ile 12001 - 16000 TL, %22.7 ile 16001 - 20000 TL ve en az %14.0 ile 24001 TL ve daha fazla maddi kazançlarının oldukları tespit edilmiştir. Katılan kişilerin %73.3'ü haftalık 1-2 gün, %20.0'ı haftalık 3-4 gün ve %6.7'si haftada 5-7 gün rekreasyonel aktiviteye katıldıkları görülmektedir. Katılımcıların %46.7'si yeteri kadar boş zamanım var derken, %53.3'ü yeteri kadar boş zamanım yok cevabını verdikleri görülmektedir.

Tablo 2. Katılımcıların ölçeklere verdikleri yanıtlarının çarpıklık-basıklık ve kolmogrov smirnov testi anlamlılık seviyesi sonuçları

Ölçek		**N**	**Çarpıklık**	**Basıklık**	**p**
Yaşam Tatmini Ölçeği		150	-,142	-,299	,000
Rekreasyonel Spor iyi Oluş Ölçeği	Fiziksel ve Mental Sağlık	150	-,898	1,314	,000
	Yaşam Doyumu	150	-,918	1,186	,000
	Aile İlişkisi Geliştirme	150	-,409	,472	,000
	Pozitif Duygu	150	-,768	1,050	,000

Tablo 2'ye göre Kolmogrov Smirnov testinden çıkan neticelere bakıldığında, yaşam tatmini ölçeği ile Rekreasyonel spor iyi oluş ölçeklerinden elde edilen puanlarda normal oluştan farklı çıkmaları fark edilecek seviyede ve manalı düzeylerde olduğu gözlemlenmektedir. Normallik durumunun incelenmesi için kullanılan yöntemlerden biri de Kolmogrov Smirnov testidir. Normal dağılım eğrilerine göz attığımızda, normallikten önemli ölçüde sapmalar tespit edilememiştir. Ayrıca çarpıklık ve basıklık katsayılarına da baktığımız zaman tüm puanların ±1,5 aralığında bulundukları tespit edilmiştir. Kurtosis ve Skewness değerleri -1.5 ile +1.5 olduğunda anormal bir dağılım olmadığı onaylanmaktadır. (Tabachnick and Fidell, 2013). Bu bilgiler doğrultusunda çalışmada parametrik istatistik analizler uygulanmıştır.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

3.1. Katılımcıların Tanımlayıcı Özelliklerine Yönelik Bulgular

Tablo 3. Katılımcıların ölçeklere verdikleri yanıtların verilerinin betimsel istatistiği

Ölçekler		N	Min	Mak	X±SS
Yaşam Tatmini Ölçeği		150	1,00	5,00	2,80±0,84
Rekreasyonel Spor iyi Oluş Ölçeği	Fiziksel ve Mental Sağlık	150	4,00	20,00	14,25±3,10
	Yaşam Doyumu	150	4,00	20,00	15,19±3,24
	Aile İlişkisi Geliştirme	150	3,00	15,00	10,64±2,50
	Pozitif Duygu	150	3,00	15,00	11,26±2,40

Tablo 3 incelendiğinde katılımcıların yaşam tatmini ölçeği ortalaması 2,80±0,84 olarak görülmektedir. Rekreasyonel spor iyi oluş ölçeği alt boyutları ortalamaları ise Fiziksel ve Mental Sağlık ortalaması 14,25±3,10, Yaşam Doyumu 15,19±3,24, Aile İlişkisi Geliştirme 10,64±2,50 ve Pozitif Duygu 11,26±2,40 şeklinde ortaya konmuştur.

Tablo 4. Katılımcıların ölçeklere verdikleri yanıtların verilerinin cinsiyete değişkenine göre karşılaştırılması

Ölçekler		Cinsiyet	N	X	Ss	t	p
Yaşam Tatmini Ölçeği		Erkek	97	2,79	0,84	-,293	,770
		Kadın	53	2,83	0,83		
Rekreasyonel Spor iyi Oluş Ölçeği	Fiziksel ve Mental Sağlık	Erkek	97	13,98	3,25	-1,414	,141
		Kadın	53	14,73	2,76		
	Yaşam Doyumu	Erkek	97	15,01	3,36	-,933	,338
		Kadın	53	15,52	3,02		
	Aile İlişkisi Geliştirme	Erkek	97	10,50	2,45	-,892	,381
		Kadın	53	10,88	2,58		
	Pozitif Duygu	Erkek	97	11,20	2,53	-,416	,664
		Kadın	53	11,37	2,16		

**p<,050; **p<,001*

Tablo 4 bakıldığında, cinsiyet değişkenine uyarınca yaşam tatmini ve rekreasyonel spor iyi oluş ölçeklerinde P.0,05 oranında anlamlı farklılık tespit edilememiştir.

Tablo 5. Katılımcıların ölçeklere verdikleri yanıtların verilerinin medeni duruma göre karşılaştırılması

Ölçekler		Medeni Durum	N	X	Ss	t	p
Yaşam Tatmini Ölçeği		Evli	72	2,96	0,82	2,308	**,022**
		Bekâr	78	2,65	0,83		
Rekreasyonel Spor iyi Oluş Ölçeği	Fiziksel ve Mental Sağlık	Evli	72	14,66	2,73	1,576	,114
		Bekâr	78	13,87	3,37		
	Yaşam Doyumu	Evli	72	15,73	2,43	1,986	**,045**
		Bekâr	78	14,69	3,79		
	Aile İlişkisi Geliştirme	Evli	72	11,31	1,89	3,300	**,001**
		Bekâr	78	10,01	2,82		
	Pozitif Duygu	Evli	72	11,56	2,11	1,488	,136
		Bekâr	78	10,98	2,62		

**p<,050; **p<,001*

Tablo 5'e baktığımızda medeni durum değişkenine uyarınca yaşam tatmini ölçeğinde istatistiksel olarak anlamlı farklılığa rastlanmaktadır. Rekreasyonel spor iyi oluş ölçeği alt boyutlarından yaşam doyumu ve aile ilişkisi geliştirme alt boyutunda istatistiksel açıdan anlamlı farklılığa rastlanmasına rağmen, Fiziksel ve Mental Sağlık ve Pozitif Duygu alt boyutlarında İstatistiksel olarak P.0,05 oranında anlamlı farklılıklar belirlenmiştir.

