

Rekreasyonel maraton katılımcılarının mutluluk, psikolojik iyi oluş ve yaşam tatmini ilişkileri: Demografik değişkenlerin rolü

The relationships between happiness, psychological well-being, and life satisfaction among recreational marathon participants: the role of demographic variables

Kenan Koç¹, *Hayati Arslan², Mustafa Soner Yüce³, Ahmet Tayyip Öztürk⁴

¹ Erciyes Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, kenankoc@erciyes.edu.tr, 0000-0002-1459-2655

² Erciyes Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, hayatiarslan23@gmail.com, 0000-0002-5448-2653

³ İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, soneryuce0010@hotmail.com, 0000-0001-7896-6073

⁴ Erciyes Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, ozturkahmettayyip@gmail.com, 0009-0000-8241-9689

ÖZET

Bu çalışma, rekreatif amaçla maratonlara katılan bireylerin mutluluk, psikolojik iyi oluş ve yaşam tatmini arasındaki ilişkileri incelemeyi amaçlamaktadır. Araştırmanın örneklem grubunu, 2024 yılında Kayseri ilinde gerçekleştirilen rekreatif maraton etkinliklerine katılan ve tesadüfi yöntemle seçilen 482 birey oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak dört bölümden ve toplam 51 sorudan oluşan bir anket uygulanmıştır. İlk bölümde araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu kullanılmıştır. İkinci bölümde, Diener ve arkadaşları (2010) tarafından geliştirilmiş ve Telef (2013) tarafından Türkçeye uyarlanmış "Psikolojik İyi Oluş Ölçeği" yer almıştır. Üçüncü bölümde, Larsen ve Griffin (1985) tarafından geliştirilen ve Bekmezci ve Mert (2018) tarafından Türkçeye uyarlanan "Yaşam Tatmini Ölçeği" kullanılmıştır. Dördüncü bölümde ise Oxford Mutluluk Ölçeği'ne yer verilmiştir. Araştırma sonuçları, mutluluk ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif yönlü düşük düzeyde bir ilişki, psikolojik iyi oluş ile yaşam tatmini arasında ise negatif yönlü düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir. Cinsiyet, yaş, eğitim durumu ve medeni durum gibi demografik değişkenlerin mutluluk, psikolojik iyi oluş ve yaşam tatmini üzerinde farklı etkiler yarattığı, ancak bazı değişkenlerin bu ilişkilerde istatistiksel olarak anlamlı bir fark yaratmadığı belirlenmiştir. Çalışma, rekreatif maraton etkinliklerinin bireylerin psikososyal iyilik halleri üzerinde nasıl etkiler yarattığını anlamaya yönelik önemli katkılar sağlamaktadır.

Anahtar Kelimeler: Rekreasyon, maraton, psikolojik iyi oluş, yaşam tatmini, mutluluk

ABSTRACT

This study aims to examine the relationships between happiness, psychological well-being, and life satisfaction among individuals participating in recreational marathons. The sample group of the research consists of 482 individuals who participated in recreational marathon events held in Kayseri in 2024 and were selected through a random sampling method. A survey consisting of four sections and a total of 51 questions was used as the data collection tool. The first section included a personal information form prepared by the researcher. The second section featured the "Psychological Well-being Scale," developed by Diener et al. (2010) and adapted into Turkish by Telef (2013). The third section utilized the "Life Satisfaction Scale," developed by Larsen and Griffin (1985) and adapted into Turkish by Bekmezci and Mert (2018). The fourth section employed the Oxford Happiness Scale. The research findings indicate a positive low-level relationship between happiness and psychological well-being, while a negative low-level significant relationship exists between psychological well-being and life satisfaction. It was determined that demographic variables such as gender, age, education level, and marital status had different effects on happiness, psychological well-being, and life satisfaction, although some variables did not create statistically significant differences in these relationships. This study provides significant contributions to understanding how recreational marathon events impact individuals' psychosocial well-being.

Keywords: Recreation, marathon, psychological well-being, life satisfaction, happiness

Citation: Arslan, H., Koç, K., Yüce, M.S., & Öztürk, A.T. (2024). Rekreasyonel maraton katılımcılarının mutluluk, psikolojik iyi oluş ve yaşam tatmini ilişkileri: Demografik değişkenlerin rolü. *Herkes İçin Spor ve Rekreasyon Dergisi*, 6(4), 530-537.

Gönderme Tarihi/Received Date:
28.10.2024

Kabul Tarihi/Accepted Date:
11.12.2024

Yayımlanma Tarihi/Published Online:
30.12.2024

<https://doi.org/10.56639/jsar.1575038>

*Corresponding author:
hayatiarslan23@gmail.com

GİRİŞ

Günümüz modern toplumlarında, teknolojik gelişmelerin ve kentleşmenin etkisiyle artan hareketsiz yaşam tarzı, bireylerin fiziksel ve ruhsal sağlığını tehdit eden önemli bir halk sağlığı sorunu haline gelmiştir (Dünya Sağlık Örgütü, 2020). Bu bağlamda, bu sorunların çözümü için başvurulan yöntemlerden biri rekreatif etkinliklerdir. Özellikle sportif rekreasyon faaliyetleri, bireylerin yalnızca fiziksel sağlıklarını korumakla kalmayıp, aynı zamanda psikolojik iyi oluşlarını artırarak yaşam kalitesini yükselten ve mutluluk düzeylerini olumlu yönde etkileyen önemli bir araç olarak öne çıkmaktadır (Weinberg ve Gould, 2023; Yıldız ve Ekici, 2017; Şimşek ve ark. 2020).

Bu bağlamda, rekreasyonel etkinlikler, bireylerin hem fiziksel sağlığını destekleyen hem de sosyal ve psikolojik açıdan fayda sağlayan bir araç olarak giderek daha fazla önem kazanmaktadır. Maraton gibi rekreasyonel aktiviteler, katılımcılara kendini gerçekleştirme, sosyal bağlar kurma ve doğayla iç içe olma fırsatları sunarak mutluluk, psikolojik iyi oluş ve yaşam tatmini gibi temel insani ihtiyaçlarının karşılanmasına katkıda bulunabilir.

