International
Journal of Human Sciences
ISSN:2458-9489

Volume: 22 Issue: 2 Year: 2025

The role of recreational activity motivation on recreational social health: The case of volleyball

Rekreasyonel etkinlik motivasyonunun rekreasyonel sosyal sağlık üzerindeki rolü: Voleybol örneği

Begüm Karakaya[1]
Beyza Merve Akgül[2]

Abstract

This study aims to examine the effect of individuals' recreational activity motivation levels on their recreational social health. The research was conducted with 295 voluntary participants who regularly play volleyball in their leisure time, using a relational survey model. Data were collected through the Recreational Activity Motivation Scale and the Recreational Social Health Scale, and analyzed using descriptive statistics, t-tests, ANOVA, correlation, and regression analyses. The findings indicate that participants generally have high levels of intrinsic and benefit-based motivation, while levels of amotivation remain low. Female participants were found to have significantly higher motivation and social health levels compared to males, whereas differences based on age and perceived income were limited. Correlation analyses revealed significant positive relationships particularly between intrinsic and extrinsic motivation and social health. Regression results showed that subdimensions of social health—specifically happiness/peace, communication, and time—significantly predicted participants' motivation levels. In conclusion, as individuals' motivation

Özet

Bu çalışma, bireylerin rekreasyonel etkinliklere yönelik motivasyon düzeylerinin rekreasyonel sosyal sağlık üzerindeki etkisini incelemeyi amaçlamaktadır. Araştırma, boş zamanlarında düzenli olarak voleybol oynayan 295 gönüllü katılımcı ile yürütülmüş ve ilişkisel tarama modeli benimsenmiştir. Veriler, Rekreasyonel Etkinlik Motivasyonu Ölçeği ve Rekreasyonel Sosyal Sağlık Ölçeği aracılığıyla toplanmış; analizlerde tanımlayıcı istatistiklerin yanı sıra t-testi, ANOVA, korelasyon ve regresyon analizleri kullanılmıştır. Bulgular, katılımcıların genel olarak yüksek içsel ve faydaya dayalı motivasyon düzeylerine sahip olduğunu, buna karşın motivasyonsuzluk düzeylerinin düşük kaldığını göstermektedir. Cinsiyet değişkenine göre kadınların motivasyon ve sosyal sağlık düzeylerinin erkeklere kıyasla daha yüksek olduğu saptanırken, yaş ve gelir düzeyine göre anlamlı farklar sınırlı kalmıştır. Korelasyon analizleri, özellikle içsel motivasyon ve dışsal motivasyon ile sosyal sağlık arasında anlamlı ve pozitif ilişkiler olduğunu ortaya koymuştur. Regresyon bulgularına göre, sosyal sağlık alt boyutlarından mutluluk/huzur, iletişim ve zaman değişkenleri, bireylerin motivasyon

[1] Yüksek Lisans Öğrencisi, Gazi Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Rekreasyon Bölümü, bgmayyildiz@gmail.com Orcid: 0009-0001-1027-561X

[2] Prof. Dr., Gazi Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Rekreasyon Bölümü, bmakgul@gazi.edu.tr Orcid: 0000-0003-2950-4221

Submitted: 20/06/2025 Published: 29/09/2025

Göktepe, M. M., & Günay, M. (2025). Kadın futbolculara uygulanan proprioseptif egzersiz programının, denge, proprioseptif duyu ve fonksiyonel performans üzerine etkisi. *Journal of Human Sciences*, *22*(2), 295-310. doi:10.14687/jhs.v22i2.6581

to participate in recreational activities increases, their indicators of social health also improve positively.

Keywords: Recreational activity, motivation, social health, volleyball.

(Extended English summary is at the end of this document)

düzeylerini anlamlı biçimde yordayıcıdır. Sonuç olarak, rekreasyonel etkinliklere katılımda bireylerin motivasyon düzeyi arttıkça sosyal sağlık göstergelerinin de olumlu yönde geliştiği görülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Rekreasyonel etkinlik, motivasyon, sosyal sağlık, voleybol.

1. Giriş

Bireylerin artan boş zamanı ve değişen yaşam koşulları, son yıllarda boş zaman değerlendirme alışkanlıklarını yeniden şekillendirmiştir. Bu değişimle birlikte, rekreasyonel etkinlikler hem fiziksel hem de psikososyal faydalarıyla öne çıkmıştır. Rekreasyon yalnızca fiziksel bir dinlenme aracı değil; aynı zamanda zihinsel ve duygusal yenilenme sağlayan çok boyutlu bir yaşam deneyimi olarak tanımlanmaktadır.

Rekreasyon kavramı, kökenini Latince "recreation" kelimesinden almakta olup; "yenilenme, tazelenme, yeniden biçimlenme" anlamlarına gelmektedir. Bireylerin monotonlaşan iş yaşamından uzaklaşıp enerji toplamak amacıyla yöneldikleri gönüllü ve tatmin edici etkinlikleri ifade etmektedir (Saç ve Par, 2021). Rekreasyonel etkinlikler bireysel ya da grup hâlinde gerçekleştirilen, kişisel haz ve doyum sağlayan aktiviteler olarak, bireyin boş zamanlarını anlamlı bir şekilde değerlendirmesine olanak tanımaktadır. Bu sürecin birey açısından anlam kazanması ise, büyük oranda katılımı yönlendiren motivasyonel unsurlara bağlıdır.

Motivasyon, bireyin temel ihtiyaçlarını ve arzularını karşılamak için davranışlarını harekete geçiren içsel bir güç olarak tanımlanmaktadır. Rekreasyonel etkinlikler bireyin belli motivasyonel güdüler ile dâhil oldukları etkinlikler arasında yer almaktadır (Çuhadar, Demirel ve Demirel, 2019). Rekreasyonel bağlamda motivasyon, bireylerin etkinlik tercihlerinden katılım sürekliliğine kadar birçok unsuru şekillendirmektedir (Esentaş Deveci, Yavaş Tez, Güzel Gürbüz, 2021). Özellikle içsel doyum, stresle başa çıkma, başarı arzusu ve sosyal etkileşim gibi nedenlerle bireylerin rekreasyonel etkinliklere yöneldiği bilinmektedir. Bu güdülerin etkisiyle bireyler etkinliklerden daha yüksek düzeyde tatmin elde etmekte ve katılımlarını sürdürülebilir kılmaktadır. Artan motivasyonun artan katılımla ilişkili olduğu görüşü hakimdir (Tsorbatzoudis ve diğerleri, 2006; Ayyıldız Durhan, Akgül & Türkmen, 2024).

Rekreatif etkinliklere yönelik motivasyonel eğilimlerin anlaşılması, bireylerin neden ve nasıl bu etkinliklere yöneldiğini açıklamada kilit rol oynamaktadır. Buna paralel olarak rekreatif etkinlerle zamanını değerlendirme motivasyonunun yüksek olması, bireylerin yaşam kalitesini artırmada önemli bir belirleyici olarak öne çıkmaktadır (Karaman Çam ve diğerleri, 2024). Başarma arzusu, zorluklarla mücadele, kendini gerçekleştirme ve sosyal bağ kurma gibi faktörler, özellikle takım sporları gibi yoğun etkileşim içeren etkinliklerde belirginleşmektedir. Bu noktada, hem fiziksel aktivite hem de sosyal bütünleşme imkânı sunan voleybol gibi sporların rekreasyonel bağlamda taşıdığı işlevsellik öne çıkmaktadır.

Voleybol, fiziksel rekreasyonun etkili bir örneği olarak değerlendirilmektedir. Katılımcılara hem bedensel hareket hem de sosyal etkileşim ortamı sunan bu spor, bireylerin içsel doyum elde etmesine katkı sağlarken; iletişim, iş birliği ve takım ruhu gibi sosyal becerilerin gelişimine de destek olmaktadır. Takım sporlarının bu yapısı, bireylerin aidiyet duygusunu beslemekte ve toplumsal uyum süreçlerini kolaylaştırmaktadır. Bu yönüyle voleybol, yalnızca bir spor etkinliği değil, aynı zamanda bir sosyal bütünleşme aracıdır.