Tablo 6. Katılımcıların ölçeklere verdikleri yanıtların verilerinin yaşa göre karşılaştırılması

Ölçekler		Yaş	N	X	Ss	f	p	Fark (LSD)
Yaşam Tatmini Ölçeği		34-39 yaş[1]	100	2,82	0,84	,383	,683	-
		40-45 yaş[2]	24	2,85	0,88			
		46-51 yaş[3]	26	2,67	0,82			
Rekreasyonel Spor iyi Oluş Ölçeği	Fiziksel ve Mental Sağlık	34-39 yaş[1]	100	14,09	3,09	,514	,599	-
		40-45 yaş[2]	24	14,37	3,56			
		46-51 yaş[3]	26	14,76	2,71			
	Yaşam Doyumu	34-39 yaş[1]	100	15,11	3,48	,448	,639	-
		40-45 yaş[2]	24	14,95	2,99			
		46-51 yaş[3]	26	15,73	2,45			
	Aile İlişkisi Geliştirme	34-39 yaş[1]	100	10,49	2,69	,537	,586	-
		40-45 yaş[2]	24	10,95	1,78			
		46-51 yaş[3]	26	10,92	2,29			
	Pozitif Duygu	34-39 yaş[1]	100	11,23	2,44	,217	,805	-
		40-45 yaş[2]	24	11,12	2,62			
		46-51 yaş[3]	26	11,53	2,08			

**p<,050; **p<,001*

Tablo 6'ya baktığımızda, katılan kişilerin yaşlarına uyarınca yaşam tatmini ve rekreasyonel spor iyi oluş ölçeklerinde farkedilecek düzeyde P.0,05 oranında anlamlı farklılıklar tespit edilememiştir.

Tablo 7. Katılımcıların ölçeklere verdikleri yanıtların verilerinin eğitim durumuna göre karşılaştırılması

Ölçekler		**Öğrenim Seviyesi**	**N**	**X**	**Ss**	**f**	**p**	**Fark (LSD)**
Yaşam Tatmini Ölçeği		Lise[1]	43	2,73	0,88	,347	,791	-
		Önlisans[2]	28	2,73	0,85			
		Lisans[3]	50	2,86	0,73			
		Lisansüstü[4]	29	2,88	0,95			
Rekreasyonel Spor iyi Oluş Ölçeği	Fiziksel ve Mental Sağlık	Lise[1]	43	14,46	2,93	,647	,586	-
		Önlisans[2]	28	14,00	2,96			
		Lisans[3]	50	14,56	3,03			
		Lisansüstü[4]	29	13,65	3,59			
	Yaşam Doyumu	Lise[1]	43	14,69	3,64	,548	,650	-
		Önlisans[2]	28	15,21	3,18			
		Lisans[3]	50	15,56	2,75			
		Lisansüstü[4]	29	15,27	3,52			
	Aile İlişkisi Geliştirme	Lise[1]	43	10,55	3,02	,379	,768	-
		Önlisans[2]	28	10,39	2,36			
		Lisans[3]	50	10,94	1,97			
		Lisansüstü[4]	29	10,48	2,66			
	Pozitif Duygu	Lise[1]	43	11,09	2,40	,965	,411	-
		Önlisans[2]	28	11,14	2,54			
		Lisans[3]	50	11,72	1,90			
		Lisansüstü[4]	29	10,86	2,97			

**p<,050; **p<,001*

Tablo 7 'ye, baktığımızda katılan kişilerin eğitim durumuna uyarınca yaşam tatmini ve rekreasyonel spor iyi oluş ölçeklerinde P.0,05 oranında anlamlı farklılıklar tespit edilmemiştir.

Tablo 8. Katılımcıların ölçeklere verdikleri yanıtların verilerinin gelir durumuna göre karşılaştırılması

Ölçekler		Kazanç Durumu	N	X	Ss	f	p	Fark (LSD)
Yaşam Tatmini Ölçeği		8000 - 12000 TL[1]	52	2,54	0,75	3,064	**,030**	1-4
		12001 - 16000 TL[2]	43	2,92	0,78			
		16001 - 20000 TL[3]	34	2,88	0,88			
		24001 TL ve üzeri[4]	21	3,10	0,95			
Rekreasyonel Spor iyi Oluş Ölçeği	Fiziksel ve Mental Sağlık	8000 - 12000 TL[1]	52	13,86	2,64	,525	,666	-
		12001 - 16000 TL[2]	43	14,34	3,16			
		16001 - 20000 TL[3]	34	14,38	3,70			
		24001 TL ve üzeri[4]	21	14,80	3,05			
	Yaşam Doyumu	8000 - 12000 TL[1]	52	14,75	3,28	,993	,398	-
		12001 - 16000 TL[2]	43	15,04	3,33			
		16001 - 20000 TL[3]	34	15,50	3,30			
		24001 TL ve üzeri[4]	21	16,09	2,84			
	Aile İlişkisi Geliştirme	8000 - 12000 TL[1]	52	10,28	2,46	,918	,434	-
		12001 - 16000 TL[2]	43	10,83	2,72			
		16001 - 20000 TL[3]	34	10,52	2,60			
		24001 TL ve üzeri[4]	21	11,28	1,84			
	Pozitif Duygu	8000 - 12000 TL[1]	52	10,92	2,37	,764	,516	-
		12001 - 16000 TL[2]	43	11,41	2,25			
		16001 - 20000 TL[3]	34	11,26	2,67			
		24001 TL ve üzeri[4]	21	11,80	2,33			

**p<,050; **p<,001*

Tablo 8'e baktığımızda katılan kişilerin gelir düzeyi uyarınca yaşam tatmini ölçeğine göre anlamlı farklılığa rastlanmaktadır. Bu farklılığın 1-4 kaynaklı olduğu görülmektedir. Rekreasyonel spor iyi oluş ölçeği alt boyutlarında gelir düzeyine göre P.0,05 oranında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık tespit edilememiştir.

Tablo 9. Katılımcıların Haftada kaç gün Rekreasyonel aktiviteye katılıyorsunuz değişkenine göre ölçeklerden aldıkları puanların karşılaştırılması

Ölçekler		Haftada kaç gün Rekreasyonel aktiviteye katılıyorsunuz?	N	X	Ss	f	p	Fark (LSD)
Yaşam Tatmini Ölçeği		1-2 gün[1]	110	2,75	0,77	,938	,394	-
		3-4 gün[2]	30	2,94	0,93			
		5-7 gün[3]	10	3,02	1,23			
Rekreasyonel Spor iyi Oluş Ölçeği	Fiziksel ve Mental Sağlık	1-2 gün[1]	110	14,33	2,81	1,107	,333	-
		3-4 gün[2]	30	13,63	3,15			
		5-7 gün[3]	10	15,20	5,34			
	Yaşam Doyumu	1-2 gün[1]	110	15,36	2,96	2,614	,077	-
		3-4 gün[2]	30	14,13	3,80			
		5-7 gün[3]	10	16,50	3,97			
	Aile İlişkisi Geliştirme	1-2 gün[1]	110	10,70	2,33	1,030	,359	-
		3-4 gün[2]	30	10,16	2,54			
		5-7 gün[3]	10	11,40	3,89			
	Pozitif Duygu	1-2 gün[1]	110	11,39	2,35	1,662	,193	-
		3-4 gün[2]	30	10,60	2,29			
		5-7 gün[3]	10	11,90	3,10			

**p<,050; **p<,001*

Tablo 9 incelendiğinde, katılımcıların Haftada kaç gün Rekreasyonel aktiviteye katılıyorsunuz? değişkenine göre yaşam tatmini ve rekreasyonel spor iyi oluş ölçeklerinde P.0,05 oranında anlamlı farklılık tespit edilememiştir.