Spor ve fiziksel aktivitenin psikolojik sağlık üzerindeki etkileri, Türkiye ve dünya genelinde artan sayıda araştırmaya konu olmaktadır. Çeşitli bilimsel araştırmalar, düzenli fiziksel aktivitenin depresyon ve anksiyete semptomlarını azalttığını, özsaygıyı artırdığını ve genel psikolojik iyi oluşu desteklediğini ortaya koymaktadır (Hogan ve ark., 2015; Harvey ve ark., 2018; Yıldız ve ark. 2024). Türkiye'de yapılan araştırmalar da benzer sonuçlara işaret etmekte ve düzenli spor yapan bireylerin yaşam doyumu ve mutluluk düzeylerinin daha yüksek olduğunu göstermektedir (Demir ve Duman, 2019).

Psikolojik iyi oluş, bireyin yaşamında amaç ve anlam bulma, potansiyelini gerçekleştirme, özerklik, çevresel hâkimiyet ve olumlu ilişkiler kurma gibi boyutları kapsayan çok yönlü bir yapıdadır (Ryff ve Singer, 2008). Yaşam tatmini ise, bireyin yaşam koşullarını öznel standartlarına göre değerlendirmesi sonucu ortaya çıkan bilişsel bir yargı olarak tanımlanmaktadır (Diener ve ark., 2015; Sabırlı ve ark., 2019). Türkiye'de ve dünyada yapılan araştırmalar, psikolojik iyi oluş ile yaşam tatmini arasında güçlü ve pozitif yönlü bir ilişki olduğunu göstermektedir (Tümlü ve Receptoğlu, 2013; Kozak vd., 2021). Bu iki

değişken arasındaki ilişkide rol oynadığını düşündüğümüz mutluluk kavramı ise, pozitif psikoloji literatüründe öznel iyi oluşun duygusal boyutunu temsil etmekte ve bireyin yaşamında olumlu duyguları deneyimleme düzeyini ifade etmektedir (Myers ve Diener, 1995). Ayrıca rekreatif amaçlı düzenli egzersiz yapmanın, genel sağlık, kas kütlesi ve kemik sağlığını iyileştirme, vücut ağırlığını kontrol etme, hareket kabiliyetini koruma, psikolojik iyi oluş ve kronik hastalıklara karşı koruma gibi bir dizi faydası bulunmaktadır (Aydn vd., 2023).

Son yıllarda, özellikle dayanıklılık sporları arasında yer alan maraton koşularına rekreatif amaçlı katılımın dünya genelinde ve Türkiye'de önemli bir artış gösterdiği gözlemlenmektedir (Çetin ve Özman, 2019). Türkiye Atletizm Federasyonu verilerine göre, son beş yılda maraton organizasyonlarına katılan rekreatif koşucu sayısında %150 oranında bir artış yaşanmıştır (TAF, 2023). Bu artışın sebebinin bireylerin sağlıklı yaşam arayışları, sosyal bağlantı kurma isteği ve rekreatif koşu gruplarının yaygınlaşması olduğu düşünülmektedir.

Rekreatif düzeyde maraton koşucularının sayısındaki artış, bu spor dalının bireyler üzerindeki çok yönlü etkilerinin araştırılmasını gerekli kılmaktadır. Maraton koşucularının motivasyonel faktörleri üzerine yapılan araştırmalar, bireylerin sağlıklı yaşam, kendini aşma, sosyal bağlantı kurma, başarı duygusu ve yaşam anlamı gibi çeşitli nedenlerle bu spora yöneldiklerini göstermektedir (Çetin ve Özmen, 2019). Bununla birlikte, bu etkilerin bireylerin demografik özelliklerine göre farklılaşabileceği düşünülmekte, bu da rekreasyonel etkinliklerin bireylerin yaşamlarına olan etkilerinin daha derinlemesine incelenmesini gerektirmektedir.

Bu çalışma, rekreasyonel maraton katılımcılarının mutluluk, psikolojik iyi oluş ve yaşam tatmini arasındaki ilişkiyi inceleyerek, fiziksel aktivitenin bireylerin psikolojik sağlık üzerindeki etkilerini daha iyi anlamayı amaçlamaktadır. Ayrıca, demografik değişkenlerin bu ilişkilerdeki rolünü keşfetmek, sporun psikolojik faydalarını kişisel özelliklere göre farklılaştıran faktörleri belirlemeye yardımcı olabilir. Bu tür bilgiler, bireylerin sağlıklı yaşam biçimlerine teşvik edilmesi ve toplum sağlığı politikalarının geliştirilmesi açısından önem taşımaktadır. Rekreatif düzeyde maraton koşusuna katılan bireylerin psikolojik iyi oluş, yaşam tatmini ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkileri bütüncül bir yaklaşımla inceleyen araştırmalar sınırlıdır. Özellikle Türkiye bağlamında bu konudaki çalışmaların azlığı dikkat çekmektedir. Bu araştırma, söz konusu değişkenler arasındaki ilişkileri inceleyerek literatürdeki bu boşluğu doldurmayı ve spor psikolojisi alanına katkı sağlamayı amaçlamaktadır.

YÖNTEM

Araştırma Modeli: Nicel araştırma modeline göre tasarlanan çalışmada survey tarama yöntemi ve ilişkisel model kullanılmıştır. Nicel araştırma modeli, mevcut duruma ve şartlara müdahale etmeden var olan durumu gözlemleyebilmek ve ölçmektir (Karasar, 2006). Bu araştırma modeli çok sayıda farklı ögeden oluşan bir evrende, evren hakkında ortak genel bir yargıya ulaşmak amacıyla, evrende bulunan bir grup üzerinde yapılan tarama düzenlemeleridir. Rekreatif düzeyde maraton koşusuna katılan bireylerin psikolojik iyi oluş, yaşam tatmini ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkinin tespiti ve bağımsız değişkenler arası karşılaştırmaların yapıldığı bu çalışmada tarama modeli ve ilişkisel model kullanılmıştır.