Rekreasyonun birey üzerindeki etkisi sadece fiziksel ya da psikolojik düzeyle sınırlı kalmamaktadır. Aynı zamanda ekonomik ve sosyal gelişimi destekleyen bir yapı sunduğu, yaşam

Göktepe, M. M., & Günay, M. (2025). Kadın futbolculara uygulanan proprioseptif egzersiz programının, denge, proprioseptif duyu ve fonksiyonel performans üzerine etkisi. *Journal of Human Sciences*, *22*(2), 295-310. doi:10.14687/jhs.v22i2.6581

kalitesini artırdığı ve bireyin genel iyilik hâlini güçlendirdiği de ifade edilmektedir (Rabilero ve diğ., 2020). Buna karşın araştırmalar hâlâ pasif etkinliklerin (TV izleme, kitap okuma, internette gezinme, müzik dinleme gibi) daha yaygın olduğunu göstermektedir (Kinczel, Maklári ve Müller, 2020). Ancak aktif katılım gerektiren voleybol gibi etkinliklerin, bireylere çok yönlü faydalar sunduğu ve farklı deneyimler sağladığı gözlemlenmektedir.

Çalışmada, bireylerin rekreasyonel etkinliklere yönelik motivasyon düzeyleri ile sosyal sağlık durumları arasındaki ilişkinin nasıl şekillendiği incelenmektedir. Özellikle voleybol gibi fiziksel ve sosyal katkısı yüksek olan etkinliklerin bu ilişkiye etkisi değerlendirilmekte; rekreasyonun nasıl bir işlev gördüğü ortaya konulmaktadır. Çalışmada belirli değişkenlerin ölçüm araçları üzerindeki etkisi ve aynı zamanda ölçüm araçlarının birbiriyle ilişkisi ve etkisi incelenmektedir.

2. Yöntem

2.1. Araştırmanın Modeli

Mevcut araştırma, nicel araştırma yöntemlerinden tarama modeli esas alınarak desenlenmiştir. Tarama modeli, geçmişte ya da hâlihazırda var olan bir durumu, olduğu şekliyle betimlemeyi amaçlayan araştırma yaklaşımlarından biridir (Karasar, 2009). Araştırma kapsamında, veriler bir anket formu aracılığıyla toplanmış ve analiz edilmiştir. Elde edilen veriler, betimsel ve karşılaştırmalı istatistiksel tekniklerle değerlendirilerek, değişkenler arasındaki farklar ve ilişkiler incelenmiştir. Bu doğrultuda ilgili model, hem mevcut durumu nesnel biçimde ortaya koymak hem de değişkenler arasındaki anlamlılık düzeylerini test etmek amacıyla tercih edilmiştir.

2.1. Araştırma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu, boş zamanlarında voleybol oynayan 295 gönüllü katılımcı oluşturmaktadır. Katılımcıların kişisel bilgilerine yönelik detaylar Tablo 1'de yer almaktadır.

2.2. Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama aracı olarak demografik bilgi formunun yanı sıra Rekreasyonel Etkinlik Motivasyonu Ölçeği (Özant ve diğ., 2024) ve Rekreasyonel Sosyal Sağlık Ölçeği (Öztürk, 2019) ile toplanmıştır.

Çalışmada, bireylerin rekreasyonel etkinliklere yönelik motivasyonlarını ve sosyal sağlık düzeylerini belirlemeye yönelik iki ölçek kullanılmıştır. Rekreasyonel Etkinlik Motivasyonu Ölçeği, toplam 39 maddeden ve dört alt boyuttan oluşmaktadır: içsel motivasyon, fayda, motivasyonsuzluk ve dışsal motivasyon. Ölçek 5'li Likert tipiyle puanlanmakta olup, yüksek puanlar bireylerin rekreasyonel etkinliklere katılım motivasyonunun güçlü olduğunu göstermektedir. Mevcut araştırma kapsamında Rekreasyonel Etkinlik Motivasyonu Ölçeği için iç tutarlılık katsayısı .92 olarak belirlenmiştir.

Rekreasyonel Sosyal Sağlık Ölçeği ise 21 madde ve dört alt boyuttan oluşmaktadır: zaman, sosyal ilişkiler, iletişim ve mutluluk/huzur. 3'lü Likert tipiyle derecelendirilen ölçüm aracı ölçekten elde edilen yüksek puanlar, bireyin sosyal açıdan daha uyumlu, iletişimsel olarak daha açık ve rekreasyonel katılım aracılığıyla daha huzurlu bir yaşam sürdüğünü göstermektedir. 1-20 puan arası "iyi olmayan sosyal sağlık düzeyi", 21-40 puan arası "ortalama sosyal sağlık düzeyi" ve 41-60 puan arası ise "iyi sosyal sağlık düzeyi" olarak değerlendirilmektedir. Mevcut araştırmada Rekreasyonel Sosyal Sağlık ölçeği iç tutarlılık katsayısı .89 olarak saptanmıştır.

2.3. Verilerin Toplanması

Araştırmada veri toplama süreci, dijital platformlar aracılığıyla çevrim içi ortamda gerçekleştirilmiştir. Katılımcılara ulaşmak ve verileri kaydetmek amacıyla Google Forms kullanılmıştır. Hazırlanan çevrim içi anket formunda, öncelikle katılımcıların araştırmaya gönüllü olarak katıldıklarını ve verilerinin gizlilik ilkesi çerçevesinde değerlendirileceğini belirten bilgilendirme ve onam metni sunulmuştur. Katılımcılar, onam verdiklerini beyan ettikten sonra demografik bilgi formunu, Rekreasyonel Etkinlik Motivasyonu Ölçeği ve Rekreasyonel Sosyal Sağlık Ölçeği'ni eksiksiz ve doğru şekilde doldurmaları konusunda yönlendirilmiştir.

Göktepe, M. M., & Günay, M. (2025). Kadın futbolculara uygulanan proprioseptif egzersiz programının, denge, proprioseptif duyu ve fonksiyonel performans üzerine etkisi. *Journal of Human Sciences*, *22*(2), 295-310. doi:10.14687/jhs.v22i2.6581

Anket formu, çeşitli sosyal medya platformları, voleybol kulüpleri ve üniversite toplulukları aracılığıyla paylaşılarak, araştırmanın evrenine uygun bireylerin erişimi sağlanmıştır. Bu sayede, boş zamanlarında düzenli olarak voleybol oynayan bireylerden oluşan hedef örnekleme ulaşılmış ve toplam 295 gönüllü katılımcıdan veri elde edilmiştir.

2.4. Verilerin Analizi

Verilerin analizinde tanımlayıcı istatistikler, bağımsız örneklem T testi ve tek yönlü varyans analizi ANOVA, post hoc testleri kullanılmıştır. Verilerin basıklık çarpıklık değerlerinin normal dağılım göstermesi sebebiyle parametrik testler uygulanmıştır. Verilerin analizinde SPSS 27.00 programından yararlanılmıştır.

3. Bulgular

Tablo 1. Çalışma grubuna yönelik yüzde ve frekans dağılımları

	N= (295)		
	Değişken	**f**	**%**
Cinsiyet	Kadın	184	62,4
	Erkek	111	37,6
Yaş	18 yaş altı	67	22,7
	18-25 yaş arası	149	50,5
	26 yaş üzeri	79	26,8
Algılanan gelir	Düşük	47	15,9
	Orta	217	73,6
	Yüksek	31	10,5
Haftalık voleybol oynama gün sayısı	1	75	25,4
	2	58	19,7
	3	35	11,9
	4	56	19,0
	5	32	10,8
	6	21	7,1
	7	18	6,1

Araştırmaya katılan 295 kişinin %58,6'sı kadın, %41,4'ü erkektir. Katılımcıların çoğunluğu 18–22 yaş aralığında yer almaktadır, örneklemin genç yetişkinlerden oluştuğunu görülmektedir. Voleybol oynama süresi bakımından katılımcıların yarısından fazlası en az 1 yıldır düzenli olarak spor yapmaktadır. Ayrıca, %50,2'si haftada üç gün ve üzerinde voleybol yaptığını belirtmiştir.