Tablo 10. Katılımcıların ölçeklerden aldıkları puanların Yeteri kadar boş zamanınız var mı, değişkenine göre karşılaştırılması

Ölçekler		Yeteri kadar boş zaman?	N	X	Ss	t	p
Yaşam Tatmini Ölçeği		Evet	70	3,01	0,83	2,888	**,004**
		Hayır	80	2,62	0,80		
Rekreasyonel Spor iyi Oluş Ölçeği	Fiziksel ve Mental Sağlık	Evet	70	14,40	3,28	,537	,590
		Hayır	80	14,12	2,94		
	Yaşam Doyumu	Evet	70	15,11	3,43	-,276	,781
		Hayır	80	15,26	3,09		
	Aile İlişkisi Geliştirme	Evet	70	10,91	2,74	1,242	,210
		Hayır	80	10,40	2,25		
	Pozitif Duygu	Evet	70	11,31	2,54	,225	,821
		Hayır	80	11,22	2,28		

Tablo 10 incelendiğinde, Yeteri kadar boş zamanınız var mı? değişkenine göre yaşam tatmini ölçeğinde istatistiksel olarak anlamlı farklılığa rastlanmaktadır.

Rekreasyonel spor iyi oluş ölçeği alt boyutlarından P.0,05 oranında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar tespit edilmemiştir.

Tablo 11. Katılımcıların Yaşam tatmini ile Rekreasyonel spor iyi oluş arasındaki ilişki

		Rekreasyonel Spor iyi Oluş Ölçeği			
		Fiziksel ve Mental Sağlık	**Yaşam Doyumu**	**Aile İlişkisi Geliştirme**	**Pozitif Duygu**
Yaşam Tatmini Ölçeği	r	,104	,114	,197*	,130
	p	,204	,165	,015	,114
	n	150	150	150	150

**p<,050; **p<,001; r= Korelasyon katsayısı; p= Anlamlılık Düzeyi*

Tablo 11'e baktığımızda, yaşam tatmini ile rekreasyonel spor iyi oluş ölçeği aile ilişkisi geliştirme alt boyutu arasında olumlu açıdan düşük bir ilişki olmasına rağmen diğer alt boyutlarda nicel anlamda P.0,05 oranında olumlu ilişki tespit edilememiştir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Veteran basketbolcuların rekreasyonel spor iyi oluşları ile yaşam tatmini ilişkisinin incelenmesinin amaçlandığı çalışmada 150 veteran basketbolcu yer almıştır.

Katılımcıların %64.7'sinin erkek, %35.3'ünün de kadın olduğu görülmektedir. %52.0'ının bekâr, %48.0'ının evli olduğu, en fazla katılımın %66.7 ile 34-39 yaş olduğu, %17.3 ile 46-51 yaşta ve %16,0 ile 40-45 yaşa sahip oldukları tespit edilmiştir. Katılımcıların en fazla %33.3 ile lisans düzeyinde oldukları ve onu sırası ile %28.7 ile lise, %19.3 ile lisansüstü ve %18.7 ile önlisans düzeyinde eğitim durumuna sahip oldukları görülmüştür. Katılımcıların çoğunlukla %34.7 ile 8000 - 12000 TL, %28.7 ile 12001 - 16000 TL, %22.7 ile 16001 - 20000 TL ve en az %14.0 ile 24001 TL ve üzeri kazanç durumuna sahip oldukları tespit edilmiştir. Katılanların %73.3'ü haftalık 1-2 gün, %20.0'ı haftalık 3-4 gün ve %6.7'si haftalık 5-7 gün rekreasyonel aktiviteye katıldıkları görülmektedir. Katılımcıların %46.7'si yeteri kadar boş zamanım var derken, %53.3'ü yeteri kadar boş zamanım yok cevabını verdikleri görülmektedir.

Cinsiyet değişkenine göre yaşam tatmini ve rekreasyonel spor iyi oluş ölçeklerinde anlamlı farklılık tespit edilememiştir. Hazar ve Koç (2020) çalışmalarında, yaşam tatmin düzeylerinin cinsiyete göre farklılaşmadığını bulmuştur. Yelpaze ve Yakar (2019) yüksekokul talebelerinin yaşam doyumu ve bilişsel esnekliklerini çözümledikleri araştırmalarında, yaşam tatmin seviyelerinin cinsiyete uyarınca farklılaşmadığını bulmuştur. Yelpaze ve Yakar (2019) bu sonucun, katılımcıların benzer demografik özelliklere sahip olmasından kaynaklanabileceği yorumunda bulunmuştur. Yürütülen araştırmada cinsiyet değişkenine bağlı olarak yaşam tatmininde istatistiksel olarak anlamlı bir ayrım olmadığı gözlemlenmiştir. Bu durumun gerek aynı branş içerisinde yer almaları, gerekse de geç miş yıllardan bu yana içerisinde bulundukları basketbol branşının vermiş olduğu tatmin düzeyinden kaynaklı olduğu şeklinde açıklanabilir.Gümüşay vd. (2023) yaptıkları çalışmada cinsiyet değişkenine göre rekreasyonel spor iyi oluşlarında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir. Topuz (2013) yapmış olduğu araştırma, yüksekokul talebeleri üstünde özgecilik, öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluş aralarındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamaktadır. Araştırmada kadın üniversite öğrencisi olan bireylerin psikolojik iyi olup puanlarının, erkek üniversite öğrencisi olan bireylerin puanlarından daha ileri bir düzeyde bulmutur. Araştırmanın öznel iyi oluş puanı değerlendirmesinde

ise alt boyutlardan özerklik, çevre hâkimiyeti, yaşam amacı puanlamaları cinsiyet değişkeninde anlamlı düzeyde bir farklılık bulunmamaktadır (Topuz, 2013). Başka bir araştırmada ise Özen (2005) yapmış oldupu çalışmada gençlerin öznel iyi oluş seviyelerini çeşitli değişkenler açısından analiz etmiştir. Araştırmanın örnekleminde 393 öğrenci bulunmaktadır. Çıkan sonuçlara göre, ergenlerin öznel iyi oluş düzeyleri üzerinde cinsiyet değişkeni durumlarına göre anlamlı bir etki bulunamamıştır. Batır (2023) ise yaptığı araştırmada Mücadele sporuyla ilgilenen kişilerin duygusal zeka ve sosyal iyi oluş durumlarının beraberlik düzeyleri farklı değişkenler üzerinden incelemiştir. Cinsiyet değişkenine göre kadınların sosyal iyi olup puanlarının erkek bireylere daha yüksek düzeyde bulunmuştur (Batır, 2023). Literatürde araştımamız sonuçları ile benzerlik gösteren ve göstermeyen çalışmalar olduğu görülmektedir. Bu durumun günümüzde artık kadın ve erkek bireylerin fırsat eşitliğinin artması ile veteran basketbol branşına hem kadın hem de erkek açısıdan eşit düzeyde imkânlar verilmesinden kaynaklandığını şeklinde açıklanabilir.