Araştırma Grubu: Araştırmanın örneklem grubunu 2024 yılında Kayseri ilinde rekreatif olarak maraton yarışlarına katılan tesadüfi yöntemle seçilmiş 482 birey oluşturmuştur.

Verilerin Elde Edilmesi: Araştırmada katılımcılara yaptırılacak olan anketlerin uygulanması esnasında araştırmacılar tarafından adayların her birine geniş bir zaman dilimi içerisinde, gerekli açıklamalar yapılarak anketler yüz yüze uygulanmıştır. Araştırmada kullanılan veri toplama araçları 4 bölümden ve 51 sorudan oluşmaktadır. Birinci bölümde araştırmacı tarafından hazırlanmış kişisel bilgi formu, ikinci bölümde Diener ve arkadaşları (2010) tarafından geliştirilmiş ve Telef (2013) tarafından Türkçeye uyarlan 'Psikolojik İyi Oluş Ölçeği', üçüncü bölümde Larsen ve Griffin tarafından 1985 yılında geliştirilmiş ve Türk diline uyarlanması Bekmezci ve Mert (2018) tarafından yapılan 'Yaşam Tatmini Ölçeği', dördüncü ve son bölümde 'Oxford Mutluluk Ölçeği' kullanılmıştır.

Tablo1. Katılımcıların Sosyo Demografik Özellikleri

	Değişkenler	N	%
Cinsiyet	Erkek	323	67,0
	Kadın	159	33,0
Yaş	18- 29 yaş	194	40,2
	30- 39 yaş	129	26,8
	40- 49 yaş	110	22,8
	50 yaş ve üstü	49	10,2
	0- 6 ay	200	41,5
Maratona Katılım (Ay/Yıl)	7- 12 ay	77	16,0
	1- 2 yıl	94	19,5
	3- 4 yıl	64	13,3
	5 yıl ve üstü	47	9,8
	Lise	112	23,2
Eğitim Durumu	Lisans	317	65,8
	Lisansüstü	53	11,0
	Evli	221	45,9
Medeni Durum	Bekar	261	54,1

Psikolojik İyi Oluş Ölçeği: Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Diener ve arkadaşları (2010) tarafından geliştirilmiş ve Telef (2013) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçek 1-7 arasında Likert tipi derecelendirme şeklinde hazırlanmıştır. Tek faktörden oluşan sekiz maddelik bu ölçeğin toplam açıkladığı varyans %42, maddelerinin faktör yükleri .54-.76 arasında ve Alpha güvenilirlik katsayısı .80 olarak ifade edilmiştir (Telef, 2013, 381). Bu çalışmada yapılan analizlerde maddelerin faktör yük değerleri .66-.88 arasında olduğu ve bu ölçeğe ilişkin maddelerin topla varyansının %77'sini açıkladığı ve Alpha güvenilirlik düzeyinin .90 olduğu görülmüştür.

Yaşam tatmini ölçeği: Yaşam tatmini ölçeği – The Satisfaction With Life Scale Diener, Emmons, Larsen ve Griffin tarafından 1985 yılında geliştirilmiş ve Türk diline uyarlaması Bekmezci ve Mert (2018) tarafından yapılmıştır. Ölçek, (1) Kesinlikle katılmıyorum –(7) Kesinlikle katılıyorum şeklinde 7' li likert tipi bir cevaplama anahtarından ve 5 madde tek boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin iç tutarlık kat sayısı .88 olarak tespit edilmiştir. Mevcut araştırmada Yaşam tatmini ölçeği için Cronbach's α katsayıları ön ve son testler için sırasıyla 0,78 ve 0,70 olarak tespit edilmiştir.

Oxford Mutluluk Ölçeği: Envanter Hills ve Argyle (2002) tarafından geliştirilmiş olup totalde 29 sorudan ve 6'lı Likert tipi bir envanteridir. Hills ve Argyle, envanterin cronbach alpha değeri 0.91 şeklinde saptanmıştır. OMÖ'de 1, 6, 10, 13, 14, 19, 23, 24, 27, 28, 29 numaralı sorular tersten puanlanmaktadır. OMÖ'de yüksek puanlar, mutluluk düzeyinin yüksek olduğu anlamına gelmektedir (Kuru, 2017).

Verilerin Analizi: Adaylara ilişkin kişisel bilgiler ve envanter toplam puanları ve faktör puanları frekans (f) ve yüzde (%) değerleri tespit edilerek verilmiştir. Ölçeklerden elde edilen puanların dağılımlarını belirlemek için Kolmogrov Smirnov ve Çarpıklık Basıklık değerleri incelenmiştir Elde edilen verilerin normallik analizi sonuçlarına bakıldığında dağılımın +/- 2 aralığında olduğu tespit edilmiştir. Cooper (2018) bu değerlerin +/-2 aralığında yer almasını normallikten aşırı sapmalar olmaması şeklinde yorumlamaktadır. Bu sonuçlara göre elde edilen verilerin karşılaştırılması için parametrik test istatistikleri kullanılmıştır. Ölçeklerden alınan puanların ikili karşılaştırılmasında bağımsız t testi kullanılırken, üç veya daha fazla değişkenin karşılaştırılmasında tek yönlü varyans analizi kullanılmıştır. Tek yönlü varyans analizi istatistiği sonucunda anlamlı farklılık tespit edilen alt boyutlarda ikili karşılaştırma için homojen dağılım gösteren ve grup sayılarının eşit olmadığı ikili karşılaştırmalarda kullanılan LSD test istatistiği kullanılmıştır. Ölçeklerden elde edilen puanların arasındaki ilişkiyi ortaya koyabilmek için Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon analizi (r) uygulanmıştır.

