

# Tenis Oynamanın Ötesinde: Rekreasyonel Aktiviteye Katılım Nedenlerinin Algılanan Sağlık Çıktıları ile İlişkisi

## Beyond Playing Tennis: The Relationship Between Reasons for Participation in Recreational Activities and Perceived Health Outcomes

\*Merve ÖZYILDIRIM<sup>1</sup>, Ceren BOLAT<sup>2</sup>, Nurgül TEZCAN<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Sakarya, TÜRKİYE / merveozyildirim@subu.edu.tr / 0000-0002-0374-8992

<sup>2</sup> Dr. Serbest Araştırmacı, İstanbul, TÜRKİYE / cerenbolatfb@gmail.com / 0000-0003-2384-6706

<sup>3</sup> Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Sakarya, TÜRKİYE / nurgulteze@subu.edu.tr / 0000-0002-9483-2013

\* Corresponding author

NOT: Not: Bu araştırma 18. Uluslararası İstanbul Bilimsel Çalışmalar Kongresi'nde sözel bildiri olarak sunulmuştur.

**Özet:** Bu araştırmanın amacı, rekreatif olarak tenis oynayan bireylerin tenis oynama nedenleri ile algıladıkları sağlık çıktıları arasındaki ilişkiyi incelemektir. Araştırmaya 100 kadın 120 erkek olmak üzere toplam 220 kişi dâhil olmuştur. Tenis oynama sıklığı açısından katılımcıların %35,45'inin ayda 1–2 kez, %31,81'inin ayda 3–4 kez ve %32,72'sinin ayda 5 kez ve üzeri tenis oynadığı tespit edilmiştir. Tenis deneyimi incelendiğinde ise katılımcıların %29,54'ünün 1 yıldan az süredir tenis oynadığı, %17,72'sinin 1 yıl, %16,36'sının 2 yıl, %15,90'ının 3 yıl ve %20,45'inin 4 yıl ve üzeri deneyime sahip olduğu görülmektedir. Katılımcıların tenis oynama geçmişleri en az 1 ay ile 14 yıl arasında değişmektedir. Veri toplama aracı olarak “Kişisel Bilgi Formu”, “Rekreasyonel Aktivite Katılma Nedenleri Ölçeği (RAKNÖ)” ve “Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları Ölçeği (RASÇÖ)” kullanılmıştır. Araştırma ilişkisel tarama modelindedir. Verilerin analizinde ikili karşılaştırmalarda bağımsız gruplar t-testi, ikiden fazla grup karşılaştırmalarında tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ve değişkenler arasındaki ilişkilerin belirlenmesinde Pearson korelasyon katsayısı kullanılmıştır. Elde edilen bulgulara göre, tüm RASÇÖ ve RAKNÖ alt boyutları ile toplam ortalama puanları arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Cinsiyet açısından RASÇÖ'nün hiçbir boyutunda anlamlı fark görülmemişken RAKNÖ'de entelektüel motivasyon ve kaçınma alt boyutlarında farklılık tespit edilmiştir. Kadın katılımcıların bu boyutlardaki ortalamaları erkek katılımcılara kıyasla daha yüksektir. Tenis oynama geçmişine göre yapılan tek yönlü varyans analizinde hem RASÇÖ hem RAKNÖ boyutlarında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Son olarak aylık tenis oynama sıklığına bakıldığında RASÇÖ'nün tüm alt boyutlarında ve toplam puanında farklılık görülmüştür. RAKNÖ'de yalnızca kaçınma motivasyonu alt boyutunda farklılık bulunmuştur. Ayda 5 kez ve üzeri tenis oynayanların puanlarının diğer gruplardan daha yüksek olduğu görülmüştür. Sonuç olarak, rekreatif amaçlı tenis oynayan bireylerin aktiviteye katılma nedenleri ve tenis oynama sıklığı arttıkça algılanan sağlık çıktılarının da yükseldiği söylenebilir.

**Anahtar Kelimeler:** Algılanan sağlık çıktıları, katılım nedenleri, tenis, rekreasyon, serbest zaman.

**Abstract:** The aim of this study was to examine the relationship between recreational tennis players' reasons for participating in tennis and their perceived health outcomes. A total of 220 individuals participated in the study, including 100 females and 120 males. Regarding monthly tennis participation frequency, 35.45% of the participants reported playing tennis 1–2 times per month, 31.81% played 3–4 times per month, and 32.72% played 5 times or more per month. In terms of tennis experience, participants had been playing tennis from 1 month to 14 years. Data were collected using a Personal Information Form, the Recreational Activity Participation Reasons Scale, and the Perceived Health Outcomes of Recreation Scale (PHORS). The study was designed as a correlational survey. Independent samples t-tests were used for two-group comparisons, one-way analysis of variance (ANOVA) was performed for comparisons among more than two groups, and Pearson correlation coefficients were calculated to determine the relationships between variables. The findings revealed significant and positive relationships between all sub-dimensions and total mean scores of the Recreational Activity Participation Reasons Scale and the Perceived Health Outcomes of Recreation Scale. While no significant gender differences were found in any dimension of perceived health outcomes, significant differences were identified in the intellectual motivation and avoidance motivation sub-dimensions of participation reasons, with female participants scoring higher than males. One-way ANOVA based on tennis experience indicated no significant differences in either perceived health outcomes or participation reasons. In contrast, monthly tennis participation frequency yielded significant differences across all sub-dimensions and the total score of PHORS. Within the participation reasons scale, only the avoidance motivation sub-dimension differed significantly according to monthly playing frequency. Participants who played tennis 5 times or more per month had higher scores than those in the other groups. Overall, the findings suggest that as recreational tennis players' participation motives and playing frequency increase, their perceived health outcomes also improve.