Medeni durum değişkenine göre rekreasyonel spor iyi oluş ve yaşam tatmini ölçeklerinde anlamlı farklıklık tespit edilmiştir. Özgür vd. (2011) yapmış oldukları çalışmada Sağlıklı Spor Ve Yaşam Merkezi müşterilerinin genel olarak yüksek seviyede doyum yaşadıklarını bedensel ve ruhsal tatmin alt boyutlarında resmi olarak çift olanların resmi olarak tek olanlara göre daha fazla doyum sağladığını belirtmişlerdir. Aydın (2019) çalışmasında medeni durum ve gelir düzeyi gibi unsurlar bakımından örgütsel vatandaşlık davranışı, iş tatmini, yaşam tatmini ve psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında belirgin farklılıklar saptanmıştır.. Ayrıca, değişkenler arasında pozitif yönlü ilişkiler olduğunu bulmuştur. Kırımoğlu vd. (2010) de yaptıkları çalımada araştırma sonuçlarına göre öğretmenlerin medeni durumlar yılmazlık düzeylerini anlamlı bir şekilde etkilemekte olduğu görülmüştür. Türk (2009) çalışmasında, Nevşehir'de çalışan beden eğitimi öğretmenlerinin, öğretmen öz yeterlik düzeylerini inceleyerek analiz etmeyi hedeflemiştir. Sonuçlara göre medeni durum öğretmenlerin öz yeterlik düzeylerini etkilediğini göstermektedir. Ardahan (2013) çalışmasında Antalya şehir merkezinde yaşayan bireyler arasında rekreatif spor etkinliklerine katılanların katılım nedenlerini birtakım değişkenlere göre incelemiştir. Araştırma sonuçlarına göre rekreatif spor etkinliklerine katılan kişilerin katılım sebeplerinin medeni duruma değişkenin göre farklılık gösterdiğini ve bu farklılıkların istatistiksel olarak anlamlı olduğunu göstermektedir. Literatürde yer alan çalışmaların

tümü medeni durum değişkeninin yaşam tatmini ölçeğiyle anlamlı ilişkileri olduğunu göstermiş olup yapmış olduğumuz bu çalışmayı destekler niteliktedir. Bu araştırma bulgularının tersine çalışmalar da görülmektedir. Gürkan vd. (2019) Kişilerin serbest zaman etkinliklerine katılımını inceleyen bir kesitsel araştırmanın sonuçlarına göre, yaşam doyumu ve Sağlığı algılanan rekreasyon çıktıları alt kategorilerine dair cinsiyet ve medeni durum bazında herhangi anlamlı bir değişiklik saptanmamıştır. Munusturlar ve Özcan (2019) Araştırmasında, yerel yönetimler tarafından düzenlenen, katıldıkları rekreasyonel faaliyetler bireylerin akış deneyimlerini ve öznel iyi oluş düzeylerini incelediği çalışmasında, medeni duruma bağlı olarak anlamlı farklılıklar olduğu sonucuna ulaşmıştır. Sezgin ve Çakmak (2023) Araştırmalarında, beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin duygusal zekâ seviyeleri ile öznel iyi oluşlarını incelemişlerdir. Katılımcıların öznel iyi oluşlarının medeni durum değişkeni ile ilişkili olduğu görülmüştür. Güler ve Yıldız (2023) Çalışmasında, spor örgütü çalışanlarının medeni durumları nedeniyle psikolojik iyi oluş düzeylerinde olumlu bir değişiklik gözlemleyememiştir. Medeni durumunun bu değişkenler üzerinde belirleyici bir etkisi bulunmamıştır. Bununlar beraber Dağ (2019)'ın yaptığı araştırmada, spor merkezi çalışanlarının medeni durumlarına bağlı olarak öznel iyi oluş düzeylerinde anlamlı bir fark saptanmamıştır. Araştırma bulgularının aksine çalışmalar litearatürde yer almaktadır. Tüm bu çalışmaların sonucunda ise bazı bireylerin evlilik hayatılarının monotonlaşması sonucunda yenilik aradıklarını ve rekreasyonel spora yöneldiklerini bunun sonucunda da yaşam tatminlerinin artabileceği şeklinde yorumlanabilir.

Yaş değişkenine göre yaşam tatmini ve rekreasyonel spor iyi oluş ölçeklerinde anlamlı farklılık tespit edilememiştir. Uzuner ve Karagün (2014) çalışmalarında Kocaeli İli Merkez İlçesinde spor kulüplerine kayıtlı olan ve serbest zamanarında sporsal aktivite yapan 150 kişinin yalnızlık düzeyini incelemiş, analiz sonuçlarına göre de, bu bireylerin yalnızlık düzeyleri çok hafif düzeyde bulunmuş yaş değişkeni sebebiyle yalnızlık seviyeleri arasında olumlu istatistiksel değişiklik saptanmamıştır. Güvenç (2021) çalışmasında, beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin psikolojik iyi oluş seviyeleriyle pozitif akıl yürütme yeteneği arasındaki bağlantıyı analiz etmeyi ve çeşitli değişkenlere uyarınca değerlendirmeyi hedeflemiştir. Katılan kişilerin psikolojik iyi oluş seviyeleriyle yaş değişkeni bakımından nicelik olarak olumlu bir farka rastlanmamıştır.