Araştırmanın Etiği: Çalışmaya ilişkin etik kurul izni Selçuk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu'ndan 2024/121 sayısı ile alınmıştır.

BULGULAR

Tablo 2. Katılımcıların Psikolojik İyi Oluş, Yaşam Tatmini ve Mutluluk Ölçeklerinden Aldıkları Puanların Betimsel İstatistiği

Ölçek	N	Min.	Max.	X±SS	Skewness	Kurtosis
Psikolojik İyi Oluş	482	12,00	56,00	41,48±10,61	-,075	-,219
Yaşam Tatmini	482	10,00	35,00	24,93±5,51	-,176	-,662
Mutluluk	482	65,00	131,00	99,97±13,14	-,454	,328

Tablo 3. Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Psikolojik İyi Oluş, Yaşam Tatmini ve Mutluluk Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması

Ölçek	Cinsiyet	N	X±SS	t	p
Psikolojik İyi Oluş	Erkek	323	41,50±10,69	,063	,950
	Kadın	159	41,44±10,47		
Yaşam Tatmini	Erkek	323	24,76±5,64	-,353	,724
	Kadın	159	24,95±5,75		
Mutluluk	Erkek	323	101,16±12,00	2,658	,008
	Kadın	159	97,55±14,94		

* $p<0,05$, ** $p<0,001$

Tablo 4. Katılımcıların Yaşlarına Göre Psikolojik İyi Oluş, Yaşam Tatmini ve Mutluluk Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması

Ölçek	Yaş	N	X±SS	f	p	Fark(Lsd)
Psikolojik İyi Oluş	18- 29 yaş ^a	194	40,72±10,71	1,746	,157	-
	30- 39 yaş ^b	129	43,23±9,70			
	40- 49 yaş ^c	110	40,65±9,95			
	50 yaş ve üstü ^d	49	41,76±13,34			
Yaşam Tatmini	18- 29 yaş ^a	194	25,58±5,64	2,098	,100	-
	30- 39 yaş ^b	129	24,10±5,55			
	40- 49 yaş ^c	110	24,55±5,60			
	50 yaş ve üstü ^d	49	24,29±6,09			
Mutluluk	18- 29 yaş ^a	194	103,49±10,13	14,890	,000	a>b, a>c b<c, b<d c<d
	30- 39 yaş ^b	129	94,32±15,70			
	40- 49 yaş ^c	110	99,01±12,61			
	50 yaş ve üstü ^d	49	103,06±12,31			

* $p<0,05$, ** $p<0,001$

Tablo 2. incelendiğinde katılımcıların ortalama ve standart sapmalarının; psikolojik iyi oluş toplam 41,48±10,61, yaşam tatmini toplam 24,93±5,51, mutluluk toplam 99,97±13,14 olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 3. incelendiğinde katılımcıların cinsiyet değişkenine göre mutluluk toplam boyutunda anlamlı farklılık tespit edilirken ($p<0.05$); psikolojik iyi oluş toplam ve yaşam tatmini toplam boyutlarında anlamlı farklılık tespit edilememiştir. ($p>0.05$).

Tablo 4. incelendiğinde katılımcıların yaş değişkenine göre mutluluk toplam boyutunda anlamlı farklılık tespit edilirken ($p<0.05$); psikolojik iyi oluş toplam ve yaşam tatmini toplam boyutlarında anlamlı farklılık tespit edilememiştir. ($p>0.05$).

Tablo 5. Katılımcıların Maratona Katılım Yıllarına Göre Psikolojik İyi Oluş, Yaşam Tatmini ve Mutluluk Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması

Ölçek	Ay/Yıl	N	X±SS	f	p	Fark(Lsd)
Psikolojik İyi Oluş	0- 6 ay ^a	200	40,70±11,61	2,446	,046	a<d b<d c<d
	7- 12 ay ^b	77	40,81±9,04			
	1- 2 yıl ^c	94	40,54±8,77			
	3- 4 yıl ^d	64	44,70±10,72			
	5 yıl ve üstü ^e	47	43,45±11,05			
Yaşam Tatmini	0- 6 ay ^a	200	25,40±5,35	1,253	,288	-
	7- 12 ay ^b	77	24,53±6,04			
	1- 2 yıl ^c	94	24,63±5,50			
	3- 4 yıl ^d	64	24,59±5,84			
	5 yıl ve üstü ^e	47	23,51±6,39			
Mutluluk	0- 6 ay ^a	200	101,09±11,58	2,082	,082	-
	7- 12 ay ^b	77	98,10±12,13			
	1- 2 yıl ^c	94	97,96±17,35			
	3- 4 yıl ^d	64	99,28±12,15			
	5 yıl ve üstü ^e	47	103,21±11,81			

* $p<0,05$, ** $p<0,001$

Tablo 5. incelendiğinde katılımcıların maratona katılım sağladıkları süre değişkenine göre psikolojik iyi oluş toplam boyutunda anlamlı farklılık tespit edilirken ($p<0.05$); yaşam tatmini toplam ve mutluluk toplam boyutlarında anlamlı farklılık tespit edilememiştir ($p>0.05$).

Tablo 6. Katılımcıların Eğitim Durumu Değişkenine Göre Psikolojik İyi Oluş, Yaşam Tatmini ve Mutluluk Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması

Ölçek	Eğitim Durumu	N	X±SS	f	p	Fark(Lsd)
Psikolojik İyi Oluş	Lise ^a	112	41,93±10,48	,128	,880	-
	Lisans ^b	317	41,35±10,06			
	Lisansüstü ^c	53	41,32±13,78			
Yaşam Tatmini	Lise ^a	112	25,11±5,55	,227	,797	-
	Lisans ^b	317	24,77±5,73			
	Lisansüstü ^c	53	24,53±5,70			
Mutluluk	Lise ^a	112	94,03±15,95	15,914	,000	a<b a<c
	Lisans ^b	317	101,67±11,86			
	Lisansüstü ^c	53	102,34±9,98			

* $p<0,05$, ** $p<0,001$

Tablo 6. incelendiğinde katılımcıların eğitim durumu değişkenine göre mutluluk toplam boyutunda anlamlı farklılık tespit edilirken ($p<0.05$); psikolojik iyi oluş toplam ve yaşam tatmini toplam boyutlarında anlamlı farklılık tespit edilememiştir. ($p>0.05$).

