

Yaşam Boyu Serbest Zaman: Sualtı Hokeyi Oynayan Bireylerin Mutluluk Düzeylerinin İncelenmesi

Emre YILDIRIM^a, Mustafa Can KOÇ^b, Harun AYAR^c, Camelia-Daniela PLASTOI^d

^a Taşoluk Anadolu lisesi, İstanbul, Türkiye - emre_yldrm54@hotmail.com - ORCID No: 0009-0001-8946-2417

^b İstanbul Gelişim Üniversitesi, İstanbul, Türkiye - mckoc@gelisim.edu.tr - ORCID No: 0000-0002-3007-5367

^c İstanbul Gelişim Üniversitesi, İstanbul, Türkiye - hayar@gelisim.edu.tr - ORCID No: 0000-0002-7123-8695

^d Constantın Brancusi University, Romania - cam_i_plastoi@yahoo.com - ORCID No: 0000-0002-6845-4610

ÖZ

Bireyler, yaşamları boyunca mutlu olmanın arayışında oldukları düşüncesiyle çeşitli serbest zaman etkinliklerine katılım sağladıkları düşünülmektedir. Bu etkinliklerden biri de sualtı hokeyi oluşturmaktadır. Bu çalışmanın amacı, yaşam boyu serbest zamanlarda etkili sürdürülmesinden yola çıkılarak eğlence amaçlı Sualtı hokeyi oynayan bireylerin mutluluk düzeyinin incelenmesidir. Araştırmanın çalışma grubunu; İstanbul illerinde eğlence amaçlı sualtı hokeyi oynayan 73 bireyden oluşturmaktadır. Veriler Google form tekniği uygulanarak online ortamda toplanmıştır. Veri toplama aracı olarak demografik bilgilerin yanı sıra mutluluk ölçeği kullanılmıştır. İstatistiki işlem olarak Veriler, IBM SPSS (version 24.0) istatistik paket programında değerlendirilmiştir. Çalışma verilerinin normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek adına normallik testi yapılmış ve normal dağılım göstermemesi nedeniyle istatistiksel analiz olarak non-parametrik testlerden yararlanılmıştır. Bu bağlamda çalışmamızda Mann-Whitney U Testi testi ve Kruskal Wallis testi kullanılmıştır. Elde edilen bulgulara göre yaş, medeni durum ve eğitim düzeyi açısından anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır. Bunun sebebi olarak eğlence amaçlı bu gibi serbest zaman aktiviteleri kişilerin mutluluk düzeyini etkilemektedir şeklinde açıklanabilir.

Anahtar Kelimeler: Yaşam boyu serbest zaman, mutluluk düzeyi, sualtı hokeyi

Leisure Across The Lifespan: Investigation of Happiness Levels of Individuals Playing Underwater Hockey

ABSTRACT

It is thought that individuals participate in various leisure activities with the thought that they are in search of happiness throughout their lives. One of these activities is underwater hockey. The aim of this study is to examine the happiness level of individuals who play underwater hockey for recreational purposes, based on its effective maintenance in leisure throughout life. The study group of the research; It consists of 73 individuals who play underwater hockey for recreational purposes in Istanbul provinces. The data was collected online using the Google form technique. In addition to demographic information, the happiness scale was used as a data collection tool. As a statistical process, the data were evaluated in the IBM SPSS (version 24.0) statistical package program. A normality test was performed to determine whether the study data showed a normal distribution, and since it did not show a normal distribution, non-parametric tests were used for statistical analysis. In this context, Mann-Whitney U Test and Kruskal Wallis test were used in our study. According to the findings, no significant difference was found in terms of age, marital status and education level. The reason for this can be explained as such leisure activities affect people's happiness level.

Keywords: Leisure across the lifespan, happiness level, underwater hokey

Received: 2023-10-09

Accepted: 2023-10-21

Published: 2023-10-29

Cite as: Yıldırım, E., Koç, M.C., Ayar, H., & Plastoi, C.D. (2023). Yaşam Boyu Serbest Zaman: Sualtı Hokeyi Oynayan Bireylerin Mutluluk Düzeylerinin İncelenmesi. *Anatolia Social Research Journal*, 2 (2), 5-11. <https://doi.org/10.5281/zenodo.10050905>.

EXTENDED ABSTRACT

Purpose

The aim of this study is to examine the happiness level of individuals who play underwater hockey for recreational purposes, based on its effective maintenance in leisure throughout life.