Gelir düzeyi değişkenine göre rekreasyonel spor iyi oluş ölçeklerinde belirgin bir farklılık saptanmaken yaşam tatmini ölçeğinde belirgin bir değişiklik tespit edilmiştir. Eruzun'un (2017) araştırmasına göre yaşam tatmin düzeylerinin gelir düzeyine göre manalı bir değişiklik gözlemlenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre, kadınların spor yapma alışkanlıkları, eğitim seviyeleri, meslekleri gibi faktörler, boş zamanlarını daha tatmin edici hale getirebildiği şeklinde açıklanmıştır. Aydın (2019) da çalışmasında gelir düzeyi faktörü açısından yaşam tatmini arasında anlamlı farklılıklar tespit etmişlerdir. Buradan hareletle gelir düzeyinin rekreasyonel spor iyi oluş ile anlamlı bir bağlantısının olmadığını ancak maddi anlamda güçlü, kendini rahat hisseden bireylerin boş zamanlarını daha verimli geçirdiklerini ve haz duygularını hayatta ön plana çıkararak yaşam tatmini sağladıklarını şeklinde yorumlanabilir. Araştırma bulgularımız aksine Köse (2020) araştırmasında üniversite öğrencileri arasında spor yapma durumlarına ve diğer demografik faktörlere göre karakter özellikleri ile ruhsal refah düzeyi arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamıştır. Bulgular, aylık gelir değişkenine göre ruhsal refah düzeyi üzerinde etkili olduğunu göstermektedir.

Eğitim durumu değişkenine göre yaşam tatmini ve rekreasyonel spor iyi oluş ölçeklerinden anlamlı farklılık tespit edilememiştir. Barut vd. (2019) göre patika yürüyüşü ve yamaç uçuşu sporlarıyla bireylerin kendilerine duydukları güven ve yaşam memnuniyeti seviyeleri puanlarını inceleyerek, cinsel kimlik, öğreim seviyesi ve evlilik haline göre bu puanlar arasındaki ilişkiyi değerlendirmeyi amaçlamıştır. Sonuçlar, patika yürüyüşü ve yamaç uçuşu sporlarını düzenli olarak uygulayan katılımcıların yüksek özyeterlik ve yaşam doyumu puanlarına sahip olduğunu göstermiş, ancak bu puanların eğitim durumu değişkenine bağlı olarak farklılık göstermediğini ortaya koymuştur. Akova vd. (2019) bu çalışmasına göre ise Y kuşağı bireyler arasında rekreasyon deneyiminin psikolojik iyi oluşun üzerindeki etkilerini incelemiş ve rekreasyonun psikolojik iyi oluşu arttırdığını ancak etkinin düşük olduğunu ortaya koymuştur. Bu ilişkinin demografik değişkenlerden eğitim durumuna bağlı olarak farklılaşmadığını açıklamışlardır.

Haftada kaç gün rekreasyonel aktiviteye katılıyorsunuz? değişkenine göre yaşam tatmini ve rekreasyonel spor iyi oluş ölçeklerinde anlamlı farklılık tespit edilememiştir. Demirel ve Cicioğlu (2020) milli takımda yer alan üst düzey

sporcuların spor yapma sıklığını incelemeyi amaçlamıştır. Toplam 160 üst düzey sporcu üzerinde gerçekleştirilen çalışma, sporcuların yaş, branş, cinsiyet ve maddi gelir gibi faktörlere göre spor yapma sıklığına yönelik verileri değerlendirmiştir. Araştırma sonuçları, uzun süreli ve profesyonel spor deneyimi olan sporcuların daha sık spor yaptıklarını göstermektedir. Duman (2020) grup halinde bisiklet sürüşlerine katılan bireylerde sporun sosyal bütünleşmeye olan etkisini incelemeyi amaçlamıştır. Araştırma sonuçları, katılımcıların sosyal bütünleşme puanların, düzenli spor yapma durumlarına göre olumlu bir şekilde değişiklik gösterdiğini göstermiştir. Koç, Gümüşay ve Turhan (2023) çalışmalarında, aktif olarak kick boks sporuyla ilgilenen bireylerin rekreasyonel spor başarı düzeylerini farklı faktörler açısından analiz etmeyi amaçlamıştır. Araştırma sonuçlarına göre haftalık antrenman sayısı ve rekreasyonel spor iyi oluş arasında olumlu bir değişiklik saptanamamıştır. Zeigler ile Reid (1983) aktif bedensel aktiviteyle meşgul olan bireylerin, sedanter yaşam sürenlere göre hayattan daha fazla keyif aldıkları, özgüven sahibi ve bağımsız bireyler oldukları sonucuna varılmıştır. Araştırma bulgularımızın aksine Başar (2018) rutin aktivitelerin, egzersizlerin melankolik durum halinin, memnuniyet ve psikolojik iyi oluş üstündeki olumlu tesirlerini araştırmıştır. Bulgular,) rutin aktivite yapanların depresyon düzeyinin düşük, mutluluk ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin ise yüksek olduğunu göstermektedir. Bu sonuçlar, düzenli egzersizin bireylerin psikolojik sağlığına olumlu katkı sağladığını vurgulamaktadır. Tüm bu çalışmalardan yola çıkarak bireyin haftalık katıldığı rekreasyonel spor aktivite sayısı (spor yapma sıklığı) yaşam tatmini ve rekreasyonel spor iyi oluş anlamında kişiyi etkilemez. Yapılan aktivitenin sıklığı önemli olmamakla beraber niteliği ve az da olsa kaliteli geçirdiği vakit yaşam tatmini ve rekreasyonel spor iyi oluşu etkileyebilir.

Yeteri kadar boş zamanınız var mı? değişkenine rekreasyonel spor iyi oluş ölçeğinde anlamlı farklılığa rastalanmazken, yaşam tatmini ve ölçeklerinde anlamlı farklılığa rastlanmaktadır. Güney (2012) araştırmasında, çeşitli branşlardaki sporcuların boş zaman motivasyon durumları arasında çeşitlilik saptanmıştır. Tuncer ve Arslanın (2022) araştırmasında, düzenli rekreatif etkinliklere katılan yaşlı bireylerin, hiç rekreatif etkinlik yapmayan yaşıtlarından daha mutlu oldukları gözlemlenmiştir. Literatürde benzer çalışmaları bu şekilde görmekteyiz. Bu çalışmaların aksine Arı ve Akgül (2022) çalışmalarında, özel yetenekli spor yapan bireylerin ailelerinin serbest zaman doyumuyla ruhsal iyi olma seviyeleri arasında

olumlu bir bağlantı olduğunu ve boş zaman doyumunun aile üyelerinin mental sağlığını olumlu bir şekilde etkilediğini göstermektedir. Çalışma, lisanslı özel sporcuların ailelerinden oluşan bir grup üzerinde ulusal ve uluslararası şampiyonalara katılan bireyleri incelemiştir. Paggi vd. (2016) araştırmasında, boş zaman aktivitelerine dahil olmalarının özellikle bedensel aktivitelerle ilişkilendirilerek, bedeni iyilik üzerinde olumlu bir etkisi olduğunu belirtmiştir. Akandere yapmış olduğu çalışmada (2003) "Huzur evinde kalan yaşlılarda fiziksel aktivitenin yaşam doyumun düzeylerine etkisi" isimli araştırmada, başlangıçta düşük yaşam doyumu seviyelerine sahip bireylere, 2 ay boyunca düzenli egzersiz uygulanmıştır. Spor aktivitesi sonrasında yapılan ikinci ölçümde, yaşam doyum seviyelerinin arttığı gözlemlenmiştir.