Tablo 2. Ölçüm araçlarına yönelik aritmetik ortalama, standart sapma ve normallik dağılımları

	Min.	**Max.**	$\overline{x}$	**Ss**	**Skewness**	**Kurtosis**
Rekreasyonel Etkinlik Motivasyonu Toplam	56,00	181,00	141,09	22,72	-,737	,937
İçsel Motivasyon	15,00	75,00	56,51	11,11	-,652	,734
Fayda	16,00	80,00	61,02	12,29	-,720	,810
Motivasyonsuzluk	4,00	20,00	9,70	3,42	,103	-,254
Dışsal Motivasyon	3,00	15,00	11,33	2,79	-,604	,039
Rekreasyonel Sosyal Sağlık Toplam	22,00	63,00	52,57	7,87	-,858	,714
Zaman	4,00	12,00	9,16	2,17	-,429	-,615
Sosyal İlişki	5,00	15,00	13,27	2,14	-1,338	1,316
İletişim	7,00	21,00	17,99	2,92	-1,161	1,327
Mutluluk/Huzur	5,00	15,00	12,14	2,49	-,554	-,684

Göktepe, M. M., & Günay, M. (2025). Kadın futbolculara uygulanan proprioseptif egzersiz programının, denge, proprioseptif duyu ve fonksiyonel performans üzerine etkisi. *Journal of Human Sciences*, *22*(2), 295-310. doi:10.14687/jhs.v22i2.6581

Tablo 2'de yer alan bulgular, rekreasyonel etkinlik motivasyonu ve rekreasyonel sosyal sağlık ölçeklerine ilişkin merkezi eğilim ve normallik değerlerini ortaya koymaktadır. Katılımcıların rekreasyonel etkinlik motivasyonu toplam puanı ortalaması 141,09 olup, bu değer bireylerin genel olarak orta-yüksek düzeyde bir motivasyona sahip olduğunu göstermektedir. Alt boyutlar incelendiğinde, içsel motivasyon ($\bar{X}$ = 56,51) ve fayda ($\bar{X}$ = 61,02) puanlarının görece yüksek olması, bireylerin etkinliklere katılımında içsel doyum ve fayda arayışının ön planda olduğunu ortaya koymaktadır. Buna karşılık, motivasyonsuzluk puanının düşük ($\bar{X}$ = 9,70) olması, bireylerin rekreasyonel etkinliklere katılım konusunda genel olarak isteksiz olmadıklarını göstermektedir.

Rekreasyonel sosyal sağlık toplam puanı ortalaması ise 52,57'dir; bu da bireylerin sosyal sağlık düzeylerinin olumlu bir seviyede olduğunu göstermektedir. Alt boyutlara bakıldığında, en yüksek ortalama iletişim ($\bar{X}$ = 17,99) ve sosyal ilişki ($\bar{X}$ = 13,27) alt boyutlarında gözlenmiş; bu da katılımcıların sosyal etkileşimlere açık ve iletişim becerileri yönünden güçlü olduğunu işaret etmektedir. Mutluluk/huzur ($\bar{X}$ = 12,14) ve zaman ($\bar{X}$ = 9,16) alt boyutları da olumlu düzeydedir.

Normallik dağılımına ilişkin çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) değerleri tüm değişkenlerde ±1,5 aralığında kalmakta olup, bu durum verilerin normal dağılıma uygun olduğunu ve parametrik testlerin kullanılabilirliğini desteklemektedir. Özellikle negatif çarpıklık değerleri, dağılımın sola çarpık olduğunu ve katılımcıların çoğunlukla yüksek puanlar verdiğini göstermektedir. Bulgular genel olarak katılımcıların hem motivasyon düzeylerinin hem de sosyal sağlık algılarının yüksek olduğunu ve ölçeklerin güvenilir biçimde çalıştığını ortaya koymaktadır.

Tablo 3. Ölçüm araçları ile cinsiyet değişkeni arasındaki bağımsız örneklem t testi sonuçları

	N= (295)					
	Cinsiyet	**n**	$\bar{x}$	**Ss**	**t**	**p**
Rekreasyonel Etkinlik Motivasyonu Toplam	Kadın	184	143,79	21,29	2,658	**0,008**
	Erkek	111	136,61	24,35		
İçsel Motivasyon	Kadın	184	57,94	10,53	2.871	**0.004**
	Erkek	111	54,15	11,66		
Fayda	Kadın	184	62,40	11,64	2.512	**0.013**
	Erkek	111	58,72	13,02		
Motivasyonsuzluk	Kadın	184	9,32	3,35	-2.526	**0.012**
	Erkek	111	10,35	3,46		
Dışsal Motivasyon	Kadın	184	11,68	2,65	2.791	**0.006**
	Erkek	111	10,75	2,94		
Rekreasyonel Sosyal Sağlık Toplam	Kadın	184	53,29	7,21	1.921	0.056
	Erkek	111	51,39	8,76		
Zaman	Kadın	184	9,22	2,16	0.575	0.566
	Erkek	111	9,07	2,20		
Sosyal İlişki	Kadın	184	13,49	1,97	2.147	**0.033**
	Erkek	111	12,91	2,37		
İletişim	Kadın	184	18,21	2,68	1.579	0.116
	Erkek	111	17,63	3,26		
Mutluluk_Huzur	Kadın	184	12,36	2,38	1,975	**0,049**
	Erkek	111	11,7	2,64		

p<0,05

Tablo 3'te sunulan bağımsız örneklem t-testi bulguları, kadın ve erkek katılımcılar arasında rekreasyonel etkinlik motivasyonu ve sosyal sağlık düzeyleri açısından anlamlı farklılıklar olduğunu göstermektedir. Rekreasyonel etkinlik motivasyonu toplam puanı kadınlarda erkeklere kıyasla anlamlı biçimde daha yüksek bulunmuştur (t = 2.658; p = .008). Alt boyutlar incelendiğinde, kadınların içsel motivasyon (p = .004), fayda (p = .013) ve dışsal motivasyon (p = .006) puanlarının erkeklerden anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmektedir. Buna karşılık, erkek katılımcıların motivasyonsuzluk düzeyleri kadınlara göre daha yüksektir (p = .012), bu da erkeklerin rekreasyonel etkinliklere katılım konusunda daha düşük bir istek sergileyebileceğine işaret etmektedir.

Göktepe, M. M., & Günay, M. (2025). Kadın futbolculara uygulanan proprioseptif egzersiz programının, denge, proprioseptif duyu ve fonksiyonel performans üzerine etkisi. *Journal of Human Sciences*, *22*(2), 295-310. doi:10.14687/jhs.v22i2.6581

Rekreasyonel sosyal sağlık toplam puanında ise cinsiyete göre fark anlamlı değildir (p = .056); ancak alt boyutlara bakıldığında, kadınların sosyal ilişki (p = .033) ve mutluluk/huzur (p = .049) puanlarının erkeklere göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmektedir. İletişim ve zaman alt boyutlarında ise anlamlı bir fark tespit edilmemiştir (p > .05). Bulgular, kadın katılımcıların hem motivasyonel hem de sosyal sağlık açısından daha olumlu bir profil sergilediğini göstermektedir. Kadınların daha yüksek içsel ve dışsal motivasyon düzeylerinin yanı sıra, daha güçlü sosyal ilişkiler kurma ve etkinliklerden daha fazla duygusal doyum elde etme eğiliminde oldukları söylenebilir. Söz konusu durum, cinsiyetin rekreasyonel katılım ve sosyal sağlık üzerinde etkili bir değişken olabileceğini düşündürmektedir.

Tablo 4. Ölçüm araçları ile yaş değişkeni arasındaki ANOVA testi sonuçları

	N= (295)					
	Cinsiyet	**n**	$\bar{x}$	**Ss**	**F**	**p**
Rekreasyonel Etkinlik Motivasyonu Toplam	18 yaş altı	67	141,89	23,69	,176	,839
	18-25 yaş arası	149	140,31	24,17		
	26 yaş üzeri	79	141,88	18,97		
	Toplam	295	141,09	22,72		
İçsel Motivasyon	18 yaş altı	67	57,71	11,32	,572	,565
	18-25 yaş arası	149	55,96	11,98		
	26 yaş üzeri	79	56,53	9,09		
	Toplam	295	56,51	11,11		
Fayda	18 yaş altı	67	61,22	13,53	,224	,799
	18-25 yaş arası	149	60,57	12,62		
	26 yaş üzeri	79	61,69	10,54		
	Toplam	295	61,02	12,29		
Motivasyonsuzluk	18 yaş altı	67	9,40	3,77	,503	,605
	18-25 yaş arası	149	9,70	3,47		
	26 yaş üzeri	79	9,97	3,02		
	Toplam	295	9,70	3,42		
Dışsal Motivasyon	18 yaş altı	67	11,29	2,73	,099	,906
	18-25 yaş arası	149	11,28	2,98		
	26 yaş üzeri	79	11,45	2,50		
	Toplam	295	11,33	2,79		
Rekreasyonel Sosyal Sağlık Toplam	18 yaş altı	67	52,67	8,32	,168	,845
	18-25 yaş arası	149	52,33	7,71		
	26 yaş üzeri	79	52,96	7,87		
	Toplam	295	52,57	7,87		
Zaman	18 yaş altı	67	9,16	2,10	,069	,933
	18-25 yaş arası	149	9,12	2,10		
	26 yaş üzeri	79	9,24	2,39		
	Toplam	295	9,16	2,17		
Sosyal İlişki	18 yaş altı	67	13,29	2,19	,193	,825
	18-25 yaş arası	149	13,20	2,11		
	26 yaş üzeri	79	13,39	2,19		
	Toplam	295	13,27	2,14		
İletişim	18 yaş altı	67	18,02	3,00	,014	,986
	18-25 yaş arası	149	18,00	2,93		
	26 yaş üzeri	79	17,94	2,89		
	Toplam	295	17,99	2,92		
Mutluluk_Huzur	18 yaş altı	67	141,89	23,69	,606	,546
	18-25 yaş arası	149	140,31	24,17		
	26 yaş üzeri	79	141,88	18,97		
	Toplam	295	141,09	22,72		

p <0,05* a >b>c

Göktepe, M. M., & Günay, M. (2025). Kadın futbolculara uygulanan proprioseptif egzersiz programının, denge, proprioseptif duyu ve fonksiyonel performans üzerine etkisi. *Journal of Human Sciences*, *22*(2), 295-310. doi:10.14687/jhs.v22i2.6581