Design/Methodology/Approach

This effective general screening method was used. This model is known as one of the descriptive research methods. This method is based on describing a situation as it is during the period or maintenance of this applied model (Karasar, 1994). The study group of the research; It consists of 73 individuals who play underwater hockey for recreational purposes in the provinces of Istanbul, Ankara, Antalya, Kütahya, Kocaeli, and Çanakkale. The data was collected online using the Google form technique. Personal information form (age, marital status, education level) and happiness scale were used in the research. Happiness Level Scale: 'Happiness Oxford Scale', developed by Hills and Argyle in 2002, was used in its validity and reliability study by Doğan and Akıncı Çötök in 2011 to evaluate the happiness levels of individuals. The data were evaluated in the IBM SPSS (version 24.0) statistical package program. A normality test was performed to determine whether the study data showed a normal distribution, and since it did not show a normal distribution, non-parametric tests were used for statistical analysis. In this context, Mann Whitney-U test and Kruskal Wallis test were used in our study.

Findings

It is seen that the majority of the participants are 18-25 years old with 39.7%, and 31.5% are 26-35 years old and 28.8% are 36-45 years old, respectively. It is seen that 52.9% of the participants are single and 47.1% are married. It is seen that 45.2% have high school education, 28.8% have undergraduate education and 26.0% have postgraduate education. No statistically significant difference could be detected in Happiness according to the age variable ($p>0.05$). No statistically significant difference could be detected according to the Happiness scale Marital Status variable. ($p>0.05$). No statistically significant difference could be detected in Happiness according to the Educational Status variable. ($p>0.05$).

Originality / Value

No significant difference was found in terms of age, marital status and education level. The reason for this can be explained as such leisure activities affect people's happiness level.

1. GİRİŞ

Bireyler yaşamlarını devam ettirmek ve refah düzeylerini arttırmak için maddi gelir sağlamaları gerekmektedir. Ekonomik anlamda gelir elde etmeleri sayesinde temel ihtiyaçlarını karşılayacak ve diğer ihtiyaçları için serbest zaman etkinliklerine katılım sağlayacaklardır. Bireyler serbest zamanlarında kişisel ihtiyaçlarını, ev ve aile ile ilgili zorunluluklarını ve keyif almak için eğlenceli etkinliklere katılım sağlamaktadırlar. Serbest zaman, işin zorunluluklarından ayrı olarak, rahatlama, eğlence, bilgi kazanımı ve sosyal katılımı arttırmak amacını taşıyan, yaratıcı kapasitenin özgür etkinliğidir (Tekin, 2016). Serbest zamanlarında bireylerin özgür bir şekilde katılım sağladığı boş zaman etkinlikleri açık ve kapalı alanlar olarak belirtilmektedir. Açık alan etkinliklerinden su sporları kapsamında sualtı hokey faaliyetlerine katılım artmaktadır. Su altı hokeyi, 1950 yılında İngiltere'de bulunmuş, yüzme havuzu dip yüzeyinde palet, maske, şnorkel, kulak korumalı bone, sopa ve pak yardımı ile oynanan bir takım oyunudur. Karşılıklı iki takım ile

oyun, oyun esnasında suda 6'şar oyuncu bulunur. Havuzun uzunluğu 25 metre, genişliği 15 metre, derinliği ise 2 metre ile 4 metre arasında olmalıdır (Tristan, 2023).

Günlük hayatımızda çokça basit bir kelime olarak karşımıza çıkan mutluluk, aslında oldukça geniş ve açıklaması zor bir kavramdır. Genellikle neşe, huzur, heyecan ve memnun olma gibi kavramlar eş anlamını karşılıyormuş gibi gözükse de tam olarak mutluluğu ifade edememektedirler (Marar, 2004).