Tablo 7. Katılımcıların Medeni Durumlarına Göre Psikolojik İyi Oluş, Yaşam Tatmini ve Mutluluk Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması

Ölçek	Medeni Durum	N	X±SS	t	p
Psikolojik İyi Oluş	Evli	221	41,24±10,44	-,472	,636
	Bekar	261	41,69±10,76		
Yaşam Tatmini	Evli	221	24,80±5,58	-,066	,947
	Bekar	261	24,84±5,76		
Mutluluk	Evli	221	100,99±10,39	1,574	,106
	Bekar	261	99,10±15,04		

* $p<0,05$, ** $p<0,001$

Tablo 7. incelendiğinde katılımcıların medeni durum değişkenine göre psikolojik iyi oluş toplam yaşam tatmini toplam ve mutluluk toplam boyutlarında anlamlı farklılık tespit edilememiştir. ($p>0.05$).

Tablo 8. Psikolojik İyi Oluş, Yaşam Tatmini ve Mutluluk Ölçeklerinin Korelasyon Analizi

		1	2	3
Psikolojik İyi Oluş ¹	r	1		
	p			
	N	482		
Yaşam Tatmini ²	r	-,128**	1	
	p	,005		
	N	482	482	
Mutluluk ³	r	,091*	,017	1
	p	,045	,709	
	N	482	482	482

Tablo 8. incelendiğinde mutluluk ölçeği ile psikolojik iyi oluş ölçeği ($r=,091$, $p=,045$) arasında pozitif yönde düşük düzeyde, psikolojik iyi oluş ölçeği ve yaşam tatmini ölçeği ($r=-,128$, $p=,005$) arasında negatif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişki tespit edilirken; mutluluk ölçeği ile yaşam tatmini ölçeği ($r=,017$, $p=,709$) arasında anlamlı ilişki tespit edilememiştir.

TARTIŞMA ve SONUÇ

Bu bölümde, rekreatif amaçlı maraton koşularına katılan bireylerin psikolojik iyi oluş, yaşam tatmini ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişki ve çeşitli demografik değişkenlere göre karşılaştırmaları incelenmiştir. Fiziksel olarak yoğun ve süreklilik gerektiren bir spor dalı olan maraton, bireylerin zihinsel ve duygusal dayanıklılıklarını sınarken aynı zamanda kendilerini daha iyi hissetmelerine katkıda bulunabilecek özellikler taşır. Maraton koşusunun bireylere sunduğu fiziksel, zihinsel ve sosyal faydalar, katılımcıların genel yaşam memnuniyetlerini ve mutluluk seviyelerini artırarak psikolojik iyi oluş üzerinde olumlu etkiler yaratabileceği düşünülmektedir. Bu çalışmada elde edilen bulgular mevcut literatür ışığında değerlendirilmiş ve rekreasyonel olarak maraton koşularına katılmanın bireylerin yaşam tatmini, psikolojik iyi oluş ve mutluluk düzeylerini ne ölçüde etkilediği ele alınmıştır.

Araştırmada elde edilen bulgulardan cinsiyet değişkenine bakıldığında psikolojik iyi oluş ve yaşam tatmini değişkenlerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmezken, mutluluk değişkeninde ise istatistiksel olarak anlamlı farklılığın olduğu görülmüştür. Maraton koşularına katılan erkek bireylerin mutluluk düzeylerinin, kadınlara göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Literatür incelendiğinde farklı örneklem gruplarında farklı sonuçların olduğu saptanmıştır. Cinsiyet ve mutluluk arasında farklılık olmadığını belirten çalışmalar olsa da (Mohammadi ve Ark., 2015, Ayhan ve Bozkuş, 2017, Demirer ve Murat, 2017, Özgün ve ark., 2017, Cihangir Çankaya ve Meydan, 2018, Ulucan ve ark., 2017), aralarında farkın olduğunu belirten çalışmalar da bulunmaktadır. Bunlardan çalışmamız sonuçlarının aksine mutluluğun cinsiyet açısından kadınların lehine farklılaşma olduğunu öne süren çalışmalar (Atay, 2012; Gülcan, 2014; Şaşmaz, 2016) olduğu gibi bulgularımıza paralel olarak erkeklerin kadınlara göre daha mutlu olduğunu belirten araştırmanın da olduğu saptanmıştır (Akın ve Şentürk, 2012). Ayrıca TÜİK (2023) yaşam memnuniyeti araştırması kadınların erkeklerden daha mutlu olduğunu ortaya koymuştur. TÜİK verileri çalışmamız sonuçlarının aksini belirtmektedir. Araştırmamızın bu sonucunu bu koşullara katılma motivasyonlarının farklı olmasına bağlayabiliriz. Erkekler, daha fazla sosyal tanınma, performans ya da başarı gibi hedefler doğrultusunda mutlu olabilirken, kadınlar için sosyal bağlar veya fiziksel iyilik hali gibi faktörler daha önemli olabilir. Beklentilerin farklı olması, mutluluğun algılanış biçimini etkileyebilir.