**Keywords:** Perceived health outcomes, motivation cues, tennis, recreation, leisure participation.

Received: 18.12.2025 / Accepted: 10.07.2026 / Published: 31.07.2026

<https://doi.org/10.22282/tojras.1844166>

**Citation:** Özyıldırım, M., Bolat, C., & Tezcan, N. (2026). Tenis oynamanın ötesinde: Rekreasyonel aktiviteye katılım nedenlerinin algılanan sağlık çıktıları ile ilişkisi. *The Online Journal of Recreation and Sports (TOJRAS)*, 15 (3), 315-325.

## GİRİŞ

Teknolojik gelişmelerle birlikte birçok alanda insan gücüne olan ihtiyaç azalmış, çalışma sürelerinin kısılması ise bireylerin boş zamanlarını farklı etkinliklere ayırabilmelerine olanak sağlamıştır. Bu durum, rekreasyon aktivitelerinin önemini ve değerini artırmıştır (Vaizoğlu ve Gacar, 2025). Türk Dil Kurumu rekreasyonu “insanların boş zamanlarında, eğlence ve spor amacı ile gönüllü olarak katıldıkları etkinlikler” olarak tanımlamıştır (Türk Dil Kurumu, 2025). Bir diğer tanımda rekreasyon, bireylerin kaliteli yaşam sürdürebilmek için yenilenme, sosyalleşme, mutluluk ve sağlık gibi amaçlarla, önceden planladıkları ya da spontane gelişen organizasyonlar aracılığıyla boş zamanlarını kendileri seçtikleri aktivitelerle değerlendirmesi olarak belirtilmiştir (Karaküçük ve Akgül, 2016). Tanımlarda da belirtildiği gibi rekreasyon aktivitelerinin bireylere bazı fiziksel, ruhsal ve sosyal sağlık çıktıları sağladığı söylenebilir (Hepsert vd., 2024). Bu aktiviteler, bireylerde rahatlatma hissi yaratmakta ve huzurlu olmalarını desteklemekte; bununla birlikte bireylerin yaşam kalitesini artırmada, fiziksel sağlığı desteklemede, sosyal ilişkileri güçlendirmede ve kendini gerçekleştirme ihtiyaçlarını karşılamada önemli bir rol oynamaktadır (Al Ahmed, 2024; Morse vd., 2021).

Literatürde rekreasyon etkinliklerinden biri olan sportif rekreasyon etkinliklerinin kronik rahatsızlıkların ve obezitenin önlenmesine yardımcı olduğu, zihinsel ve ruhsal yönden bireylere pozitif katkı sağladığı ve sosyal yönden kişiyi geliştirdiği belirtilmektedir (İpekçi ve Hacıcaferoğlu, 2025; Öztürk, 2025; Taşkıran ve Kaya, 2015; Sarıkabak vd., 2025; Hepsert vd., 2022). Rekreasyon etkinliklerinin bireylere sağladığı çok yönlü kazanımların ortaya konulması, bu etkinliklerin bireysel sağlık ve yaşam kalitesi üzerindeki etkilerinin daha iyi anlaşılmasına katkı sağlamaktadır. Bu kapsamda, rekreasyonun bireyler üzerindeki etkilerinin değerlendirilmesinde yalnızca nesnel sağlık göstergeleri değil, aynı zamanda bireylerin rekreasyon etkinliklerine katılım sonrasında sağlıklarına ilişkin öznel değerlendirmeleri de önem kazanmaktadır. Bireylerin rekreasyon etkinlikleri sonucunda fiziksel, psikolojik ve sosyal açıdan elde ettiklerini düşündükleri kazanımların belirlenmesi, rekreasyonun sağlık üzerindeki etkilerinin daha bütüncül bir bakış açısıyla ele alınmasına olanak sağlamaktadır. Bu doğrultuda, rekreasyon etkinliklerine katılım sonucunda bireylerin sağlıklarına ilişkin algılarını değerlendiren algılanan sağlık çıktıları kavramı, son yıllarda

rekreasyon alanındaki araştırmalarda önemli bir inceleme konusu hâline gelmiştir (Temel ve Tükel, 2021; Genç, 2025, Çadır ve Özmaden, 2025).

“Rekreasyonun algılanan sağlık çıktıları” kavramı, rekreasyon etkinliklerine katılımın duygusal, çevresel, entelektüel, sosyal, ruhsal ve fiziksel sağlık üzerindeki etkisini ifade eder (Gómez vd., 2016; Gürbüz ve Henderson, 2014). Yapılan araştırmalar, serbest zaman etkinliklerine katılım ile algılanan sağlık çıktıları, yaşam kalitesi ve refah düzeyi arasında anlamlı ilişkiler bulunduğunu ortaya koymakta; farklı kültürel bağlamlarda gerçekleştirilen çalışmalar da boş zaman etkinliklerinin sağlığın geliştirilmesi ve iyi oluşun desteklenmesinde önemli bir belirleyici olduğunu vurgulamaktadır (Akbaş vd., 2022; Çadır ve Özmaden, 2025; Nielsen vd., 2021). Dünya çapında ilgi gören yaygın sportif rekreasyon etkinliklerinden biri olan (Pekel ve Kılıçkaya, 2021) ve birçok fayda sağladığı bilinen tenis sporu da algılanan sağlık çıktıları açısından önemli bir araştırma alanı oluşturmaktadır. Bunun sebebi hem eğlenceli bir oyun yapısına sahip olması hem de bireylerin fiziksel ve zihinsel gelişimini desteklemesidir (Akdeniz ve Ardahan, 2020). Tenis sadece fiziksel faydalar sağlamakla kalmaz, aynı zamanda sosyal etkileşim, fiziksel ve psikolojik faydalar sunarak katılımcıların spora olan ilgisini de güçlendirir (Spring vd., 2020; Stubbs ve Werneck, 2024). Bu çok yönlü kazanımlar, bireylerin rekreasyonel etkinliklere katılımını etkileyen motivasyon kaynaklarının anlaşılmasını da önemli hâle getirmektedir. Rekreasyonel aktivitelere katılım; sağlık, sosyalleşme, eğlenme, kişisel gelişim ve yeterli kazanımı gibi çeşitli motivasyonlardan etkilenmekte olup, bu motivasyonlar katılım davranışının temel belirleyicileri arasında yer almaktadır (Akyüz vd., 2023; Elmose-Østerlund vd., 2023). Bu motivasyonlar, bireylerin rekreasyonel etkinliklere katılım sıklığını ve sürekliliğini etkileyerek etkinliklerden elde edilen sağlık kazanımlarını da şekillendirebilmektedir.