Tablo 4'te yer alan bulgular, bireylerin yaş gruplarına göre rekreasyonel etkinlik motivasyonu ve rekreasyonel sosyal sağlık düzeylerinde anlamlı farklılık olup olmadığını değerlendirmektedir. Analiz sonuçlarına göre, yaş değişkeni ne rekreasyonel etkinlik motivasyonu toplam puanı ne de rekreasyonel sosyal sağlık toplam puanı üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık yaratmamaktadır ($p > .05$). Alt boyutlar düzeyinde de benzer biçimde, içsel motivasyon, fayda, dışsal motivasyon, motivasyonsuzluk ile zaman, sosyal ilişki, iletişim ve mutluluk/huzur değişkenlerinin hiçbirinde yaşa bağlı anlamlı fark saptanmamıştır. Dolayısıyla bireylerin yaşları farklı olsa da rekreasyonel etkinliklere katılım motivasyonları ve bu etkinliklerin sosyal sağlık üzerindeki etkilerinin benzer düzeyde olduğunu söylenebilir. Voleybol gibi rekreasyonel sporların, yaş fark etmeksizin bireyler üzerinde benzer motivasyonel ve sosyal sağlık katkıları sunduğu söylenebilir.

Tablo 5. Ölçüm araçları ile algılanan gelir değişkeni arasındaki ANOVA testi sonuçları

	N= (295)					
	Algılanan gelir	**n**	$\bar{x}$	**Ss**	**F**	**p**
Rekreasyonel Etkinlik Motivasyonu Toplam	Düşük	47	138,31	27,48	1,258	,286
	Orta	217	142,32	21,05		
	Yüksek	31	136,67	25,81		
	Toplam	295	141,09	22,72		
İçsel Motivasyon	Düşük	47	55,46	13,80	,524	,593
	Orta	217	56,91	10,44		
	Yüksek	31	55,32	11,31		
	Toplam	295	56,51	11,11		
Fayda	Düşük	47	59,68	14,70	1,626	,199
	Orta	217	61,75	11,12		
	Yüksek	31	57,96	15,54		
	Toplam	295	61,02	12,29		
Motivasyonsuzluk	Düşük	47	9,17	3,96	,743	,477
	Orta	217	9,78	3,26		
	Yüksek	31	10,00	3,66		
	Toplam	295	9,70	3,42		
Dışsal Motivasyon	Düşük	47	11,29	3,24	,222	,801
	Orta	217	11,38	2,71		
	Yüksek	31	11,03	2,72		
	Toplam	295	11,33	2,79		
Rekreasyonel Sosyal Sağlık Toplam	Düşük[b]	47	49,82	10,89	3,564	**,030**
	Orta[a]	217	53,01	7,07		
	Yüksek	31	53,67	7,11		
	Toplam	295	52,57	7,87		
Zaman	Düşük	47	8,87	2,44	,831	,437
	Orta	217	9,17	2,14		
	Yüksek	31	9,51	1,94		
	Toplam	295	9,16	2,17		
Sosyal İlişki	Düşük[b]	47	12,55	2,82	3,248	**,040**
	Orta[a]	217	13,40	2,02		
	Yüksek	31	13,48	1,60		
	Toplam	295	13,27	2,14		
İletişim	Düşük	47	17,08	4,21	2,896	,057
	Orta	217	18,12	2,56		
	Yüksek	31	18,45	2,75		
	Toplam	295	17,99	2,92		
Mutluluk_Huzur	Düşük[b]	47	11,31	3,12	3,102	**,046**
	Orta[a]	217	12,30	2,31		
	Yüksek	31	12,22	2,44		
	Toplam	295	12,14	2,49		

Göktepe, M. M., & Günay, M. (2025). Kadın futbolculara uygulanan proprioseptif egzersiz programının, denge, proprioseptif duyu ve fonksiyonel performans üzerine etkisi. *Journal of Human Sciences*, *22*(2), 295-310. doi:10.14687/jhs.v22i2.6581

Tablo 5'in bulguları, bireylerin algıladıkları gelir düzeylerine göre rekreasyonel etkinlik motivasyonu ve rekreasyonel sosyal sağlık düzeylerinde anlamlı farklılıklar olup olmadığını incelemektedir. Rekreasyonel etkinlik motivasyonu toplam puanı ile ilgili olarak gelir grupları arasında anlamlı bir fark saptanmamıştır (p = .286); bu durum, bireylerin rekreasyonel motivasyonlarının ekonomik algılarından bağımsız olarak benzer düzeyde geliştiğini göstermektedir. Ancak, rekreasyonel sosyal sağlık ölçeği toplam puanı açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık gözlenmiştir (F = 3.564; p = .030). Post hoc analiz bulgularına göre, orta ve yüksek gelir gruplarındaki bireyler, düşük gelir grubundakilere kıyasla daha yüksek sosyal sağlık puanlarına sahiptir. Benzer şekilde, alt boyutlardan sosyal ilişki (p = .040) ve mutluluk/huzur (p = .046) değişkenlerinde de düşük gelir grubunun diğer gruplara göre anlamlı biçimde daha düşük puanlar aldığı görülmektedir. İlgili sonuçlar, bireylerin gelir algılarının sosyal çevreyle kurdukları ilişkiler ve psikososyal iyi oluş üzerinde etkili olabileceğini göstermektedir. Dolayısıyla, ekonomik kaynakların ya da bu kaynaklara dair algıların, bireyin sosyal uyumu üzerinde belirleyici bir rol oynadığı söylenebilir.

Tablo 6. Ölçüm araçları ile voleybol oynama gün sayısı değişkeni arasındaki ANOVA testi sonuçları

	N= (295)					
	Voleybol oynanan gün sayısı	**n**	$\bar{x}$	**Ss**	**F**	**p**
Rekreasyonel Etkinlik Motivasyonu Toplam	1	75	135,24	23,48	1,992	,067
	2	58	140,29	20,74		
	3	35	138,00	23,62		
	4	56	145,94	21,44		
	5	32	147,15	22,67		
	6	21	146,42	18,84		
	7	18	142,00	27,76		
	Toplam	295	141,09	22,72		
İçsel Motivasyon	1[b]	75	53,09	11,02	2,724	**,014**
	2	58	55,98	10,65		
	3	35	54,97	10,83		
	4	56	59,01	10,36		
	5[a]	32	60,15	10,97		
	6	21	59,19	9,97		
	7	18	58,11	13,83		
	Toplam	295	56,51	11,11		
Fayda	1	75	58,08	12,79	2,082	,055
	2	58	60,41	10,67		
	3	35	59,28	13,87		
	4	56	64,26	11,90		
	5	32	63,65	11,84		
	6	21	64,38	9,46		
	7	18	59,94	14,26		
	Toplam	295	61,02	12,29		
Motivasyonsuzluk	1[a]	75	10,73	2,79	2,770	**,012**
	2	58	10,08	3,61		
	3	35	9,71	3,21		
	4[b]	56	8,76	3,41		
	5[c]	32	8,53	3,32		
	6	21	9,14	4,01		
	7	18	9,88	4,08		
Dışsal Motivasyon	Toplam	295	9,70	3,42	,512	,799
	1	75	11,04	2,61		
	2	58	11,10	2,80		
	3	35	11,65	2,76		
	4	56	11,57	2,85		
	5	32	11,71	2,83		

Göktepe, M. M., & Günay, M. (2025). Kadın futbolculara uygulanan proprioseptif egzersiz programının, denge, proprioseptif duyu ve fonksiyonel performans üzerine etkisi. *Journal of Human Sciences*, *22*(2), 295-310. doi:10.14687/jhs.v22i2.6581