Araştırmanın diğer bir bulgusu olan yaş gruplarına göre psikolojik iyi oluş ve yaşam tatmini değişkenlerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılığın oluşmadığı saptanırken, mutluluk düzeylerinde gruplar arasında farklılık oluştuğu belirlenmiştir. Literatürde yaşam tatmini ile ilgili bulgular incelendiğinde Ünver ve ark. (2015), yaşam kalitesi ile yaş grupları arasında bir farklılık olmadığını belirtmişlerdir. Yaşam kalitesi ve yaşam tatmini, bireylerin yaşam deneyimlerini anlamaya yönelik birbirini tamamlayan kavramlar olması nedeniyle bu bulgunun da çalışmamız sonucunu desteklediği söylenebilir. Mutluluk değişkenine baktığımızda genç yaşta bireylerin mutluluk düzeylerinin daha ileri yaşta bireylere göre yüksek olduğu saptanmıştır. Literatür incelendiğinde çalışmamız bulgularının aksine yaş grupları ile mutluluğun anlamlı bir farklılık göstermediğini belirten birçok çalışmanın olduğu görülmüştür (Sevindik, 2015, Akyol, 2016, Duran, 2016, Öztaş, 2018). Ancak TÜİK (2023) yaşam memnuniyeti araştırmasında genç yaşta bireylerin ileri yaşta bireylere göre daha mutlu olduğu belirtilmiştir. TÜİK verileri çalışmamız sonuçlarını desteklemektedir. Bu durumu gençlerin grup etkinliklerine katılarak kendilerini sosyal olarak kabul görmeleriyle ve rekreasyonel kurulan arkadaşlıklar veya rekabet duygusu gençlerde daha pozitif bir duygu durumu oluşturabileceği ile açıklanabilir.

Araştırmada katılımcıların maraton koşularına katılma sürelerine göre yaşam tatmini ve mutluluk düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmezken, psikolojik iyi oluş düzeylerinde gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Daha uzun süredir maraton koşularına katılan bireylerin daha kısa süredir bu koşullara katılan bireylere göre psikolojik iyi oluş düzeyleri daha yüksek olduğu saptanmıştır. Maraton koşusu gibi zorlu aktiviteler kişilerin stresle başa çıkma becerileri geliştirmelerine ve zihinsel dayanıklılık kazanmalarına yardımcı olabilir. Bu nedenle daha uzun süredir bu aktivitelere katılan kişiler bu becerileri günlük yaşamlarına daha uyumlu hale getirmiş olabilirler. Literatür incelendiğinde maraton koşularına katılan bireylerin psikolojik iyi oluşlarını ele alan bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu durum çalışmamızın bu bulgusunun özgünlüğünü arttırmaktadır. Maraton koşularına katılan bireylerle ilgili bundan sonra yapılacak çalışmalarda bu değişkenin dikkate alınması bulgularımızı destekleyebilir ve açıklığa kavuşturabilir.

Katılımcıların eğitim durumuna göre psikolojik iyi oluş ve yaşam tatmini değişkenlerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılığın oluşmadığı görülürken, mutluluk düzeylerinde gruplar arasında farklılık olduğu saptanmıştır. Eğitim düzeyi düşük olan kişilerin eğitim düzeyi yüksek olan kişilere göre daha mutsuz oldukları görülmüştür. Literatür incelendiğinde Denizli ve Dündar, (2020) ile Bülbül ve Giray, (2011) yaptıkları çalışmalarında lisansüstü düzeyde eğitim görenlerin, ön lisans ve lisans mezunlarına göre daha mutlu olduklarını belirtmişlerdir. Bu sonuçlar, ilgili yazındaki araştırmalarda ulaşılan, eğitim düzeyi yüksek bireylerin mutluluğa daha yakın oldukları yönündeki saptamaları destekler niteliktedir. Eğitim seviyesi yüksek olan bireyler zorluklarla baş etme ve kendilerini motive etme becerilerine daha fazla sahip olabilir ve genel anlamda kendilerini daha mutlu hissetmelerine katkı sağlayabilir.

Medeni duruma göre bakıldığında psikolojik iyi oluş, yaşam tatmini ve mutluluk olmak üzere üç değişkende de istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmamıştır. Literatür incelendiğinde çalışmamız bulgularının aksine yapılan birçok çalışmada evlilikle psikolojik iyi olma arasında ilişki olduğu ve evli bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin daha yüksek olduğu ortaya konmuştur. Yeşiltepe ve Çelik (2014) evliliğin psikolojik iyi oluşu arttıran bir faktör olduğunu belirtmişlerdir. Akın (2009), erkeğin çeşitli ihtiyaçlarının giderilmesine destek olan birinin var olması evli erkeğin yaşam kalitesini yükselteceğini ifade etmiştir. Dündar ve Demirli (2018), sosyal bir kurum olan evliliğin bireyin iyi oluş düzeyi üzerinde etkili olduğundan bahsetmiştir. Yaşam tatmini değişkeni ile ilgili literatür incelendiğinde araştırma sonucuna paralel olarak Özyer ve ark., (2015) medeni durumun yaşam tatmini üzerinde anlamlı bir farklılık oluşturmadığını belirtmişlerdir. Mutluluk değişkeni ile ilgili literatür incelendiğinde farklı sonuçların olduğu görülmüştür. Myers ve Diener (1995) tarafından, kadın veya erkek fark etmeksizin evli bireylerin, hiç evlenmemiş, dul veya yalnız yaşayan bireylerden daha çok mutlu oldukları saptanmıştır. Diener ve diğerleri (1999) ise yaptıkları araştırmada yaş ve gelir seviyesi gibi değişkenleri kontrol ettiklerinde dahi evli olmanın insanların mutluluk düzeyleri üstünde anlamlı ve pozitif bir etki yarattığını gözlemlemişlerdir. Akyol (2016) da araştırmasında evli akademisyenlerin bekar akademisyenlerden daha mutlu olduğu bulgusunu elde etmiştir. Buna karşın Erdoğan (2017) araştırmasında bekarların mutluluk düzeylerinin evlilerden anlamlı derecede yüksek olduğunu tespit etmiştir. Gülcan (2014) da genç yetişkinlerin mutluluk düzeyleri üzerinde medeni durumun bekarlar lehine anlamlı bir fark yarattığını gözlemiştir. Diğer yandan Öztaş (2018) ve Sevindik (2015) tarafından medeni durumun bireylerin mutluluk seviyelerinde anlamlı bir değişikliğe sebep olmadığı ifade edilmiştir.