Mutluluk, tarih boyunca anlaşılmaya, tanımlamaya ve ulaşılmak istenen bütün gayret ve hedeflerin temelini oluşturmuştur. Mutluluk ayrıca bireylerin hayatında zevk alması ve mükemmel hissetmesi ile tanımlanmıştır (Layard, 2005). İnsanların yeme-içme ihtiyaçları gibi mutlu olmaya ihtiyaçları vardır. Psikolojide ise mutluluk “öznel iyi oluş” olarak ele alınmaktadır (Myers & Deiner, 1995). Mutluluk, gülümseme, kısa süreli haz, eğlence veya önemli bir görüşme gibi durumlardan ortaya çıkabilmektedir (Masaroğulları & Koçakgöl, 2011). Mutluluk, bireyden bireye göre farklılık göstermekle beraber sosyalleşme ve başarıdan elde edilen mutluluk birbirinden farklı olduğu ifade edilmiştir. Mutluluk bireyin kendini iyi hissettiğini ifade eder. Mutlu birey çevresi ile de olumlu etkileşimde bulunur. Sporcuların da çevresi ile olumlu bir şekilde etkileşimde bulunmaları sayesinde takımı ve antrenörü tarafından anlaşılır, ortaya çıkabilecek problemlerin de önüne geçilmiş olacaktır. Mutluluk, takım içi güçlü bir iletişimi de sağlayacağı düşünülmektedir. Etkili iletişim sayesinde sporcular başarıya daha kolay ve çabuk ulaşacakları öngörülmektedir (Özgün vd., 2017).

Takım sporlarında sporcuların başarı elde edebilmeleri için bir uyum içerisinde hareket etmeleri gerektiği herkes tarafından kabul edilmiş bir gerçektir. Takım uyumu sağlamanın en önemli unsurlarından biride bireyleri motive etmektir (Özgün vd., 2017). Bireyler içsel ve dışsal motivasyon kaynaklarından etkilenmektedir. İçsel motivasyon kaynaklarının başında bireyin mutlu olması geleceğini görebiliriz. Yaşamında mutlu olan birey sporada yansıyarak mutlu olduğu bu durumda bireyi motive edebileceğini böylece başarının da ortaya çıkmasına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

2. YÖNTEM

2.1.Çalışma Modeli

Bu çalışmada genel tarama yöntemi kullanılmıştır. Bu model betimsel araştırma yöntemlerinden biri olarak bilinmektedir. Uygulanan bu model geçmişte veya bulunduğumuz zamanda var olan bir durumu, olduğu şekli ile anlatmayı esas alan yöntemdir (Karasar, 1994).

2.2.Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu; İstanbul,Ankara,Antalya,Kütahya,Kocaeli,ve Çanakkale illerinde eğlence amaçlı sualtı hokeyi oynayan 73 birey oluşturmaktadır. Veriler Google form tekniği uygulanarak online ortamda toplanmıştır.

2.3.Veri Toplama Araçları

Araştırmada kişisel bilgi formu (yaş, medeni durum, eğitim düzeyi) ile mutluluk ölçeği kullanılmıştır.

Mutluluk Düzeyi Ölçeği

Mutluluk Düzeyi Ölçeği: Hills ve Argyle tarafından 2002 yılında geliştirilen, geçerlilik ve güvenirlik çalışması Doğan ve Akıncı Çötök tarafından 2011 yılında bireylerin mutluluk düzeylerini değerlendirmek amacıyla ‘Mutluluk Oxford Ölçeği’ kullanılmıştır. Ölçek beşli likert tipinde olup 7 madde ve tek boyuttan oluşmaktadır. Kullanılan ölçeğin maddeleri 1’den 5’e kadar sırasıyla ‘hiç katılmıyorum, katılmıyorum, biraz

katılıyorum, katılıyorum, tamamen katılıyorum’ şeklinde sıralanmaktadır. Ölçek geliştirme çalışmasında ölçeğin Cronbach Alpha değeri .91 ve Türkçe uyarlama çalışmasında ise ölçek Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı .74 olarak belirlenmiştir (Hills & Argyle, 2002; Doğan & Çötök, 2011). Bu çalışma kapsamında Oxford mutluluk ölçeği Cronbach Alpha değeri .70 olarak belirlenmiştir.

2.4.Verilerin Analizi

Veriler, IBM SPSS (version 24.0) istatistik paket programında değerlendirilmiştir. Çalışma verilerinin normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek adına normallik testi yapılmış ve normal dağılım göstermemesi nedeniyle istatistiksel analiz olarak non-parametrik testlerden yararlanılmıştır. Bu bağlamda çalışmamızda Mann Whitney-U testi ve Kruskal Wallis testi kullanılmıştır.