Yapılan çalışmalarda daha fazla fiziksel aktivite yapan bireylerin daha sağlıklı bir yaşam tarzına ve daha fazla mutluluk oranına sahip oldukları; düzenli spor yapan bireylerin daha mutlu oldukları ve bu sebeple düzenli olarak rekreatif aktivitelere katılımlarının mutluluk düzeylerini arttırdığı belirtilmiştir (Başar ve Sarı, 2018; Kılıç ve Erciş, 2025; Lesani vd., 2016). Algılanan sağlık çıktılarının mutluluk, psikolojik sağlamlık ve yaşam kalitesi ile pozitif ilişkileri olduğu tespit edilmiştir (Temel ve Tükel, 2021; Genç, 2025; Çadır ve Özmaden, 2025). Çalışmalar dikkate alındığında rekreasyon aktivitelere katılmanın algılanan sağlık çıktıları üzerinde olumlu etkiler yaratabileceğini ve böylece mutluluklarına ve genel refahlarına katkıda bulunabileceğini göstermektedir (Sarol vd., 2024). Bu

bulgular, rekreasyon faaliyetlerinin yalnızca fiziksel sağlıkla sınırlı kalmayıp psikolojik ve sosyal iyi oluş üzerinde de önemli katkılar sağladığını göstermektedir. Bu nedenle, rekreatif olarak tenis oynayan bireylerin hangi motivasyonlarla bu etkinliğe katıldıklarının ve bu motivasyonların algılanan sağlık çıktılarıyla ilişkisinin ortaya konulması önem taşımaktadır. Rekreatif olarak tenis oynayan bireyler üzerinde gerçekleştirilen çalışmalarda rekreasyonel tenise başlamaya motive eden faktörlerin ağırlıklarına göre “fiziksel sağlık”, “mental sağlık” ve “yenilenmek-gelişim” faktörleriyle sıralandığı; rekreasyonel amaçlı tenis oynayanların rekreasyonel spor iyi oluşları ve mutluluk düzeyleri arasında pozitif yönde ilişki olduğu ve bireylerin katılım düzeyini önemli ölçüde etkileyen psikolojik ihtiyaçların karşılanmasının, oyuncuların tenis etkinliğine katılma motivasyonunu etkilediğine yönelik sonuçlar elde edilmiştir (Yazıcı, 2024; Yılmaz vd., 2025; Zeng, 2020). Ancak rekreatif olarak tenis oynayan bireylerin rekreasyon aktivitelerine katılım nedenleri ile rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları arasındaki ilişkiyi doğrudan inceleyen çalışmaların sınırlı olduğu dikkat çekmektedir. Bu doğrultuda mevcut çalışmada, rekreatif tenis oynayan bireylerin rekreasyonel aktiviteye katılım nedenleri ile rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları arasındaki ilişkiyi inceleyerek ilgili literatüre katkı sağlamak amaçlanmıştır.

## YÖNTEM

**Araştırmanın Modeli:** Bu araştırma, nicel araştırma yöntemlerinden biri olan ilişkisel tarama modeli temel alınarak tasarlanmıştır. İlişkisel tarama modeli, iki ya da daha fazla değişken arasındaki ilişkileri belirlemeyi amaçlamaktadır (Karasar, 2019).

**Araştırmanın Amacı:** Bu araştırmanın amacı, rekreatif olarak tenis oynayan bireylerin rekreasyonel aktivitelere katılım nedenleri ile rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları arasındaki ilişkiyi incelemektir. Bu amaç doğrultusunda, tenis oynayan bireylerin rekreasyonda algıladıkları sağlık çıktılarının düzeylerinin belirlenmesi, rekreasyonel aktiviteye katılım nedenlerinin ortaya konulması ve bu değişkenlerin cinsiyet, tenis oynama geçmişi ve tenis oynama sıklığı gibi demografik değişkenler açısından incelemek hedeflenmiştir.

**Araştırma Grubu:** Araştırmanın grubunu rekreatif amaçla tenis oynayan bireyler oluşturmaktadır. Bu kapsamda 100 kadın (%45,45) 120 (%54,54) erkek olmak üzere 220 katılımcı araştırmaya katılmıştır. Araştırma grubunun belirlenmesinde gönüllülük esasına dayalı olarak kolayda örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Araştırma grubuna ait demografik bilgiler Tablo 1’de verilmiştir.

**Tablo 1.** Katılımcılara ait demografik bilgiler tablosu

| Cinsiyet                     | n   | %     |
|------------------------------|-----|-------|
| Kadın                        | 100 | 45,45 |
| Erkek                        | 120 | 54,54 |
| Tenis Oynama Sıklığı (Aylık) | n   | %     |
| 1-2 kez                      | 78  | 35,45 |
| 3-4 kez                      | 70  | 31,81 |
| 5 kez ve üzeri               | 72  | 32,72 |
| Tenis Deneyimi               | n   | %     |
| 1 yıldan az                  | 65  | 29,54 |
| 1 yıl                        | 39  | 17,72 |
| 2 yıl                        | 36  | 16,36 |
| 3 yıl                        | 35  | 15,90 |
| 4 yıl ve üzeri               | 45  | 20,45 |
| Toplam                       | 220 | 100,0 |

Tablo 1 incelendiğinde, katılımcıların %45,45'inin kadın (n = 100), %54,54'ünün ise erkek (n = 120) olduğu belirlenmiştir. Tenis oynama sıklığı açısından katılımcıların %35,45'inin ayda 1–2 kez, %31,81'inin ayda 3–4 kez ve %32,72'sinin ayda 5 kez ve üzeri tenis oynadığı tespit edilmiştir. Tenis deneyimi incelendiğinde ise katılımcıların %29,54'ünün 1 yıldan az süredir tenis oynadığı, %17,72'sinin 1 yıl, %16,36'sının 2 yıl, %15,90'ının 3 yıl ve %20,45'inin 4 yıl ve üzeri deneyime sahip olduğu görülmektedir.