Araştırmada psikolojik iyi oluş, yaşam tatmini ve mutluluk algıları arasındaki ilişkilere baktığımızda mutluluk ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif yönde düşük düzeyde, psikolojik iyi oluş ile yaşam tatmini arasında negatif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişki tespit edilirken; mutluluk ile yaşam tatmini arasında anlamlı ilişki tespit edilmemiştir. Bu değişkenler arasındaki ilişkilerin düşük düzeyde olması, psikolojik iyi oluş, yaşam tatmini ve mutluluğun her birinin bireylerin genel iyilik halleri üzerinde farklı açılardan etkili olduğunu gösterir. Mutluluk daha çok anlık ruh halini yansıtırken, psikolojik iyi oluş bireyin kendine dair olumlu algısına odaklanır. Yaşam tatmini ise bireyin genel hayat koşullarına yönelik duygularını ifade eder. Bu farklı durumlar, bireylerin genel iyilik halleri üzerinde her birinin farklı şekillerde etkili olduğunu ortaya koymaktadır.

Sonuç olarak maraton gibi fiziksel dayanıklılık ve azim gerektiren bir etkinlik, yarışmaya katılan tüm bireylere benzer bir psikolojik fayda sağlıyor olabilir. Bu tür etkinlikler genellikle özgüven artırıcı, stres azaltıcı ve psikolojik dayanıklılığı güçlendirici etkiler yaratır. Tüm bu deneyimlerden yola çıkarak bireylerin demografik farklılıklarına bakılmaksızın benzer bir psikolojik iyi oluş ve yaşam tatmini düzeyi elde etmelerine yol açabileceği söylenebilir. Mutluluk ise bu değişkenlerden farklı olarak daha anlık, dış etkenlere daha duyarlı ve kişisel değerlendirmelere bağlı bir durum olmasıyla açıklanabilir. Yani mutluluk algısı bireyin o anki ruh haline, kişisel beklentilerine ve etkinlik sırasında yaşadığı deneyimlere daha duyarlı olabilir. Maraton gibi fiziksel ve sosyal bir etkinlikte bireylerin cinsiyet, yaş, eğitim ve medeni durumlarına bağlı olarak anlık bir şekilde mutluluk algılarında farklılıklar oluşabilir.

Finansal Destek: Bu çalışmanın hazırlanması ve yazımı sırasında kurum ve/veya kuruluşlardan herhangi bir finansal destek alınmamıştır.

Çıkar Çatışması: Bu makalenin yayımlanmasıyla ilgili olarak yazarlar arasında herhangi bir çıkar çatışması bulunmamaktadır.

Kaynaklar

- Akın, A. (2009). *Akılci duyusal davranışçı terapi odaklı grupla psikolojik danışmanın psikolojik iyi olma ve öz-duyarlık üzerindeki etkisi*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi) Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya
- Akın, H.B., & Şentürk, E. (2012). Bireylerin mutluluk düzeylerinin ordinal lojistik regresyon analizi ile incelenmesi. *Öneri Dergisi*, 10(37), 183-193.
- Akyol, Y. E. (2016). *Akademisyenlerde mutluluğun yordayıcıları olarak farkındalık ve stresle başa çıkma tutumları*. (Yüksek lisans tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 450266).
- Atay, B. (2012). *Happiness in East Europe in comparison with Turkey*. (Yüksek lisans tezi), YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 322147).
- Aydın, R., Genç, A., & Demirhan, B. (2023). Modifiye Egzersizlerin Hareket Kısıtlılığı Olan İleri Yaş Bireylerde Bazı Fiziksel Uygunluk Parametrelerine Etkisi. *Mediterranean Journal of Sport Science*, 6(1-Cumhuriyet'in 100. Yılı Özel Sayısı), 1004-1015. <https://doi.org/10.38021/asbid.1374496>
- Bekmezci, M., & Mert, İ. S. (2018). Yaşam tatmini ölçeğinin Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Toros Üniversitesi İİSBF Sosyal Bilimler Dergisi*, 5(8), 166-177.
- Bülbül, Ş. & Giray, S. (2011). Sosyodemografik özellikler ile mutluluk algısı arasındaki ilişki yapısının analizi. *Ege Academic Review*, 11(5), 113.