3. BULGULAR

Tablo.1 Tanımlayıcı Özellikler

Gruplar	Frekans(n)	Yüzde (%)
Yaş		
18-25 yaş	29	39,7
26-35 yaş	23	31,5
36-45 yaş	21	28,8
Toplam	73	100,0
Medeni Durum		
Evli	38	47,1
Bekar	35	52,9
Toplam	73	100,0
Eğitim Düzeyi		
Lise	33	45,2
Lisans	21	28,8
Lisansüstü	19	26,0
Toplam	73	100,0

Tablo 1 incelendiğinde katılımcıların çoğunluğunun %39,7 ile 18-25 yaşında olduğu ve sırasıyla %31,5’inin 26-35 yaş ve %28,8’inin 36-45 yaşlarında oldukları görülmektedir. Katılımcıların %52,9’unun bekâr, %47,1’inin evli olduğu görülmektedir. %45,2’sinin lise, %28,8’inin lisans ve %26,0’ının lisansüstü eğitim düzeyine sahip oldukları görülmektedir.

Tablo 2. Mutluluk Puanlarının “Yaş” değişkenine göre Kruskal Wallis Testi Sonuçları

Mutluluk	Yaş	N	Sıra ortalamaları	Sd	X ²	P
Mutluluk	18-25 yaş	29	33,90	2	1,462	,481
	26-35 yaş	23	37,07			
	36-45 yaş	21	41,21			
	Toplam	73				

Tablo 2 incelendiğinde, yaş değişkenine göre Mutluluk’da istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir (p>0,05).

Tablo 3. Mutluluk puanının “Medeni Durum”a göre Mann-Whitney U Testi sonuçları

Mutluluk	Medeni Durum	N	Sıra Ortalaması	Sıralar toplamı	U	P
Mutluluk	Evli	38	39,38	1496,50	574,500	,315
	Bekar	35	34,41	1204,50		
	Toplam	73				

Tablo 3 incelendiğinde, Mutluluk ölçeği Medeni Durum değişkenine göre istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir. ($p>0,05$).

Tablo 4. Mutluluk Puanlarının “Eğitim Durumu” değişkenine göre Kruskal Wallis Testi Sonuçları

Mutluluk	Eğitim Durumu	N	Sıra ortalamaları	Sd	X ²	P
	Lise	33	30,68			
	Lisans	21	44,36			
Mutluluk	Lisansüstü	19	39,84	2	5,845	,054
	Toplam	73				

Tablo 4 incelendiğinde, Eğitim Durumu değişkenine göre Mutluluk’da istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir. ($p>0,05$).

4. TARTIŞMA VE SONUÇ

Eğlence amaçlı sualtı hokeyi oynayan bireylerin mutluluk düzeyinin incelenmesi amacıyla yapılan çalışmayla ilgili bulgulardan yola çıkılarak bir değerlendirme yapılmıştır. Literatürde, spora katılım motivasyonuna dair çalışmaların genellikle öğrencilere ve dolayısıyla çocuklara yönelik olduğu dikkat çekmektedir. Bunun nedeni olarak, birçok spor dalında spora yönelimi ve yaşam boyu sporu sürdürmeyi sağlamak adına daha erken farkındalık sağlamanın önemi vurgulanmaktadır. Bu çalışma, daha yetişkin gelişim evrelerinde sporu yaşam biçimi haline getirmiş bireylerin spora katılım motivasyonlarını incelemek adına dikkat çekmektedir. Artık sporların kendileri üzerindeki etkilerinin farkında olan, hangi spor dalı için hangi motivasyonun etkili olduğunu bilen bireylerde mevcut olanı belirlemek karşılaştırmaları da beraberinde getirecektir.

Araştırmaya katılan, 73 katılımcının çoğunluğunun %39,7 ile 18-25 yaşında olduğu ve sırasıyla %31,5’inin 26-35 yaş ve %28,8’inin 36-45 yaşlarında oldukları görülmektedir. Katılımcıların %52,9’unun bekâr, %47,1’inin evli olduğu görülmektedir. %45,2’sinin lise, %28,8’inin lisans ve %26,0’ının lisansüstü eğitim düzeyine sahip oldukları görülmektedir. Araştırma kapsamında katılımcıların yaş aralıklarına bakıldığında mutluluk düzeyleri ile bir farklılık olmadığı görülmektedir ($p>0,05$). [Önmen \(2021\)](#) ve [Doğaner \(2017\)](#)’in yaptığı çalışmada da mevcut çalışmayı destekler niteliktedir. Katılımcıların yaşlarına göre mutluluk düzeyleri arasında fark olmadığı görülmektedir. [Suna \(2022\)](#) rekreatif amaçlı kayak sporu ile ilgilenen bireyler üzerine gerçekleştirdiği çalışmada katılımcıların yaşlarına göre mutluluk düzeyleri arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. [Tutar \(2023\)](#) rekreatif amaçlı fitness sporu yapan bireyler üzerinde gerçekleştirdiği çalışmada, sporcuların yaşlarına göre mutluluk düzeyleri arasında anlamlı farklılık görülmemektedir.