**Verilerin Toplanması:** Araştırmada veriler, Google Formlar aracılığıyla çevrim içi olarak toplanmıştır. Veri toplama sürecinde gönüllü katılım esas alınmıştır. Veri toplama aracı olarak Kişisel Bilgi Formu, Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları Ölçeği (RASÇÖ) ve Rekreasyonel Aktiviteye Katılma Nedenleri Ölçeği (RAKNÖ) kullanılmıştır. Google Formlar üzerinden hazırlanan anket formu, Sakarya'da ikamet edip yalnızca rekreatif amaçla tenis oynayan bireylere ulaştırılmıştır. Tüm süreç Google Formlar üzerinden yürütülmüştür.

**Kişisel Bilgi Formu:** Araştırmacıların oluşturduğu bir formdur. Katılımcıların cinsiyeti, tenis oynama geçmişi, tenis oynama sıklığına ilişkin sorular yer almıştır.

**Rekreasyonel Aktiviteye Katılım Nedenleri Ölçeği (RAKNÖ):** Ölçek, Kassim ve Musa (2009) tarafından geliştirilmiş, Türkçeye ise Kılıçarslan vd. (2024), tarafından uyarlanmıştır. RAKNÖ, toplam 13 maddeden oluşmakta ve entelektüel motivasyon (1., 2. ve 3. maddeler), sosyal bileşen (4., 5., 6. ve 7. maddeler), yetkinlik hâkimiyeti (8., 9. ve 10. maddeler) ve kaçınma motivasyonu (11., 12. ve 13. maddeler) olmak üzere dört alt boyut içermektedir. Ölçekte yer alan maddeler, “Kesinlikle Katılmıyorum” ile “Kesinlikle Katılıyorum” arasında değişen 7'li Likert tipi bir derecelendirme ile yanıtlanmaktadır. Ölçeğin Türkçe uyarlama çalışmasında alt boyutlara ilişkin Cronbach alfa katsayılarının .84 ile .93 arasında değiştiği görülmektedir. Bu çalışmada ise .77 ile .81 arasında değiştiği tespit edilmiştir.

## BULGULAR

**Tablo 2.** Ölçek toplam ve alt boyut puan ortalamaları

| Alt Boyutlar                                      | n   | $\bar{X}$ | Ss.  |
|---------------------------------------------------|-----|-----------|------|
| Psikolojik Deneyimin Gerçekleşmesi                | 220 | 5,25      | 1,41 |
| Daha Kötü Bir Durumun Önlenmesi                   | 220 | 4,90      | 1,49 |
| İyileştirilmiş Durum                              | 220 | 5,41      | 1,38 |
| Entelektüel Motivasyon                            | 220 | 4,95      | 1,28 |
| Sosyal Bileşen                                    | 220 | 5,06      | 1,21 |
| Yetkinlik Hakimiyeti                              | 220 | 5,16      | 1,15 |
| Kaçınma Motivasyonu                               | 220 | 5,47      | 1,13 |
| Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları (RASÇÖ)   | 220 | 5,18      | 1,31 |
| Rekreasyonel Aktiviteye Katılım Nedenleri (RAKNÖ) | 220 | 5,15      | 1,04 |

Tablo 2'de rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları ile rekreasyonel aktiviteye katılım nedenlerine ilişkin ölçek ve alt boyut puan ortalamaları sunulmaktadır. Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları Ölçeği (RASÇÖ) alt boyutları incelendiğinde, en yüksek ortalamanın iyileştirilmiş durum boyutunda ( $\bar{X} = 5,41$ ), en düşük ortalamanın ise daha kötü bir durumun önlenmesi boyutunda ( $\bar{X} = 4,90$ ) olduğu

Değerlerin .70 üzerinde olması ölçeğin bu araştırma grubu için uygun olduğunu göstermektedir (Fornell, Claes; Larcker, 1981). Ölçekten elde edilen puanlar yükseldikçe bireylerin rekreasyonel aktivitelere katılım nedenleri de güçlenmektedir.

**Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları Ölçeği (RASÇÖ):** Ölçek, Gómez ve arkadaşları (2016) tarafından geliştirilmiş, Türkçeye ise Yerlisu Lapa vd. (2020), tarafından uyarlanmıştır. RASÇÖ, 16 madde ve üç alt boyuttan oluşan 7'li Likert tipi bir ölçekme aracıdır. Ölçeğin alt boyutları psikolojik deneyimin gerçekleşmesi, daha kötü bir durumun önlenmesi ve iyileştirilmiş durum şeklindedir. Maddeler “1 = Kesinlikle beni ifade etmiyor” ile “7 = Tamamen beni ifade ediyor” arasında puanlanmaktadır. Ölçek, alt boyut puan ortalamaları üzerinden değerlendirilmektedir. Türkçe uyarlama çalışmasında ölçeğin üç faktörlü yapısının doğrulandığı ve alt boyutlara ilişkin Cronbach alfa katsayılarının .81 ile .91 arasında değiştiği bildirilmiştir. Bu çalışmada ise .83 ile .94 arasında değiştiği tespit edilmiştir. Bu bulgular, RASÇÖ'nün bu araştırma grubu için güvenilir bir araç olduğunu göstermektedir.