	6	21	11,57	2,99		
	7	18	11,00	3,30		
Rekreasyonel Sosyal Sağlık Toplam	Toplam	295	11,33	2,79	,674	,671
	1	75	51,26	8,05		
	2	58	52,63	7,34		
	3	35	54,00	6,89		
	4	56	52,48	7,99		
	5	32	53,71	8,51		
	6	21	53,28	7,79		
	7	18	52,55	9,41		
Zaman	Toplam	295	52,57	7,87	,758	,604
	1	75	8,88	2,38		
	2	58	9,15	2,35		
	3	35	9,37	2,30		
	4	56	9,28	1,86		
	5	32	9,71	2,03		
	6	21	8,76	1,94		
	7	18	9,11	1,90		
Sosyal İlişki	Toplam	295	9,16	2,17	,624	,711
	1	75	12,97	2,43		
	2	58	13,62	1,72		
	3	35	13,40	1,68		
	4	56	13,28	2,07		
	5	32	13,09	2,48		
	6	21	13,57	2,33		
	7	18	13,16	2,40		
İletişim	Toplam	295	13,27	2,14	,421	,865
	1	75	17,80	2,89		
	2	58	18,01	2,72		
	3	35	18,37	2,57		
	4	56	17,64	3,03		
	5	32	18,43	2,93		
	6	21	18,19	3,34		
	7	18	18,05	3,66		
Mutluluk_Huzur	Toplam	295	17,99	2,92	1,528	,169
	1	75	11,61	2,46		
	2	58	11,84	2,45		
	3	35	12,85	2,07		
	4	56	12,26	2,56		
	5	32	12,46	2,91		
	6	21	12,76	2,36		
	7	18	12,22	2,36		

p <0,05* a >b>c

Tablo 6'daki ANOVA sonuçları, bireylerin haftalık voleybol oynama gün sayısına göre rekreasyonel etkinlik motivasyonu ve sosyal sağlık düzeylerinde anlamlı farklılıklar olup olmadığını incelemektedir. Rekreasyonel etkinlik motivasyonu toplam puanında haftalık oynama gün sayısına göre anlamlı bir fark bulunmamış olsa da (p = .067), içsel motivasyon (F = 2.724; p = .014) ve motivasyonsuzluk (F = 2.770; p = .012) alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklar saptanmıştır. Post hoc analiz bulgularına göre, haftada 5 gün voleybol oynayan bireylerin içsel motivasyon düzeyleri, haftada yalnızca 1 gün oynayanlara kıyasla daha yüksek; motivasyonsuzluk düzeyleri ise anlamlı biçimde daha düşüktür. İlgili durum, etkinliklere daha sık katılan bireylerin içsel olarak daha güçlü bir tatmin yaşadığını ve katılım isteklerinin daha yüksek olduğunu göstermektedir. Buna karşılık, rekreasyonel sosyal sağlık ve alt boyutlarında (zaman, sosyal ilişki, iletişim, mutluluk/huzur) voleybol oynama sıklığına bağlı olarak anlamlı fark bulunmamıştır (p > .05). Genel

Göktepe, M. M., & Günay, M. (2025). Kadın futbolculara uygulanan proprioseptif egzersiz programının, denge, proprioseptif duyu ve fonksiyonel performans üzerine etkisi. *Journal of Human Sciences*, *22*(2), 295-310. doi:10.14687/jhs.v22i2.6581

olarak, voleybol gibi takım sporlarına daha düzenli katılım, bireylerin içsel motivasyonlarını artırmakta ve isteksizlik düzeylerini azaltmaktadır.

Tablo 7. Ölçekler arasındaki pearson momentler çarpımı korelasyonu analizi sonuçları

Rekreasyonel Etkinlik Motivasyonu Toplam	1									
İçsel Motivasyon	.971**	1								
Fayda	.966**	.899**	1							
Motivasyonsuzluk	-.711**	-.756**	-.725**	1						
Dışsal Motivasyon	.839**	.829**	.749**	-.659**	1					
Rekreasyonel Sosyal Sağlık Toplam	.543**	.555**	.491**	-.428**	.527**	1				
Zaman	.397**	.404**	.370**	-.325**	.373**	.726**	1			
Sosyal İlişki	.415**	.413**	.378**	-.259**	.405**	.823**	.487**	1		
İletişim	.455**	.417**	.391**	-.365**	.457**	.865**	.441**	.695**	1	
Mutluluk_Huzur	.477**	.482**	.443**	-.416**	.453**	.799**	.483**	.496**	.574**	1

**p < .01)

Tablo 7'de yer alan Pearson momentler çarpımı korelasyon analizi sonuçları, rekreasyonel etkinlik motivasyonu ile rekreasyonel sosyal sağlık arasında anlamlı ve pozitif yönlü ilişkiler olduğunu ortaya koymaktadır. Rekreasyonel etkinlik motivasyonu toplam puanı ile sosyal sağlık toplam puanı arasındaki orta düzeydeki pozitif korelasyon (r = .543; p < .01), bireylerin motivasyon düzeyleri arttıkça sosyal sağlık göstergelerinin de yükseldiğini göstermektedir. Özellikle içsel motivasyon (r = .555) ve fayda (r = .491) alt boyutlarının sosyal sağlıkla olan ilişkisi, bireylerin etkinliklere katılımında içsel tatmin ve yarar algısının sosyal iyi oluş açısından belirleyici rol oynadığını göstermektedir. Buna karşılık, motivasyonsuzluk boyutu tüm değişkenlerle negatif ve anlamlı ilişkiler sergileyerek (örneğin, sosyal sağlık toplam puanı ile r = –.428) düşük motivasyon düzeyinin sosyal sağlık üzerinde olumsuz etkiler yarattığını ortaya koymaktadır. İlgili bulgular, rekreasyonel etkinliklere yönelik yüksek içsel ve dışsal motivasyonun, bireylerin sosyal etkileşim, iletişim becerileri ve yaşamdan aldıkları haz düzeyleri üzerinde olumlu etkiler yarattığını göstermektedir.

Tablo 8. Ölçekler arasındaki doğrusal regresyon analizi sonuçları

	B	**Std. hata**	**β**	**t**	**p**
(Constant)	60,745	7,709		7,880	**,000**
Zaman	1,572	,620	,151	2,537	**,012**
SosyalİlişkiSosyalİlişki	,950	,755	,090	1,259	,209
İletişim	1,384	,570	,178	2,426	**,016**
Mutluluk_Huzur	2,340	,577	,257	4,056	**,000**
R=0,548	R^2=0,301				
$F_{(31,162)}$=0,000 p<0,001					

Bağımlı değişken: Rekreasyonel Etkinlik Motivasyonu

Tablo 8'de sunulan çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçları, rekreasyonel sosyal sağlığın alt boyutlarının (zaman, sosyal ilişki, iletişim, mutluluk/huzur) rekreasyonel etkinlik motivasyonu üzerindeki yordayıcı gücünü ortaya koymaktadır. Model istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (F(4, 290) = 31,162; p < .001) ve sosyal sağlık değişkenleri, motivasyondaki toplam varyansın %30,1'ini açıklamaktadır (R^2 = .301). Alt boyutlar incelendiğinde, en güçlü yordayıcı değişkenin mutluluk/huzur olduğu görülmektedir (β = .257; p < .001), bu da bireylerin kendilerini daha huzurlu ve mutlu hissettiklerinde motivasyon düzeylerinin anlamlı biçimde yükseldiğini göstermektedir. İletişim (β = .178; p = .016) ve zaman (β = .151; p = .012) değişkenleri de motivasyonu pozitif yönde anlamlı biçimde yordarken, sosyal ilişki alt boyutu anlamlı bir yordayıcı değildir (β = .090; p > .05). Elde edilen bulgular, bireylerin rekreasyonel etkinliklere katılım motivasyonlarının özellikle etkinliklere ayırdıkları

Göktepe, M. M., & Günay, M. (2025). Kadın futbolculara uygulanan proprioseptif egzersiz programının, denge, proprioseptif duyu ve fonksiyonel performans üzerine etkisi. *Journal of Human Sciences*, *22*(2), 295-310. doi:10.14687/jhs.v22i2.6581

zaman, iletişim düzeyleri ve bu etkinliklerden elde ettikleri duygusal tatmin ile anlamlı düzeyde ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır.