Bu sonuçların günümüzde yeteri kadar boş zamanı olan ve rekreasyonel bir aktiviteye katılan bireylerin mental olarak daha rahat durumda oldukları ve yaşam tatmini anlamında daha olumlu bir hayat yaşadıkları şeklinde açıklanabilir. Ancak bu durumun rekreasyonel spor iyi oluş değişkeni ile herhangi bir ilişkisi olduğu şeklinde açıklanamaz.

ÖNERİLER

Çalışmanın sınırlılıkları düşündüğümüzde gelecekte yapılması planlanan çalışmalara destek olması nedeniyle aşağıdaki şekilde bazı öneriler sunulmuştur;

Veteran basketbolcuarın çocukları kamu kurumu veya benzeri eğitim kurumlarında ders alırken, çocuklarını bekleyen ebeveynler (veteranlar) içinde oluşturulmuş egzersiz aktiviteleri veya rekreatif faaliyet çalışmaları yapılabilir. Bunun yanında Veteran basketbolculara uygulanabilecek farklı hareket egzersiz eğitimi ve sportif faaliyeler ile birlikte bu sporların rekreasyonel spor iyi oluş ve yaşam tatmini düzeylerinin düşürülmesinde daha etkili olduğu belirlenebilir.

Bu araştırma İstanbul ili özel basketbol liglerinde oynayan 150 gönüllü veteran basketbolcunun görüşleri ile sınırlıdır. Daha geniş örneklem üzerinde araştırmanın benzerleri yapılabilir. Ayrıca farklı bölümlerde eğitim gören öğrenciler üzerinde de araştırmalar gerçekleştirilebilir.

Veteran basketbolcuların rekreasyonel spor iyi oluş ve yaşam tatmini ölçekleri ile farklı değişkenler arasındaki ilişkilerin incelendiği çalışmalarda yapılabilir.

KAYNAKLAR

Adair, J. (2006). Etkili zaman yönetimi. *Babıali Kültür Yayıncılığı*.

Akandere, M. (2003). Huzur Evinde Kalan Yaşlılarda Fiziksel Aktivitelerin Yaşam Doyum Düzeylerine Etkisi, *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, Konya.; (9):1–8.

Akova, O., Şahin, G. ve Öğretmenoğlu, M. (2019). Rekreasyon Deneyiminin Psikolojik İyi Oluş Üzerine Etkisi: Y Kuşağı Üzerinde Bir Araştırma. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi* , 4 (2) , 124-139 . DOI: 10.25307/jssr.579581

Alpman, C. (1972). Eğitim Bütünlüğü İçinde Beden Eğitim ve Çağlar Boyu Gelişimi. İstanbul: *Millî Eğitim Basımevi.*

Ardahan, F. (2013). Bireyleri rekreatif spor etkinliklerine motive eden faktörlerin remm ölçeğini kullanarak çeşitli demografik değişkenlere göre incelenmesi: Antalya örneği. *Pamukkale Journal of Sport Sciences*, 4(2), 1-15.

Arslan, S. (2011). Serbest zaman kullanımı: Sıradan serbest zaman etkinlikleri ve sistemli serbest zaman etkinlikleri. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13(2), 1-10.

Aydın, G. (2019). Örgütsel vatandaşlık tanımı, İş tatmini, Yaşam tatmini Ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişki: Fitness Antrenörleri Örneği (thesis, Eskişehir Anadolu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü).

Aydoğan, Y. , Özyürek, A. ve Akduman, G. (2015). Okul Öncesi Dönem Çocuklarının Spora İlişkin Görüşlerinin İncelenmesi. *International Journal of Sport Culture and Science,* Volume 3 (Special Issue 2) , 595-607

Barut, A. İ. , Demir, A. , Ballıkaya, E. ve Çifçi, F. (2019). Doğa Yürüyüşü ve Yamaç Paraşütü Sporu Yapan Bireylerin Yaşam Doyumu ve Özyeterliklerinin İncelenmesi. *Spor Eğitim Dergisi*, 3 (2), 137-145. Retrieved from https://dergipark.org.tr/en/pub/seder/issue/44750/578964

Başar, S. (2018). Düzenli Egzersizin Depresyon, Mutluluk ve Psikolojik İyi Oluş Üzerine Etkisi. İnönü Üniversitesi *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5 (3) ,25-34. Retrieved from https://dergipark.org.tr/en/pub/inubesyo/issue/42725/442445

Batır, U. (2023). Mücadele Sporcularında Duygusal Zekâ ve Sosyal İyi Oluş Düzeyleri Arasındaki İlişki. İstanbul: İstanbul Gelişim Üniversitesi, (Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğü.)

Can, E. (2015). Boş zaman, Rekreasyon ve Etkinlik Turizmi İlişkisi. *İstanbul Sosyal Bilimler Dergisi*, (10), 1-17. Retrieved from https://dergipark.org.tr/tr/pub/istjss/issue/17496/183043

Currel, S. (2005). The March of Spare Time: The Problem and Promise of Leisure in The Great Depression, Pennsylvania: University of Philedelphia Press

Dağ, A. (2019). Spor merkezi çalışanlarının öznel iyi oluş düzeylerinin iş ve yaşam doyumu üzerine etkisi: Sakarya ili örneği (Master's thesis, Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi).

Demirel, H.G. ve Cicioğlu, H.İ. (2020). Üst Düzey Sporcuların Egzersiz Bağımlılık Düzeylerinin İncelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi,* 5(3), 242-254

Duman, F. K. (2020). Sporun Sosyal Bütünleşme Üzerindeki Etkileri. *Spor Eğitim Dergisi*, 4(3), 169-177.

Elçi, G., Doğan, M., ve Gürbüz, B. (2019). Bireylerin rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları ve yaşam doyumu düzeylerinin incelenmesi. *International Journal of Sport Exercise and Training Sciences*-IJSETS, 5(3), 93-106.

Engin, S. G. (2022). Benim kimliğim sporcu: Sporcuların atletik kimlil düzeyleri, Erkeklik normları ve yaşam tatmini değişkenlerinin toplumsal cinsiyet perspektifinden incelenmesi Eskişehir Anadolu Üniv. Sosyal Bilimler Enst. (Yayınlanmamış Doktora Tezi)

Erkal, M. (1978). Sosyolojik Açıdan Spor. İstanbul: *Kutsun Yayınevi*.