**Verilerin Analizi:** Verilerin normal dağılım gösterip göstermediği çarpıklık ve basıklık katsayıları dikkate alınarak incelenmiştir. İlgili katsayıların -2 ve +2 arasında olması nedeniyle parametrik testler için kabul edilebilir sınırlar içindedir (George ve Mallery, 1999). Bu doğrultuda, verilerin parametrik testlerin uygulanmasına uygun olduğuna karar verilmiştir. Tanımlayıcı istatistikler kapsamında frekans, yüzde, aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri hesaplanmıştır. İki grup arasındaki karşılaştırmalarda bağımsız örneklem t-testi, ikiden fazla grup arasındaki karşılaştırmalarda ise tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkileri belirlemek amacıyla Pearson korelasyon analizi uygulanmıştır. Tüm istatistiksel analizlerde anlamlılık düzeyi  $p < .05$  olarak kabul edilmiştir.

görülmektedir. Rekreasyonel Aktiviteye Katılım Nedenleri Ölçeği (RAKNÖ) alt boyutları incelendiğinde ise en yüksek ortalamanın kaçınma motivasyonu ( $\bar{X} = 5,47$ ), en düşük ortalamanın ise entelektüel motivasyon ( $\bar{X} = 4,95$ ) olduğu belirlenmiştir. Genel olarak hem RASÇÖ ( $\bar{X} = 5,18$ ) hem de RAKNÖ ( $\bar{X} = 5,15$ ) toplam puan ortalamalarının yüksek düzeyde olduğu görülmektedir.

**Tablo 3.** Rekreasyonda algılanan sağlık çıktılarının ve rekreasyonel aktiviteye katılım nedenlerinin cinsiyet değişkenine göre karşılaştırma sonuçları

| Alt boyutlar                       | Cinsiyet | n   | $\bar{X}$ | Ss.   | t     | p     |
|------------------------------------|----------|-----|-----------|-------|-------|-------|
| Psikolojik Deneyimin Gerçekleşmesi | Kadın    | 100 | 5,24      | 1,520 | -,159 | ,874  |
|                                    | Erkek    | 120 | 5,27      | 1,314 |       |       |
| Daha Kötü Bir Durumun Önlenmesi    | Kadın    | 100 | 4,94      | 1,529 | ,424  | ,710  |
|                                    | Erkek    | 120 | 4,86      | 1,472 |       |       |
| İyileştirilmiş Durum               | Kadın    | 100 | 5,48      | 1,458 | ,615  | ,539  |
|                                    | Erkek    | 120 | 5,36      | 1,328 |       |       |
| Entelektüel Motivasyon             | Kadın    | 100 | 5,15      | 1,095 | 2,181 | ,030* |
|                                    | Erkek    | 120 | 4,77      | 1,419 |       |       |
| Sosyal Bileşen                     | Kadın    | 100 | 5,18      | 1,047 | 1,361 | ,175  |
|                                    | Erkek    | 120 | 4,96      | 1,338 |       |       |
| Yetkinlik Hakimiyeti               | Kadın    | 100 | 5,28      | 1,085 | ,1420 | ,157  |
|                                    | Erkek    | 120 | 5,06      | 1,210 |       |       |
| Kaçınma Motivasyonu                | Kadın    | 100 | 5,63      | 1,096 | 2,002 | ,047* |
|                                    | Erkek    | 120 | 5,32      | 1,152 |       |       |
| RASÇÖ                              | Kadın    | 100 | 5,20      | 1,398 | ,220  | ,826  |
|                                    | Erkek    | 120 | 5,16      | 1,238 |       |       |
| RAKNÖ                              | Kadın    | 100 | 5,30      | ,934  | 1,966 | ,051  |
|                                    | Erkek    | 120 | 5,02      | 1,112 |       |       |

Tablo 3'te rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları ve rekreasyonel aktiviteye katılım nedenlerinin cinsiyet değişkenine göre karşılaştırılması yer almaktadır. Bulgular incelendiğinde, RASÇÖ alt boyutları ve toplam puanı açısından kadın ve erkek katılımcılar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ( $p>0,05$ ). RAKNÖ alt

boyutları açısından ise entelektüel motivasyon ( $t = 2,181$ ;  $p = ,03$ ) ve kaçınma motivasyonu ( $t = 2,002$ ;  $p = ,047$ ) boyutlarında kadın katılımcılar lehine anlamlı farklılıklar olduğu belirlenmiştir. Bununla birlikte, RAKNÖ toplam puanı açısından cinsiyete göre anlamlı bir fark bulunmamıştır ( $p>0,05$ ).

**Tablo 4.** Rekreasyonda algılanan sağlık çıktılarının ve rekreasyonel aktiviteye katılım nedenlerinin tenis oynama geçmişi değişkenine göre karşılaştırma sonuçları