Katılımcıların medeni durumlarına göre mutluluk düzeylerine bakıldığında evli veya bekar olmalarının farklılık yaratmakta etkili olmadığını göstermektedir. Literatür incelendiğinde fitness merkezlerine giden bireyler üzerinde yapılan çalışmada medeni durumlarına göre farklılık olduğu görülmektedir ([Başaran vd., 2019](#)). Mevcut araştırma ile alan yazında yer alan çalışmalara bakıldığında kısmen benzer ve benzer olmayan çalışmaların olduğu görülmektedir. Mevcut çalışma ile alan yazın büyük oranda benzerlik göstermektedir.

Araştırmaya katılan bireylerin medeni durumlarına göre mutluluk düzeyleri incelendiğinde, istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. [Demir ve Duman \(2019\)](#) yaptıkları çalışmada katılımcıların medeni durumlarına göre mutluluk düzeyleri arasında farklılık tespit etmişlerdir. [Söyler vd. \(2022\)](#) spor salonlarına devam eden bayanların mutluluk düzeylerine etkisini incelemek için yaptıkları çalışmada farklılık tespit edilememiştir. [Tutar \(2023\)](#) fitness katılımcılarının medeni durumlarına yönelik gerçekleştirdikleri araştırma kapsamında mutluluk düzeyleri arasında anlamlı farklılık tespit etmişlerdir. Evlilerin mutluluk

düzeyleri bekarlara göre daha yüksek olduğu görülmüştür Suna (2022), rekreatif amaçlı kayak yapan bireyler ile yaptıkları araştırma kapsamında katılımcıların medeni durumları ile mutluluk düzeyleri arasında fark olduğu tespit edilmiştir. Mevcut çalışma ile alan yazın incelendiğinde kısmi benzerlik olsa da büyük oranda mevcut çalışma alan yazını destekler nitelikte değildir.

Mutluluk Puanlarının “Eğitim Durumu” değişkenine göre Kruskal Wallis Testi Sonuçları incelendiğinde, Eğitim Durumu değişkenine göre Mutluluk’da istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir. ($p>0,05$). Söyler vd. (2022) gerçekleştirdikleri araştırma kapsamında bireylerin eğitim durumlarına göre mutluluk düzeylerinde anlamlı farklılıklar bulmuşlardır. Kahveci (2020) Taekwondocular üzerinde gerçekleştirdiği araştırmada katılımcıların eğitim durumlarına göre mutluluk düzeyleri arasında farklılığın olmadığı tespit etmişlerdir. Demir ve Duman (2019), bireylerin spor yapma durumlarına göre mutluluk düzeylerini incelediği araştırma kapsamında katılımcıların eğitim durumlarına göre farklılık tespit edilememiştir. Tutar (2023), fitness sporu yapan bireyler üzerine gerçekleştirdiği araştırma sonucunda katılımcıların eğitim durumlarına göre bir farklılık tespit edilememiştir. Suna (2022) gerçekleştirdiği araştırma kapsamında kayak sporu yapan bireylerin eğitim durumlarına göre mutluluk düzeyleri arasında farklılık tespit etmiştir. Lise mezunlarının üniversite ve ortaöğretim mezunlarından daha yüksek mutluluk düzeyleri görülmüştür. Mevcut araştırma ile alan yazında yer alan çalışmalara bakıldığında kısmen benzer ve benzer olmayan çalışmaların olduğu görülmektedir. Mevcut çalışma ile alan yazın büyük oranda benzerlik göstermektedir.

Eğlence amaçlı sualtı hokeyi oynayan bireylerin mutluluk düzeyleri incelendiğinde yaş, medeni durum ve eğitim düzeyi değişkenleri açısından mutluluk düzeyinde farklılık göstermediği şeklinde açıklanabilir.