Eruzun, C. (2017). Kadınların spor etkinliklerine katılmalarının boş zaman tatmini ve yaşam kalitesine etkilerinin araştırılması: B-fit spor merkezleri üyeleri örneği (Master's thesis, Bartın Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü).

Gider, N. (2004). Zaman Makinesi (Doğal Zamandan Saat Zamanına Geçiş Mekanik Zaman) Marmara Üniv. Güzel Sanatlar Enst. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi)

Gulam, A. (2016). Recreation-Need and importance in modern society. *International Journal of Physiology, Nutrition and Physical Education*. 1(2): 157-160.

Güçlü, N. (2001). Zaman yönetimi. Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi, 25(25), 87-106.

Güler, H. ve Yıldız, K. (2023). Spor Örgütü Çalışanlarının Kişisel Gelişim, İş Performansı ve Psikolojik İyi Oluş Durumlarının İncelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 6 (1) , 1-12

Gümüşay, M., Koç, M. C., ve Turhan, M. Kick Boks Sporcularının Rekreasyonel Spor İyi Oluş Düzeylerinin İncelenmesi. Uluslararası Spor Bilimleri Öğrenci Çalışmaları, 5(1), 46-59.

Güney, G. (2022). Mücadele Sporlarında Sporcuların Boş Zaman Motivasyon Düzeylerinin Araştırılması. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 5(Özel Sayı 2), 1080-1091

Güven, Ö., Özdemir, G. ve Ersoy, G. (2009). Ankara İlindeki Veteran Atletlerin Beslenme Bilgi Ve Alışkanlıklarının Saptanması. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri* Dergisi, 7 (3), 125-133

Güvenç, A. (2021). Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin psikolojik iyi oluş düzeyleri ile olumlu düşünme beceri düzeyleri arasındaki ilişki (Master's thesis, Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi).

Hazar, K. ve Koç, A, F. (2020). Bedensel Engelli Sedanter ve Sporcu Bireylerin Fiziksel Aktiviteye Karşı Tutumları ve Yaşam Tatmin Düzeylerinin İncelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi,* 5(4), 541-554.

Karaküçük, S. (1995). Rekreasyon (Boş Zamanları Değerlendirme):. Ankara: Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu.

Karaküçük, S. (2014). Rekreasyon: Boş Zamanları Değerlendirme. 7. Baskı. Ankara.

Kırımoğlu, H., Yıldırım, Y., ve Temiz, A. (2010). İlk ve ortaöğretim okullarında görev yapan beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin yılmazlık düzeylerinin incelenmesi (Hatay ili örneği).

Koç, M. C (2022). Rekreasyonel Spor İyi Oluş Ölçeği (Rsioö) Türkçe Versiyonu: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Journal of Recreation and Tourism Research* / Jrtr 2022, 9(4), 86-97

Koçyiğit, M. ve Yıldız, M. (2014). Yerel Yönetimlerde Rekreasyon Uygulamaları: Konya Örneği. *International Journal of Sport Culture and Science* , Volume 2 (Special Issue 2) , 211-223

Köse, M. (2020). Bireylerin Spor Yapma Durumlarına Göre Kişilik Tipleri Ve Psikolojik İyi Oluş Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Master's thesis, Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi- Sosyal Bilimler Enstitüsü)

Munusturlar, S., ve Özcan, Ö. (2019). Yerel yönetimlerin meslek edindirme kursları ve halk merkezleri çatısı altında sunduğu rekreasyon faaliyetlerine katılan kadınların akış deneyimi ve öznel iyi oluş düzeylerinin incelenmesi (Master's thesis, Anadolu Üniversitesi-Sosyal Bilimler Enstitüsü).

Özen, Ö. (2005). Ergenlerin öznel iyi oluş düzeyleri (Yüksek Lisans Tezi), Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Öztürk, H. , Adiloğulları, İ. ve Ay, S. M. (2011). Sağlıklı Yaşam ve Spor Merkezi Müşterilerinin Tatmin Düzeylerinin Bazı Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi* , 6 (2) , 31-38 . Retrieved from https://dergipark.org.tr/en/pub/cbubesbd/issue/32235/357815

Paggi, M. E., Jopp, D., & Hertzog, C. (2016). The İmportance Of Leisure Activities İn The Relationship Between Physical Health And Well-Being İn A Life Span Sample. Gerontology, 62(4), 450-458.

Pi, L. L., Chang, C. M., & Lin, H. H. (2022). Development and Validation of Recreational Sport Well-Being Scale. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(14), 8764.

Savaş, O. (2019). Üniversite öğrencilerinde ahlaki olgunluk, sosyal iyi oluş ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkilerin incelenmesi (Yüksek Lisans Tezi, İstanbul)

Sezgin, Y. ve Çakmak Yıldızhan, Y. (2023). Beden Eğitimi Ve Spor Öğretmenlerinin Öznel İyi Oluş Ve Duygusal Zeka Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi . *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 21 (2) , 1-18 .

Tabachnick, B. G. & Fidell, L. S. (2013). Using multivariate statistics. Boston, Pearson.

Tanriverdi, H. (2012). Spor ahlakI ve şiddet. *The Journal of Academic Social Science Studies. Publication of Association Esprit, Societe et Rencontre Strasbourg/FRANCE,* 5(8), 1071-1093.

Tanriverdi, H. (2012). Spor ahlaki ve şiddet. *The Journal of Academic Social Science Studies.* Publication of Association Esprit, Société et Rencontre Strasbourg/FRANCE, 5(8), 1071-1093.

Topuz, C. (2013). Üniversite öğrencilerinde özgeciliğin öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluş ile ilişkisinin incelenmesi. İstanbul: Fatih Üniversitesi, Sosyal bilimler Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı.

Tuncer, V., ve Arslan, S. (2022). Yaşlanan Dünyada Mutluluğa Küçük Dokunuşlar: Rekreatif Etkinlik Olarak Petank Sporu Yapan Yaşlılarda Mutluluk. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 8(1), 281-295.

Turhan, M. (2022). Spor Merkezlerine Üye Bireylerin Serbest Zaman Doyumu İle Mental İyi Oluş Arasındaki İlişki Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enst. (Yüksek Lisans Tezi)

Türk, N. (2009). Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin mesleklerine ilişkin öz yeterlik düzeylerinin incelenmesi (Nevşehir ili örneği). Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Niğde: Niğde Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü. Beden Eğitimi Spor ABD.

Türkiye Atletizm Federasyonu, (2008). Veteranlar Talimatı.

Tütüncü, Ö., Aydın, İ., Küçükusta, D., Avcı, N., ve Taş, İ. (2015). Üniversite öğrencilerinin rekreasyon faaliyetlerine katılımını etkileyen unsurların analizi. *Spor Bilimleri Dergisi,* 22(2), 69-83.