| Alt boyutlar                       | Süre           | n  | $\bar{X}$ | Ss.   | F     | p    |
|------------------------------------|----------------|----|-----------|-------|-------|------|
| Psikolojik Deneyimin Gerçekleşmesi | 1 yıldan az    | 65 | 5,10      | 1,41  | ,452  | ,771 |
|                                    | 1 yıl          | 39 | 5,37      | 1,45  |       |      |
|                                    | 2 yıl          | 36 | 5,39      | 1,37  |       |      |
|                                    | 3 yıl          | 35 | 5,38      | 1,38  |       |      |
|                                    | 4 yıl ve üzeri | 45 | 5,17      | 1,45  |       |      |
| Daha Kötü Bir Durumun Önlenmesi    | 1 yıldan az    | 65 | 4,65      | 1,38  | ,742  | ,564 |
|                                    | 1 yıl          | 39 | 5,06      | 1,47  |       |      |
|                                    | 2 yıl          | 36 | 4,87      | 1,64  |       |      |
|                                    | 3 yıl          | 35 | 5,05      | 1,70  |       |      |
|                                    | 4 yıl ve üzeri | 45 | 5,07      | 1,40  |       |      |
| İyileştirilmiş Durum               | 1 yıldan az    | 65 | 5,28      | 1,27  | ,701  | ,593 |
|                                    | 1 yıl          | 39 | 5,71      | 1,18  |       |      |
|                                    | 2 yıl          | 36 | 5,26      | 1,73  |       |      |
|                                    | 3 yıl          | 35 | 5,47      | 1,51  |       |      |
|                                    | 4 yıl ve üzeri | 45 | 5,44      | 1,33  |       |      |
| Entelektüel Motivasyon             | 1 yıldan az    | 65 | 4,81      | 1,23  | 1,392 | ,238 |
|                                    | 1 yıl          | 39 | 5,15      | ,98   |       |      |
|                                    | 2 yıl          | 36 | 5,21      | 1,32  |       |      |
|                                    | 3 yıl          | 35 | 5,06      | 1,40  |       |      |
|                                    | 4 yıl ve üzeri | 45 | 4,65      | 1,48  |       |      |
| Sosyal Bileşen                     | 1 yıldan az    | 65 | 5,04      | 1,17  | 1,847 | ,121 |
|                                    | 1 yıl          | 39 | 5,19      | 1,11  |       |      |
|                                    | 2 yıl          | 36 | 5,09      | 1,18  |       |      |
|                                    | 3 yıl          | 35 | 5,43      | 1,19  |       |      |
|                                    | 4 yıl ve üzeri | 45 | 4,68      | 1,34  |       |      |
| Yetkinlik Hakimiyeti               | 1 yıldan az    | 65 | 5,13      | 1,032 | 1,825 | ,125 |
|                                    | 1 yıl          | 39 | 5,31      | ,97   |       |      |
|                                    | 2 yıl          | 36 | 5,40      | 1,10  |       |      |
|                                    | 3 yıl          | 35 | 5,28      | 1,12  |       |      |
|                                    | 4 yıl ve üzeri | 45 | 4,77      | 1,48  |       |      |
| Kaçınma Motivasyonu                | 1 yıldan az    | 65 | 5,39      | 1,07  | ,918  | ,454 |
|                                    | 1 yıl          | 39 | 5,69      | ,82   |       |      |
|                                    | 2 yıl          | 36 | 5,57      | 1,10  |       |      |
|                                    | 3 yıl          | 35 | 5,53      | 1,16  |       |      |
|                                    | 4 yıl ve üzeri | 45 | 5,25      | 1,45  |       |      |
| RASÇÖ                              | 1 yıldan az    | 65 | 5,01      | 1,24  | ,529  | ,715 |
|                                    | 1 yıl          | 39 | 5,36      | 1,27  |       |      |
|                                    | 2 yıl          | 36 | 5,20      | 1,45  |       |      |
|                                    | 3 yıl          | 35 | 5,30      | 1,37  |       |      |
|                                    | 4 yıl ve üzeri | 45 | 5,20      | 1,31  |       |      |
| RAKNÖ                              | 1 yıldan az    | 65 | 5,09      | ,98   | 1,763 | ,138 |
|                                    | 1 yıl          | 39 | 5,32      | ,82   |       |      |
|                                    | 2 yıl          | 36 | 5,30      | 1,01  |       |      |
|                                    | 3 yıl          | 35 | 5,33      | 1,10  |       |      |
|                                    | 4 yıl ve üzeri | 45 | 4,82      | 1,24  |       |      |

Tablo 4'te rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları ve rekreasyonel aktiviteye katılım nedenlerinin tenis oynama geçmişi değişkenine göre karşılaştırma sonuçları sunulmaktadır. Bulgular incelendiğinde, tenis oynama

süresine göre RASÇÖ ve RAKNÖ alt boyutları ile toplam puanlarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ( $p>0,05$ ).

**Tablo 5.** Rekreasyonda algılanan sağlık çıktıların ve rekreasyonel aktiviteye katılım nedenlerinin tenis oynama sıklığı değişkenine göre karşılaştırma sonuçları