4. Tartışma ve Sonuç

Araştırmanın amacı, bireylerin rekreasyonel etkinliklere yönelik motivasyon düzeylerinin rekreasyonel sosyal sağlık üzerindeki rolünü incelemektir. Elde edilen bulgular, özellikle içsel motivasyon ve faydaya yönelik motivasyon düzeylerinin yüksek olduğunu, motivasyonsuzluğun ise düşük seviyede kaldığını göstermektedir. Aynı zamanda, rekreasyonel sosyal sağlık göstergeleri açısından iletişim, sosyal ilişki ve mutluluk/huzur alt boyutlarında olumlu bir profil ortaya çıkmıştır. Elde edilen bulgular bireylerin etkinliklere yönelmesinde içsel motivasyon ve sosyal etkileşimin güçlü belirleyiciler olduğunu ortaya koyarken; bireylerin rekreasyonel etkinliklere katılımında içsel tatmin, başarı arzusu ve fayda beklentisinin temel belirleyiciler olduğunu göstermektedir.

Araştırmada, rekreasyonel motivasyon ile sosyal sağlık arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Özellikle mutluluk/huzur, zaman yönetimi ve iletişim alt boyutlarının motivasyonu anlamlı düzeyde yordaması, bireylerin öznel iyilik hâlini destekleyen psikososyal dinamiklerin rekreasyonel katılımla doğrudan ilişkili olduğunu göstermektedir. Anderson ve Ramos (2018), üniversite düzeyinde gerçekleştirdikleri çalışmada, rekreasyonel katılımın duygusal denge ve kişilerarası etkileşim üzerinde olumlu etkileri olduğunu belirtmiştir. Ayhan ve diğ. (2023), Kaleta ve diğ. (2006), Serdar (2021) ve Zulyniak ve diğ. (2020) tarafından gerçekleştirilen çalışmalarda farklı yaş ve demografik gruplarda rekreasyonel katılımın sağlık düzeyleri üzerinde olumlu etkileri olduğu bildirilmiştir. Tsorbatzoudis ve diğ. (2006) tarafından yürütülen çalışmada ise artan motivasyonun, artan katılımla ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmada, rekreasyonel etkinlik motivasyonunun bireylerin sosyal sağlık düzeylerini açıklamada %30 oranında anlamlı bir etkiye sahip olduğu belirlenmiştir. Elde edilen bulgu, motivasyonun yalnızca davranışsal bir yönelim değil, aynı zamanda sosyal sağlığı yapılandıran bir unsur olduğunu göstermektedir.

Cinsiyet değişkenine ilişkin bulgular, kadın katılımcıların erkek katılımcılara göre daha yüksek düzeyde rekreasyonel motivasyon ve sosyal sağlık algısına sahip olduklarını göstermiştir. Kadınların mutluluk/huzur, iletişim ve sosyal ilişki alt boyutlarında daha yüksek puanlara sahip olmaları, rekreasyonel etkinliklerin kadınlar açısından daha fazla duygusal ve sosyal tatmin sağladığını düşündürmektedir. Buna karşılık, Özant ve ark. (2025) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada, erkek bireylerde rekreasyon motivasyonu ile sağlık algısı arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Sawicki ve Görner'in (2024) farklı bir çalışmasında ise sağlık, sosyal etkileşim ve rahatlama gibi faktörler, gençler ve öğrenciler arasında rekreasyonel etkinliklere katılımın temel motivasyonları olarak tanımlanmıştır. Özellikle kız öğrencilerde sağlık motifi baskın olarak bulunurken, sosyal yönelim ve rahatlama her iki cinsiyet için de ortak belirleyiciler arasında yer almıştır.

Literatür incelendiğinde, rekreasyonel katılım motivasyonunun alt boyutlarının, örneğin içsel doyum, sosyal etkileşim, sağlık kazanımı, bireylerin sosyal ve psikolojik bağlılık düzeylerine nasıl zemin hazırladığı detaylı biçimde incelenmiştir. Bu doğrultuda, motivasyon ve sosyal bağlılık arasındaki dinamik etkileşim, rekreasyonun hem devamlılığını hem de bireylerin toplum içerisindeki sosyal sağlık göstergelerini şekillendirmektedir (Iwasaki ve Havitz, 2004). Anderson ve Ramosun (2018) yaptığı araştırmada rekreasyonel spor kulüplerine katılımda sosyal motivasyonun öne çıktığı ve bu motivasyonun sosyal sağlık üzerinde olumlu etkiler yarattığı belirlenmiştir. Elde edilen bulgular mevcut araştırmayla benzer şekilde rekreasyonel spor programlarının sosyal sağlık üzerinde önemli bir potansiyele sahip olduğunu göstermektedir. Dolayısıyla rekreasyonel ve sportif faaliyetlere katılıma yönelik motivasyon ve buna bağlı olarak gelişen aktif katılım, bireyler üzerinde çeşitli ve farklı alanlarda faydalar sağlamaktadır. Söz konusu durum, alan yazındaki araştırmalarla da desteklenmektedir (Ayyıldız Durhan, 2019; Ayyıldız Durhan, Özdemir ve Karaküçük, 2021; Ayyıldız Durhan, Akgül ve Arı, 2024; Ayyıldız Durhan, Suveren ve Arslan 2024; Çevik, 2018; Kurtipek ve diğ., 2021).

Göktepe, M. M., & Günay, M. (2025). Kadın futbolculara uygulanan proprioseptif egzersiz programının, denge, proprioseptif duyu ve fonksiyonel performans üzerine etkisi. *Journal of Human Sciences*, *22*(2), 295-310. doi:10.14687/jhs.v22i2.6581

Gelir düzeyi değişkenine ilişkin bulgular, düşük gelir grubunda yer alan bireylerin sosyal sağlık düzeylerinin daha düşük olduğunu, özellikle sosyal ilişkiler ve mutluluk/huzur alt boyutlarında bu farkın anlamlı olduğunu göstermektedir. Petersen ve diğ. (2021), sosyoekonomik dezavantajların bireylerin sosyal sağlık düzeylerini sınırlayıcı bir faktör olduğunu ifade etmektedir. Gulnar (2025) tarafından yapılan çalışmada ise sosyoekonomik düzeyi düşük bireylerin rekreasyonel etkinliklere katılım düzeyinin sınırlı olduğu, bu durumun sosyal sağlık göstergelerinde olumsuz yansımalar doğurduğu ifade edilmiştir.

Araştırmada yaş değişkenine ilişkin anlamlı bir fark saptanmamışken, Demir ve Çetin (2021) tarafından gerçekleştirilen çalışmada yaşın, rekreasyonel etkinlik motivasyonunu anlamlı düzeyde farklılaştırdığı belirtilmiştir. Benzer bir şekilde, Đedović ve diğ. (2022) tarafından yapılan çalışmada da yaş değişkeninin motivasyon üzerinde etkili olduğu bildirilmiştir. İlgili farklılık, mevcut araştırma bulgularının literatürdeki bazı çalışmalarla tam bir örtüşme göstermediğini ortaya koymaktadır. Haftalık voleybol oynama sıklığı arttıkça içsel motivasyon düzeyinin yükselmesi ve motivasyonsuzluğun azalması bulgusu, Iwasaki ve Havitz'in (2004) rekreasyonel süreklilik ile sosyal fayda arasındaki ilişkiye dair bulgularını desteklemektedir.

Bir diğer bulgu ise, sosyal ilişkiler alt boyutunun rekreasyonel motivasyonu anlamlı düzeyde yordayamamasıdır. Sosyal bağ kurma beklentisinin motivasyonel süreci doğrudan etkilemediği, buna karşın bireyin kendini iyi hissetme, huzur bulma ve zamanı etkin kullanma gibi bireysel faktörlerin daha belirleyici olduğu görülmektedir. Rabilero ve diğ. (2020), kentleşme ve bireyselleşmenin arttığı modern toplumlarda rekreasyonel etkinliklerin sosyal bağ kurmadan çok kişisel yenilenme ve stres yönetimi amacıyla tercih edildiğini ifade etmektedir. Motivasyonsuzluk düzeyi ile sosyal sağlık arasında ters yönlü ilişki bulunması, bireylerin etkinliklere ilgisizlik veya dışsal zorlamayla katılım sağlamalarının psikososyal fayda elde etmelerini engellediğini göstermektedir. Zulyniak ve diğ. (2020), düşük motivasyon düzeyinin ruh sağlığı ile olumsuz ilişkili olduğunu bildirmiştir.