- Çetin, A. & Özman, C. (2019). Koşucuların ultra-maraton etkinliklerine katılmalarındaki motivasyonel boyutlar ve bu boyutların onların yaşam doyumları ve başarı algılarıyla karşılaştırılması. *Spor metre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17(2), 177-187. <https://doi.org/10.33689/spormetre.531348>
- Cihangir Çankaya, Z. & Meydan, B. (2018). Ergenlik döneminde mutluluk ve umut. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 17(65), 207-222. <https://doi.org/10.17755/esosder.316977>
- Demir, K., & Duman, S. (2019). Bireylerin spor yapma durumlarıyla, benlik saygıları ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkisinin incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 4(4), 437-449. <https://doi.org/10.31680/gaunjss.567126>
- Demir, R. & Murat, M. (2017). Öğretmen adaylarının mutluluk, iyimserlik, yaşam anlamı ve yaşam doyumlarının incelenmesi. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 7(13), 347-378. <https://doi.org/10.26466/opus.347656>
- Denizli A. A., & Dündar, G. İ. (2020). Kariyer Tatmininin Mutluluk Düzeyi Üzerindeki Etkisini Belirlemeye Yönelik Bir Araştırma. *Journal of Behavior at Work (JB@W)*, 5(1), 17-26. DOI: <https://doi.org/10.25203/idd.702802>.
- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2015). National accounts of subjective wellbeing. *American Psychologist*, 70 (3), 234242.
- Diener, E., Suh, M. E., Lucas, E. R., & Smith, H. (1999). Subjectivewell-being: three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276-302. doi: [10.1037/0033-2909.125.2.276](https://doi.org/10.1037/0033-2909.125.2.276)
- Dündar, Z., & Demirli, C. (2018). Medeni durumları farklı olan çalışanların psikolojik iyi olma düzeylerinin incelenmesi. *Journal of Educational Reflections*, 2(2). 1-10.
- Dünya Sağlık Örgütü. (2020). Global action plan on physical activity 2018-2030: More active people for a healthier world. Geneva: World Health Organization.
- Duran, A. (2016). *Okul yöneticilerinin mutluluk düzeylerinin öz-yeterlikleriyle ilişkisi: (Amasya ili örneği)*. (Yüksek lisans tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 443484).
- Erdoğan, B. (2017). *Yetişkinlerde mutluluğun merhamet ve saldırganlıkla ilişkisinin incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 485544).
- Gülcan, A. (2014). *Genç yetişkinlerde iyimserliğin mutluluk ve yaşam doyumluluğu üzerindeki etkisinin incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 367982)
- Hills, P., & Argyle, M. (2002). The Oxford Happiness Questionnaire: a compact scale for the measurement of psychological well-being. *Personality and Individual Differences*, 33, 1073-1082. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(01\)00213-6](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(01)00213-6)
- Kozak, M., Zorba, E., & Bayrakdar, A. (2021). Sporcularda zihinsel antrenman becerileri ile bilinçli farkındalık. *Herkes için Spor ve Rekreasyon Dergisi*, 3(2), 89-97.
- Mammen, G., & Faulkner, G. (2013). Physical activity and the prevention of depression: a systematic review of prospective studies. *American journal of preventive medicine*, 45(5), 649-657. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2013.08.001>
- Mohammadi, E., Batvandi, Z., & Saberi, A. (2015). Relationship between happiness and different levels of physical activity. *Trends in Sport Sciences*, 1(22), 47-52.
- Myers, G. D., & Diener, E. (1995). Who is happy? *Psychological Science*, 6(1), 10-19. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.1995.tb00298.x>
- Özgün A., Yaşartürk F., Ayhan B., & Bozkuş T. (2017). Hentbolcuların spora özgü başarı motivasyonu ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *International Journal of Cultural and Social Studies (IntJCSS)*, 3(SI), 83-94
- Öztaş, İ. (2018). *Farklı kurumlarda çalışan memurların serbest zaman doyum ve mutluluk düzeylerinin belirlenmesi, (Kırıkkale ili örneği)* (Yüksek lisans tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 529144).
- Özyer, K., İrk, E., & Anaç, S. (2015). İş tatmini ve yaşam tatmini ilişkisinde iş arkadaşlığının aracılık rolü. *Cumhuriyet Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 16(1), 261-278.
- Ryff, C. D., & Singer, B. (2008). From social structure to biology: Integrative science in health outcomes. *American Psychologist*, 63(3), 251-266
- Sabırlı, T. N., Argan, M., Yetim, G., & Hızal, A. (2019). Boş zaman tatmini, yaşam tatmini ve mutlulukta sosyal medya bağlılığının rolü: 50 yaş ve üzeri bireyler üzerinde bir araştırma. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 14(2), 263-279. <https://doi.org/10.33459/cbubesbd.585066>
- Şaşmaz, Ş.C. (2016). *Çocuğu olan evli ve evli olmayan bireylerin psikolojik sağlamlık ve mutluluk düzeylerinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 438531).
- Sevindik, D. (2015). *Orta yaş dönemi bireylerde dindarlık- mutluluk ilişkisi: Denizli örneği*. (Yüksek lisans tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 396038).
- Simsek, E., Koc, K., Ozsoy, D., & Karakus, M. (2020). The title of the article: Investigation the effect of performing physical activity at home on sleep quality and life satisfaction during coronavirus (Covid-19) outbreak. *International Journal of Applied Exercise Physiology*, 9(7), 55-62.
- Telef, B. B. (2013). Psikolojik iyi oluş ölçeği: Türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28(28-3), 374-384.
- TÜİK. (Türkiye İstatistik Kurumu), (2023). Yaşam Memnuniyeti Araştırması. Erişim adresi: <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Yasam-Memnuniyeti-Arastirmasi-2023-49692>
- Tümlü, G. Ü., & Reçepoğlu, E. (2013). Üniversite akademik personelinin psikolojik dayanıklılık ve yaşam doyumları arasındaki ilişki. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*, (3), 205-213.
- Türkiye Atletizm Federasyonu. (2023). *2022 Yılı Maraton Organizasyonları Raporu*. Ankara: TAF.
- Ulucan, H., Beltekin, E., Kuyulu, İ., & Berk, Y. (2017). Examine the relationship between the levels of life satisfaction and leisure time satisfaction of foreign students study at Erciyes University, *European Journal of Physical Education and Sport Science*, 3(12), 152. <https://doi.org/10.5281/zenodo.1069662>

- Unver, S., Nursal, A. F., Yigit, S., & Atan, T. (2024). Evaluation of the 18-bp deletion/insertion variant of the VEGF gene in athletes. *Nucleosides, Nucleotides & Nucleic Acids*, 1–10. <https://doi.org/10.1080/15257770.2024.2304145>
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2023). Foundations of sport and exercise psychology. Human kinetics.
- Yeşiltepe, S. S., & Çelik, M. (2014). Öğretmenlerin evlilik uyumlarının psikolojik iyi olma ve bazı değişkenler açısından incelenmesi. *İlköğretim Online*, 13(3), 992-1013.
- Yıldız, S., Koç, K., & Yüce, M. S. (2024). Determination Of The Hubris Syndrome Levels Of Amateur Football Players–Sample Of Kayseri Province, Turkey. *European Journal of Physical Education and Sport Science*, 11(1). <http://dx.doi.org/10.46827/ejpe.v11i1.5372>
- Yıldız, Y., & Ekici, S. (2017). Investigation of the effect of sports on the level of happiness and socialization of university students. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 11(2), 181-187.



Except where otherwise noted, this paper is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International license](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)