| Alt boyutlar                       | Oynama Sıklığı (Aylık) | n  | $\bar{X}$ | Ss.  | F      | p     | Fark  |
|------------------------------------|------------------------|----|-----------|------|--------|-------|-------|
| Psikolojik Deneyimin Gerçekleşmesi | 1-2 kez (a)            | 78 | 4,65      | 1,55 | 11,099 | ,000* | b,c>a |
|                                    | 3-4 kez (b)            | 70 | 5,49      | 1,20 |        |       |       |
|                                    | 5 kez ve üzeri (c)     | 72 | 5,64      | 1,24 |        |       |       |
| Daha Kötü Bir Durumun Önlenmesi    | 1-2 kez (a)            | 78 | 4,55      | 1,53 | 3,202  | ,043* | b>a   |
|                                    | 3-4 kez (b)            | 70 | 5,16      | 1,28 |        |       |       |
|                                    | 5 kez ve üzeri (c)     | 72 | 5,01      | 1,60 |        |       |       |
| İyileştirilmiş Durum               | 1-2 kez (a)            | 78 | 4,97      | 1,55 | 5,947  | ,003* | b,c>a |
|                                    | 3-4 kez (b)            | 70 | 5,63      | 1,17 |        |       |       |
|                                    | 5 kez ve üzeri (c)     | 72 | 5,66      | 1,30 |        |       |       |
| Entelektüel Motivasyon             | 1-2 kez (a)            | 78 | 4,85      | 1,29 | 1,226  | ,295  | -     |
|                                    | 3-4 kez (b)            | 70 | 4,85      | 1,27 |        |       |       |
|                                    | 5 kez ve üzeri (c)     | 72 | 5,15      | 1,29 |        |       |       |
| Sosyal Bileşen                     | 1-2 kez (a)            | 78 | 5,08      | 1,12 | 1,269  | ,283  | -     |
|                                    | 3-4 kez (b)            | 70 | 4,90      | 1,29 |        |       |       |
|                                    | 5 kez ve üzeri (c)     | 72 | 5,22      | 1,21 |        |       |       |
| Yetkinlik Hakimiyeti               | 1-2 kez (a)            | 78 | 5,01      | 1,17 | 2,771  | ,065  | -     |
|                                    | 3-4 kez (b)            | 70 | 5,06      | 1,05 |        |       |       |
|                                    | 5 kez ve üzeri (c)     | 72 | 5,43      | 1,21 |        |       |       |
| Kaçınma Motivasyonu                | 1-2 kez (a)            | 78 | 5,32      | 1,25 | 3,402  | ,035* | c>b,a |
|                                    | 3-4 kez (b)            | 70 | 5,34      | 1,03 |        |       |       |
|                                    | 5 kez ve üzeri (c)     | 72 | 5,76      | 1,05 |        |       |       |
| RASÇÖ                              | 1-2 kez (a)            | 78 | 4,70      | 1,43 | 7,911  | ,000* | b,c>a |
|                                    | 3-4 kez (b)            | 70 | 5,42      | 1,10 |        |       |       |
|                                    | 5 kez ve üzeri (c)     | 72 | 5,45      | 1,24 |        |       |       |
| RAKNÖ                              | 1-2 kez (a)            | 78 | 5,07      | 1,08 | 2,401  | ,093  | -     |
|                                    | 3-4 kez (b)            | 70 | 5,02      | 1,00 |        |       |       |
|                                    | 5 kez ve üzeri (c)     | 72 | 5,38      | 1,00 |        |       |       |

Tablo 5'te tenis oynama sıklığına göre karşılaştırma sonuçları incelendiğinde, RASÇÖ alt boyutlarının tamamında tenis oynama sıklığı değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklar olduğu görülmektedir ( $p<0,05$ ). Ayda 3-4 kez ve 5 kez ve üzeri tenis oynayan bireylerin, ayda 1-2 kez oynayan bireylere kıyasla psikolojik deneyimin gerçekleşmesi,

iyileştirilmiş durum ve RASÇÖ toplam puanlarında daha yüksek ortalamalara sahip olduğu belirlenmiştir. RAKNÖ alt boyutları incelendiğinde ise yalnızca kaçınma motivasyonu boyutunda anlamlı bir fark tespit edilmiş olup, bu farkın ayda 5 kez ve üzeri tenis oynayan bireyler lehine olduğu görülmektedir.

**Tablo 6.** Rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları ile rekreasyonel aktiviteye katılım nedenleri arasındaki ilişki

|                        |   | Psikolojik Deneyimin Gerçekleşmesi | Daha Kötü Bir Durumun Önlenmesi | İyileştirilmiş Durum | RASÇÖ  |
|------------------------|---|------------------------------------|---------------------------------|----------------------|--------|
| Entelektüel Motivasyon | r | ,487**                             | ,305**                          | ,382**               | ,439** |
|                        | p | ,000                               | ,000                            | ,000                 | ,000   |
| Sosyal Bileşen         | r | ,416**                             | ,255**                          | ,313**               | ,369** |
|                        | p | ,000                               | ,000                            | ,000                 | ,000   |
| Yetkinlik Hakimiyeti   | r | ,492**                             | ,303**                          | ,396**               | ,444** |
|                        | p | ,000                               | ,000                            | ,000                 | ,000   |
| Kaçınma Motivasyonu    | r | ,458**                             | ,247**                          | ,374**               | ,402** |
|                        | p | ,000                               | ,000                            | ,000                 | ,000   |
| RAKNÖ                  | r | ,530**                             | ,319**                          | ,418**               | ,473** |
|                        | p | ,000                               | ,000                            | ,000                 | ,000   |

Tablo 6’da rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları ile rekreasyonel aktiviteye katılım nedenleri arasındaki ilişkiler incelendiğinde, tüm değişkenler arasında pozitif ve istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler olduğu görülmektedir ( $p > 0,01$ ). En yüksek ilişki RAKNÖ toplam puanı ile RASÇÖ toplam puanı arasında bulunmuştur ( $r = ,473$ ). Ayrıca yetkinlik hakimiyeti ve psikolojik deneyimin gerçekleşmesi ( $r = ,492$ ) ile entelektüel motivasyon ve psikolojik deneyimin gerçekleşmesi ( $r = ,487$ ) arasında orta düzeyde pozitif ilişkiler tespit edilmiştir.