Sonuç olarak bu araştırma ile, bireylerin rekreasyonel etkinliklere yönelik motivasyonlarının, rekreasyonel sosyal sağlık üzerindeki etkisini voleybol örneği üzerinden incelemiş ve önemli bulgulara ulaşmıştır. Katılımcıların içsel ve fayda temelli motivasyonlarının yüksek oluşu, rekreasyonel katılımın bireysel tercih olmaktan öte, psikososyal ihtiyaçlara yanıt verdiğini göstermektedir. Elde edilen veriler, özellikle mutluluk/huzur, iletişim ve etkinliklere ayrılan zaman gibi sosyal sağlık bileşenlerinin, bireyin motivasyon düzeyini anlamlı biçimde yordadığını ortaya koymuştur. Ayrıca cinsiyet değişkenine bağlı olarak kadın katılımcıların hem motivasyon hem de sosyal sağlık düzeylerinin erkeklere göre daha yüksek olması, cinsiyetin rekreasyonel katılıma etkisine işaret etmektedir. Genel olarak bulgular, rekreasyonel etkinliklere katılımın sadece fiziksel değil, sosyal ve duygusal açıdan da bireylerin iyi oluşunu desteklediğini ve bu sürecin, içsel motivasyonun güçlenmesiyle daha anlamlı hale geldiğini ortaya koymaktadır. Bu doğrultuda, rekreasyonel programların bireylerin sosyal sağlıklarını artıracak şekilde yapılandırılması ve katılımcı motivasyonlarının dikkate alınması gerekmektedir.

Rekreasyonel programların bireylerin içsel motivasyonlarını geliştirecek biçimde yapılandırılması, özellikle kadınların ve düşük gelir grubundaki bireylerin katılımını destekleyecek sosyal politikaların hayata geçirilmesine yönelik kapsayıcı uygulamaların desteklenmesi önemli görülmektedir. Ayrıca, gelecekte yapılacak araştırmalarda farklı yaş grupları, etkinlik türleri ve kültürel yapılar dikkate alınarak motivasyonun sosyal sağlık üzerindeki etkilerinin daha geniş örneklemlerle incelenmesi, literatüre ve uygulama alanına katkı sağlayacaktır.

Kaynakça

Anderson, A. R., Ramos, W. D. (2018). Social motivation and health in college club swimming. Journal of American College Health, 66(8), 783-789.

Ayyıldız Durhan, T., Akgül, B.M. & Arı, Ç. (2024). Leisure Motivation and Sensation Seeking in Paintball. International Journal of Religion, 5(4), 116-130.

Göktepe, M. M., & Günay, M. (2025). Kadın futbolculara uygulanan proprioseptif egzersiz programının, denge, proprioseptif duyu ve fonksiyonel performans üzerine etkisi. *Journal of Human Sciences*, *22*(2), 295-310. doi:10.14687/jhs.v22i2.6581

Ayhan C, Gümüş H, Marcen C, Çağlayan B. (2023). Leisure activity type and sustainable health status in late adolescents. Journal of Human and Social Sciences. 6: 231–248.

Ayyıldız Durhan, T. (2019). A Study on the Effect of Personal Values on Leisure Motivation. International Journal of Recreation and Sports Science, 3(1), 25-38. https://doi.org/10.46463/ijrss.455766

Ayyıldız Durhan, T. E., Akgül, B., & Türkmen, E. (2024). Health beliefs on sportive recreational activities of university students. *International Journal of Religion*, *5*(3): 230-236.

Ayyildiz Durhan, T., Suveren, C., & Arslan, Y. (2024). Intrinsic Leisure Motivation and Recreation Experience Preference among Individuals Attending Family Life Centers. Annals of Applied Sport Science, 12(3), 0-0.

Ayyıldız Durhan, T., Özdemir, A. S., & Karaküçük, S. (2021). Motivation to Participate in Exercise in Regular Recreational Exercise. International Journal of Recreation and Sports Science, 5(1), 42-50. https://doi.org/10.46463/ijrss.978762

Çam, M. K., Durhan, T. A., Türkmen, E., Kurtipek, S., Akgül, B. M., Güngör, N. B., Karabulut, E.O., & Uzun, R. N., Gül, O., Sarıakçalı, N. (2024). Left over from sports: leisure motivation in predicting quality of life in male athletes. *20*(7), 120-131.

Çevik, H. (2018). Boş zaman spor etkinlik deneyimi: Aktif katılım temelli bir araştırma. Doktora tezi. Anadolu Üniversitesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Çuhadar, A., Er, Y., Demirel, M., Demirel, D. H. (2019). Bireyleri rekreasyonel amaçli egzersize motive eden faktörlerin incelenmesi. Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 17(3), 153-161.

Đedović D, Novaković R, Čolakhodžić E, Popo A. (2022). Motivation for recreational exercise in relation to gender and age differences. Sport Sciences for Health. 22: 205–214.

Demir, A., Çetin, A. (2021). Rekreasyonel spor etkinliğine katılan ve profesyonel olmayan sporcuların motivasyon boyutları: Tarihi yarımada bisiklet turu üzerine bir araştırma. Journal of Sport for All and Recreation, 3(2), 73-82.

Esentaş Deveci, M., Yavaş Tez, Ö., Güzel Gürbüz, P. (2021). Çocuk Sporcuların Rekreasyonel Egzersize Katılım Motivasyonu ve Mutluluk Düzeylerinin İncelenmesi. Mediterranean Journal of Sport Science, 4(3), 402-411. https://doi.org/10.38021/asbid.1031258

Gulnar, U. (2025). University Students' Perceptions of the Quality of Life at University and Their Motivations for Recreational Activities. International Journal on Studies in Education.

Iwasaki, Y., Havitz, M. E. (2004). Examining relationships between leisure involvement, psychological commitment and loyalty to a recreation agency. Journal of leisure research, 36(1), 45-72.

Kaleta D, Makowiec-Dąbrowska T, Dziankowska-Zaborszczyk E, Jegier A. (2006). Physical activity and self-perceived health status. International Journal of Occupational Medicine and Environmental Health. 19: 61.

Karasar, N. (2009). Bilimsel araştırma yöntemi (20. Baskı). Nobel Yayın Dağıtım.

Kinczel, A., Maklári, G., Müller, A. (2020). Recreational activities and motivation among young people. Geosport for society, 12(1), 53-65.

Özant, M. İ., Durhan, T. A., Demirel, M., Zorba, E. (2025). Recreational activity motivation and perceived health outcomes in recreation from men's perspective. Journal of Men's Health, 21(3), 127-136.

Öztürk, M. A. (2019). Rekreasyonel Sosyal Sağlık Ölçeğinin Geçerlik Güvenirlik Çalışması. Researcher, 7(1), 200-210.

Petersen, C., Bekker-Jeppesen, M., Aadahl, M., Lau, C. (2021). Participation in recreational activities varies with socioeconomic position and is associated with self-rated health and well-being. Preventive Medicine Reports, 24.

Göktepe, M. M., & Günay, M. (2025). Kadın futbolculara uygulanan proprioseptif egzersiz programının, denge, proprioseptif duyu ve fonksiyonel performans üzerine etkisi. *Journal of Human Sciences*, *22*(2), 295-310. doi:10.14687/jhs.v22i2.6581

Rabilero, A. C., Sabatés, H. R. R., Martínez, N. G., & Sánchez, J. I. R. (2020). Motivation: a way to enchance young people's participation in sports-recreational activities. International Journal of Health & Medical Sciences, 3(1), 54-59. https://doi.org/10.31295/ijhms.v3n1.147

Saç, A., Par, H. (2021). Güreş Eğitim Merkezlerindeki Sporcuların Rekreasyonel Faaliyetlere Katılım, Motivasyon ve Tatmin Düzeyleri. Journal of ROL Sport Sciences, 2(3), 54-66.

Sawicki, Z., Görner, K. (2024). The importance of the health motive in undertaking sports and recreational activities by Austrian school students compared to other motives. Zeszyty Naukowe Collegium Witelona.

Serdar E. (2021). The relationship between perceived health outcomes of recreation, exercise dependence, and life satisfaction: a study with fitness center members. Baltic Journal of Health and Physical Activity. 13: 43–50.

Tsorbatzoudis, H., Alexandres, K., Zahariadis, P., Grouios, G. (2006). Examining the Relationship between Recreational Sport Participation and Intrinsic and Extrinsic Motivation and Amotivation. Perceptual and Motor Skills, 103(2), 363-374. https://doi.org/10.2466/pms.103.2.363-374

Zulyniak S., Williams J.V.A., Bulloch A.G.M, Lukmanji, A., Patten, S.B. (2020). The association of recreational and non-recreational physical activity with mental health: a Canadian cross-sectional analysis. Journal of Affective Disorders Reports. 1: 100021.

Ayhan C, Gümüş H, Marcen C, Çağlayan B. (2023). Leisure activity type and sustainable health status in late adolescents. Journal of Human and Social Sciences. 6: 231–248.