Tütüncü, Ö., Aydın, İ., Küçükusta, D., Nilgün, A. V. C. I., ve İlkay, T. (2011). Üniversite öğrencilerinin rekreasyon faaliyetlerine katılımını etkileyen unsurların analizi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 22(2), 69-83.

Uzuner, M. E. ve Karagün, E. (2014). Rekreatif Amaçlı Spor Yapan Bireylerin Yalnızlık Düzeylerinin İncelenmesi. *Kocaeli Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, (27) , 107-120 . Retrieved from https://dergipark.org.tr/en/pub/kosbed/issue/25692/271143

Yelpaze, İ. ve Yakar, L. (2019). Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Doyumu ve Bilişsel Esnekliklerinin İncelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi,* 9(54), 913-935.

Yerlisu, L. T., Ağyar, E. ve Bahadır, Z. (2012). Yaşam tatmini, Serbest zaman motivasyonu, Serbest zaman katılımı: Beden Eğitimi Ve Spor Öğretmenleri Üzerine Bir İnceleme (KAYSERİ İLİ ÖRNEĞİ) . *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi,* 10 (2) , 53-59 .

Zeigler, M. & Reid, D. Correlates Of Changes İn Desired Control Scores and İn Life Satisfaction Scores Among Elderly Persons, *International Journal of Aging and Human Development*. 1983; (16): 135- 146.

EKLER

T.C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Etik Kurul Başkanlığı

ETİK KURUL KARAR ÖRNEĞİ

Toplantı No	Toplantı Tarihi	Toplantı Saati	Toplantı Yeri
2023 – 07	22.09.2023	14.00	Online

KARAR NO: 2023-07-78: Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Spor Yönetimi Tezli Yüksek Lisans Programı 221462095 numaralı öğrencisi Umut Sedat AKDOĞAN' ın "Veteran Basketbolcuların Rekreasyonel Spor İyi Oluşları İle Yaşam Tatmini İlişkisinin İncelenmesi" konulu çalışması hakkında yapacağı anket sorularının, etik kurallara uygun olup olmadığını tespit etmek üzere, İGÜ Etik Kurulumuzun 19.04.2023 tarih ve 2023-04 sayılı toplantısında, İGÜ Etik Kurul Yönergesinin 12(1) maddesine göre değerlendirme yapmak üzere görevlendirilen öğretim elemanlarının raporları incelenmiş olup, ilgili çalışmada yer alan bilimsel araştırmanın etik kurallara uygun olduğuna oy birliği ile karar verildi.

ASLI GİBİDİR

Ek1. Kişisel Bilgi Formu

Cinsiyet
Erkek ( )
Kadın ( )
Medeni Durum
Evli ( )
Bekâr ( )
Yaş
34-39 ( )
40-45 ( )
46-51 ( )
52-57 ( )
58 ve üzeri ( )
Eğitim Düzeyi
İlkokul ( )
Ortaokul ( )
Lise ( )
Önlisans ( )
Lisans ( )
Lisansüstü ( )
Gelir Düzeyi
8000 - 12000 TL ( )
12001 - 16000 TL ( )
16001 - 20000 TL ( )
20001 – 24000 TL ( )
24001 TL ve üzeri ( )
Haftada kaç gün Rekreasyonel aktiviteye katılıyorsunuz?
Haftada 1-2 gün ( )
Haftada 3-4 gün ( )
Haftada 5-7 gün ( )
Yeteri kadar boş zamanınız var mı?
Evet ( )
Hayır ( )

Ek2. Yaşam Tatmini Ölçeği-Kısa Formu (YTÖ)

Yaşam Tatmini Ölçeği		**Kesinlikle katılmıyorum**	**Katılmıyorum**	**Ne katılıyorum, Ne katılmıyorum**	**Katılıyorum**	**Tamamen uygun**
1	Hayatım birçok yönden idealimdekine yakındır.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
2	Hayat şartlarım mükemmeldir.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
3	Hayattan şimdiye kadar istediğim önemli şeyleri elde ettim.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
4	Hayatımdan memnunum.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
5	Eğer hayata yeniden başlasaydım hemen hemen hiçbir şeyi değiştirmezdim.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**

Ek3. Rekreasyonel Spor İyi Oluş Ölçeği (RSİO)

	Rekreasyonel Spor İyi Oluş Ölçeği	Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	kle katılıyorum
1	Rekreasyonel aktivite sonrasında fiziksel ağrıyı hafifletebilir	1	2	3	4	5
2	Rekreasyonel aktivite obezite riskini düşürebilir/azaltabilir.	1	2	3	4	5
3	Rekreasyonel aktivite osteoporozu önleyebilir.	1	2	3	4	5
4	Rekreasyonel aktivite uyku kalitesini artırabilir.	1	2	3	4	5
5	Rekreasyonel aktivite yaşam kalitesini artırabilir.	1	2	3	4	5
6	Rekreasyonel aktivite sonrası daha enerjik hissettirebilir.	1	2	3	4	5
7	Rekreasyonel aktivite hayattaki stresi azaltabilir.	1	2	3	4	5
8	Rekreasyonel aktivite sonrası etkin bir yaşam sürdürülebilir.	1	2	3	4	5
9	Rekreasyonel aktivite sonrası aile üyeleriyle bağlarımız pekişir.	1	2	3	4	5
10	Rekreasyonel aktiviteler aile etkileşimlerini artırabilir.	1	2	3	4	5
11	Rekreasyonel aktiviteler aile uyumunu artırabilir.	1	2	3	4	5
12	Rekreasyonel aktiviteler sonrası memnuniyet hissedilebilir.	1	2	3	4	5
13	Rekreasyonel aktivite sonrası neşeli olurum.	1	2	3	4	5
14	Rekreasyonel aktivite sonrası mutlu hissederim.	1	2	3	4	5

ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler

Adı Soyadı	Umut Sedat Akdoğan

Eğitim durumu

Lise	Bağcılar Nermin Bilimli Endüstri Meslek Lisesi	2014
Lisans	İstanbul Gelişim Üniversitesi- Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu- Spor Yöneticiliği	2021
Yüksek Lisans	İstanbul Gelişim Üniversitesi /Lisansüstü Eğitim enstitüsü/Spor Yönetimi (YL) Tezli	2022 D.Ediyor
Ön Lisans	İstanbul Üniversitesi/ Açık Öğretim Fakültesi /Halkla İlişkiler	2023 D.Ediyor
Yabancı Dil	İngilizce	

İş Deneyimi

Basketbol Antrenörü	Fabrika Spor Kulübü- Kurucu Antrenör	2017- D.Ediyor
Basketbol Antrenörü	Başakşehir Gençlik Ve Spor Bakanlığı	2022- Antrenör
Basketbol Antrenörü	İstanbul Büyükşehir Belediye Spor Kulübü	2023- Antrenör