Literatürde oldukça kısıtlı sayıda profesyonel, elit sporcuların mutluluk düzeylerine yönelik çalışma rastlanmıştır. Spor ve mutluluk kavramları oldukça ilgili ve önemli olduğundan bu konuya dair çalışmaların artırılması oldukça önemlidir. Bu çalışma daha çok değişken ve geniş katılımcı içeren çalışmaların alt yapısını oluşturabilecek ve destekler nitelikte olduğu söylenebilir.

KAYNAKÇA

- Başaran, Z., Doğanay, M., Çolak, S., & Erdal, R. (2019). *Fitness merkezi üyelerinin egzersiz bağımlılığı, mutluluk ve yaşam doyumlarının kişisel özellikler açısından incelenmesi*. Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresi, 476-484.
- Bilyeu, J. K., & Wann, D. L. (2002). An investigation of racial differences in sport fan motivation. *International Sports Journal*, 6(2), 93.
- Demir, K. ve Duman, S. (2019). Bireylerin spor yapma durumlarıyla, benlik saygıları ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkisinin incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 4(4), 437-449. DOI: 10.31680/gaunjs.567126.
- Doğan, T. & Çötök, N.A. (2011). Oxford mutluluk ölçeği kısa formunun Türkçe uyarlaması geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(36), 165-172.
- Doğaner, S. (2017). *Düzenli egzersiz programının bireylerin stres, mutluluk ve serbest zaman doyum düzeylerine etkisi*. [Doktora tezi]. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara Üniversitesi: Ankara.
- Hills, P., & Argyle, M. (2002). The Oxford Happiness Questionnaire: a compact scale for the measurement of psychological well-being. *Personality and individual differences*, 33(7), 1073-1082.
- James, J., ve Ridinger, L. (2002). Female and male sport fans: A comparison of sport consumption motives. *Journal of Sport Behavior*, 25(3), 260-278.

- Kahveci, İ., Karagün, E. & Sarper, M. (2020). Kocaeli ilinde çalışan lisanslı taekwondocuların saldırganlık ve mutluluk düzeylerinin belirlenmesi. *OPUS International Journal of Society Researches*, 16(29 Ekim Özel Sayısı), 3456-3473.
- Karasar, N. (1994). Araştırmalarda rapor hazırlama. Ankara: 3A Araştırma Eğitim Danışmanlık Ltd.
- Layard, R. (2005). Happiness: Lessons From a New Science. London: Penguin Books.
- Marar, Z. (2004). Mutluluk Paradoksu. (S. Çağlayan, Çev.). İstanbul: Kitap Yayınevi.
- Masaroğulları, G., Koçakgöl, M. (2011). Psikoloji Sözlüğü. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Myers, G., Deiner, ED. (1995). Who is happy. *Psychological Science*, 6(1): 1-17.
- Önmen, H. (2021). *Rekreasyonel amaçlı egzersiz yapan bireylerin mutluluk düzeyleri ile yaşam doyumlarının incelenmesi*. [Yüksek Lisans Tezi]. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Necmettin Erbakan Üniversitesi: Konya.
- Özgün, A., Yaşartürk, F., Ayhan, B. & Bozkuş, T. (2017). Hentbolcuların spora özgü başarı motivasyonu ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası Kültürel ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 3(Special Issue 2), 83-94.
- Söyler, D. Y., Gacar, A., & Altungül, O. (2022). Fitness merkezlerinde spor yapan kadınların mutluluk düzeylerinin incelenmesi. *İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 9(1), 30-41.
- Suna, Ş.N. (2022). *Rekreatif amaçlı kayak sporu yapan bireylerin serbest zaman ilgilenim ve mutluluk düzeylerinin incelenmesi*. [Yüksek Lisans Tezi]. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Fırat Üniversitesi, Elâzığ.
- Tekin, A. (2016). Serbest Zaman Bağlamında Oyun Teorileri/Rekreasyon Bilimi. Editör: Suat KARAKÜÇÜK, Ankara: Gazi Kitabevi.
- Tristan, R. (2023). About Underwater Hockey, <http://www.cmas.org/hockey/about-hockey> Erişim Tarihi: 25/09/2023.
- Tutar, M. (2023). Fitness sporu yapan bireylerin stres ve mutluluk düzeylerinin incelenmesi. [Yüksek Lisans Tezi]. Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Ardahan Üniversitesi, Ardahan.
- Weiss, M. R., & Ferrer-Caja, E. (2002). Motivational orientations and sport behavior.