Çuhadar, A., Er, Y., Demirel, M., & Demirel, D. H. (2019). Bireyleri rekreasyonel amaçli egzersize motive eden faktörlerin incelenmesi. Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 17(3), 153-161.

Đedović D, Novaković R, Čolakhodžić E, Popo A. (2022). Motivation for recreational exercise in relation to gender and age differences. Sport Sciences for Health. 22: 205–214.

Demir, A., & Çetin, A. (2021). Rekreasyonel spor etkinliğine katılan ve profesyonel olmayan sporcuların motivasyon boyutları: Tarihi yarımada bisiklet turu üzerine bir araştırma. Journal of Sport for All and Recreation, 3(2), 73-82.

Esentaş Deveci, M., Yavaş Tez, Ö., & Güzel Gürbüz, P. (2021). Çocuk Sporcuların Rekreasyonel Egzersize Katılım Motivasyonu ve Mutluluk Düzeylerinin İncelenmesi. Mediterranean Journal of Sport Science, 4(3), 402-411. https://doi.org/10.38021/asbid.1031258

Gulnar, U. (2025). University Students' Perceptions of the Quality of Life at University and Their Motivations for Recreational Activities. International Journal on Studies in Education.

Iwasaki, Y., & Havitz, M. E. (2004). Examining relationships between leisure involvement, psychological commitment and loyalty to a recreation agency. Journal of leisure research, 36(1), 45-72.

Kaleta D, Makowiec-Dąbrowska T, Dziankowska-Zaborszczyk E, Jegier A. (2006). Physical activity and self-perceived health status. International Journal of Occupational Medicine and Environmental Health. 19: 61.

Karasar, N. (2009). Bilimsel araştırma yöntemi (20. Baskı). Nobel Yayın Dağıtım.

Kinczel, A., Maklári, G., & Müller, A. (2020). Recreational activities and motivation among young people. Geosport for society, 12(1), 53-65.

Kurtipek, S., Güngör, N. B., Yılmaz, B., & Yenel, F. (2021). Üniversite yaşamında sosyal uyumun yordayıcısı olarak spora yönelik tutum. Gazi Journal of Physical Education and Sport Sciences, 26(3), 361-372.

Özant, M. İ., Durhan, T. A., Demirel, M., & Zorba, E. (2025). Recreational activity motivation and perceived health outcomes in recreation from men's perspective. Journal of Men's Health, 21(3), 127-136.

Öztürk, M. A. (2019). Rekreasyonel Sosyal Sağlık Ölçeğinin Geçerlik Güvenirlik Çalışması. Researcher, 7(1), 200-210.

Göktepe, M. M., & Günay, M. (2025). Kadın futbolculara uygulanan proprioseptif egzersiz programının, denge, proprioseptif duyu ve fonksiyonel performans üzerine etkisi. *Journal of Human Sciences*, *22*(2), 295-310. doi:10.14687/jhs.v22i2.6581

Petersen, C., Bekker-Jeppesen, M., Aadahl, M., & Lau, C. (2021). Participation in recreational activities varies with socioeconomic position and is associated with self-rated health and well-being. Preventive Medicine Reports, 24.

Rabilero, A. C., Sabatés, H. R. R., Martínez, N. G., & Sánchez, J. I. R. (2020). Motivation: a way to enchance young people's participation in sports-recreational activities. International Journal of Health & Medical Sciences, 3(1), 54-59. https://doi.org/10.31295/ijhms.v3n1.147

Saç, A., Par, H. (2021). Güreş Eğitim Merkezlerindeki Sporcuların Rekreasyonel Faaliyetlere Katılım, Motivasyon Ve Tatmin Düzeyleri. Journal of ROL Sport Sciences, 2(3), 54-66.

Sawicki, Z., & Görner, K. (2024). The importance of the health motive in undertaking sports and recreational activities by Austrian school students compared to other motives. Zeszyty Naukowe Collegium Witelona.

Serdar E. (2021). The relationship between perceived health outcomes of recreation, exercise dependence, and life satisfaction: a study with fitness center members. Baltic Journal of Health and Physical Activity. 13: 43–50.

Tsorbatzoudis, H., Alexandres, K., Zahariadis, P., & Grouios, G. (2006). Examining the Relationship between Recreational Sport Participation and Intrinsic and Extrinsic Motivation and Amotivation. Perceptual and Motor Skills, 103(2), 363-374. https://doi.org/10.2466/pms.103.2.363-374

Zulyniak S, Williams JVA, Bulloch AGM, Lukmanji A, Patten SB. (2020). The association of recreational and non-recreational physical activity with mental health: a Canadian cross-sectional analysis. Journal of Affective Disorders Reports. 1: 100021.

Extended English Summary

This study investigates the effect of individuals' motivation levels toward recreational activities on their recreational social health, using volleyball as a representative example of physically and socially engaging leisure activity. With increasing free time and changing lifestyle patterns, participation in recreational sports has gained importance not only for physical fitness but also for psychological and social well-being. Understanding the motivational dynamics behind recreational participation is essential in promoting sustained involvement and enhancing individuals' quality of life.

The research employs a relational survey model and adopts a quantitative approach. The study sample consists of 295 voluntary participants who regularly play volleyball in their leisure time. Data were collected using an online questionnaire prepared through Google Forms, allowing for wide dissemination and secure data collection. Before proceeding with the questionnaire, participants were presented with an informed consent form ensuring confidentiality and voluntary participation. The survey included a demographic information form, the Recreational Activity Motivation Scale (Özant et al., 2024), and the Recreational Social Health Scale (Öztürk, 2019). Both instruments demonstrated high reliability, with internal consistency coefficients of .92 and .89, respectively.

The Recreational Activity Motivation Scale consists of 39 items across four subdimensions: intrinsic motivation, benefit (utility), external motivation, and amotivation. The Recreational Social Health Scale includes 21 items and assesses four subdimensions: time, social relationships, communication, and happiness/peace. Both scales use Likert-type rating systems. Findings from descriptive statistics indicate that participants generally have high levels of intrinsic and benefit-based motivation, while their levels of amotivation are relatively low. This implies that the majority of individuals are driven by internal satisfaction and perceived value when participating in recreational volleyball. Gender-based analysis reveals that female participants report significantly higher levels of recreational motivation and social health than their male counterparts. While age and perceived income do not yield significant differences in motivation scores, income level does affect aspects of

Göktepe, M. M., & Günay, M. (2025). Kadın futbolculara uygulanan proprioseptif egzersiz programının, denge, proprioseptif duyu ve fonksiyonel performans üzerine etkisi. *Journal of Human Sciences*, *22*(2), 295-310. doi:10.14687/jhs.v22i2.6581

social health. Participants with lower income levels reported significantly lower scores in the subdimensions of social relationships and happiness/peace.

When examining weekly volleyball participation, it was found that playing five or more days per week was associated with significantly higher intrinsic motivation and lower amotivation. This supports the notion that frequent participation fosters a stronger internal commitment and satisfaction toward recreational engagement. Correlation analysis (Pearson's r) revealed significant and positive relationships between total recreational motivation and total social health scores. Notably, intrinsic motivation demonstrated the strongest correlation with social health, suggesting that internal drivers—such as enjoyment, mastery, and personal challenge—contribute meaningfully to individuals' social well-being. Conversely, amotivation was negatively associated with all dimensions of social health. Multiple linear regression analysis showed that among the social health subdimensions, happiness/peace, communication, and time were significant predictors of recreational motivation. Of these, happiness/peace emerged as the strongest predictor, indicating that emotionally content individuals are more likely to be motivated to participate in recreational activities. Interestingly, the social relationship subdimension did not significantly predict motivation, suggesting that emotional and cognitive aspects of well-being may play a more critical role than mere social connections.

The results of this study emphasize that participation in recreational activities—particularly those involving physical and social interaction like volleyball—provides holistic benefits extending beyond physical health. These include improvements in interpersonal communication, emotional balance, life satisfaction, and overall social functioning. Moreover, individuals with higher levels of intrinsic motivation tend to engage more regularly and derive greater psychological benefits from such participation.

In conclusion, this research confirms a meaningful and positive relationship between recreational activity motivation and social health. Key determinants of motivation, such as emotional well-being, communication abilities, and time management, appear to reinforce participation. Female participants and those who play more frequently show stronger alignment between motivation and social health outcomes. These findings have implications for the design of inclusive and motivating recreational programs and support the integration of leisure policy into broader public health strategies. Promoting intrinsic motivation and facilitating access to recreational opportunities—especially for women and individuals with limited socioeconomic resources—may significantly enhance both individual and community well-being.