## TARTIŞMA

Bu araştırmada, rekreatif olarak tenis oynayan bireylerin rekreasyonel aktivitelere katılım nedenleri ile rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonucunda rekreatif olarak tenise katılım nedenleri ile algılanan sağlık çıktıları arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Dolayısıyla bireylerin tenis oynama motivasyonu güçlendikçe elde ettikleri sağlık kazanımlarının da artış gösterdiği söylenebilir. Bu durum, motivasyonu yüksek bireylerin etkinliğe daha düzenli katılım göstermeleri ve etkinliğe daha fazla önem vermeleri sonucunda tenisin fiziksel ve psikolojik yararlarına daha fazla maruz kalmalarıyla açıklanabilir. Egzersiz ve fiziksel aktivite literatürü, daha özerk ve içselleştirilmiş motivasyon biçimlerinin egzersize başlama, sürdürme ve uzun dönem bağlılıkla pozitif yönde ilişkili olduğunu göstermektedir (Teixeira vd., 2012). Rekreasyonel açıdan bakıldığında da yine rekreasyonel etkinliğe katılım sıklığının motivasyonla pozitif yönde ilişkili olduğu belirlenmiştir (Ertaş vd., 2026). Rekreasyonel aktivite motivasyonu ile rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları arasında güçlü ve pozitif ilişkiler bulunduğu, ayrıca motivasyonun algılanan sağlık çıktıların anlamlı bir yordayıcısı olduğu tespit edilmiştir (Özant vd., 2025). Bu çalışmalar birlikte değerlendirildiğinde, rekreatif aktivitelerde motivasyonun yalnızca katılım davranışını değil, bireylerin etkinlikten elde ettikleri sağlık kazanımlarını da etkileyen temel unsurlardan biri olduğu görülmektedir. Bu ilişki tenis bağlamında değerlendirildiğinde tenisin yapısal özellikleriyle de ilişkilidir. Tenisin hem fiziksel efor hem de dikkat, karar verme ve sosyal etkileşim gerektiren yapısı, bireyin aktiviteyi daha bütüncül bir deneyim olarak yaşamasına katkı sağlayabilmektedir. Tenis; aerobik kapasiteyi geliştiren, vücut yağ oranını azaltmaya katkı sağlayan, kardiyovasküler sağlık göstergelerini destekleyen ve kemik sağlığı üzerinde olumlu etkiler oluşturabilen çok yönlü bir fiziksel aktivitedir (Pluim vd., 2007). Tenisin fiziksel gelişimin yanı sıra mental gelişim de sağlaması ve eğlenceli bir spor olması tercih edilmesinde önemli etkenlerdir (Akdeniz ve Ardahan, 2020). Çeşitli egzersiz türleri dahil edilerek ölüm oranlarının araştırıldığı bir çalışmada raket sporlarına katılımın tüm nedenlere bağlı ölüm ve kardiyovasküler ölüm riskinde anlamlı azalmayla ilişkili olduğu bulunmuştur (Oja vd., 2017). Bu bulgular, rekreatif tenisin yalnızca anlık fiziksel faydalar sunmadığını, düzenli katılım durumunda uzun dönem sağlık çıktıları açısından da önemli katkılar sağlayabileceğini düşündürmektedir. Bireyleri egzersize motive eden nedenlerin araştırıldığı bazı çalışmalarda en yüksek motivasyonun sağlık kazanımı olduğunu belirtilmiştir (Bekar, 2019; Türker, 2023). Özkurt ve Küçükbiş (2020), fiziksel aktiviteye katılım motivasyonunun mutluluğu olumlu

yönde etkilediğini belirlemiştir. Kurkmazlı (2022), mutluluk ile algılanan sağlık çıktıları arasında pozitif ilişki tespit etmiştir. Tenis katılımının da bireyin fiziksel ve psikolojik olarak kendini daha iyi hissetmesine katkı sağlayarak algılanan sağlık kazanımını olumlu yönde etkilediği düşünülmektedir. Bu nedenle rekreatif tenis etkinliklerine yönelik motivasyonun desteklenmesi, bireylerin etkinliğe devamlılığını artırmanın yanı sıra algılanan sağlık kazanımlarının güçlenmesine de katkı sağlayabilecek önemli bir unsur olarak değerlendirilebilir.

Rekreasyonel aktivite motivasyonunun alt boyutları ile algılanan sağlık çıktıları arasındaki ilişkiler incelendiğinde, yetkinlik hakimiyeti ile Psikolojik deneyimin gerçekleşmesi arasında orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Mevcut bulgu, teniste yetkinlik duygusunun güçlenmesinin bireyin etkinliğe yüklediği psikolojik anlamı artırdığını ve rekreasyonel deneyimi daha değerli hâle getirdiğini ortaya koymaktadır. Bu durum Öz Belirleme Kuramı çerçevesinde açıklanabilir. Öz Belirleme Kuramına göre özerklik, yeterli ve ilişkili olma ihtiyacı; bireyin davranışını başlatan ve sürdüren üç temel psikolojik ihtiyaçtır. Yetkinlik ihtiyacı özellikle kişinin bir etkinlikte kendini etkili, becerili ve ustalaşmaya açık hissetmesiyle ilişkilidir (Ryan ve Deci, 2020). Bu çerçevede tenis sırasında başarma, ilerleme kaydetme ve oyuna hâkim olma duygusunun güçlenmesi, yalnızca anlık performansı değil, aynı zamanda etkinlikten alınan haz, anlam ve psikolojik tatmini de artırabilmektedir. Bireylerin rekreasyon aktivitelerine olan ilgisi ve bunlardan aldıkları keyif, yeniden katılma niyetlerinde olumlu değişikliklere yol açmaktadır (Ahn ve Kwon, 2019; Karakullukçu vd., 2025). Etkinliğin birey açısından anlamlı ve doyum verici olarak algılanması, gelecekte aynı etkinliğe yeniden katılma isteğini de destekleyebilmektedir. Nitekim egzersiz ve fiziksel aktivite alanındaki araştırmalar da yetkinlik ihtiyacının giderilmesiyle bireyin aktiviteye katılma düzeyini ve tekrar katılımı niyetini artırdığını ifade etmektedir (Bernhart vd., 2025; Teixeira vd., 2012).

Katılımcıların algılanan sağlık çıktıları puanlarına bakıldığında özellikle iyileştirilmiş durum alt boyutunun diğer sağlık çıktıları boyutlarına kıyasla daha yüksek ortalamaya sahip olması, rekreatif tenis aktivitesinin bireylerin fiziksel ve psikolojik durumlarında olumlu değişimler yarattığını göstermektedir. Günümüzde aşırı kentleşme ve çalışma yaşamının yoğun temposu, birey üzerinde önemli ölçüde stres oluşturmaktadır. Birey, biyolojik gereksinimleri, sorumlulukları ve işe ayırdığı zamanın dışında kalan sürede; yenilenmek, tazelenmek ve maruz kaldığı stresi bir ölçüde azaltabilmek amacıyla eğlendirici, öğretici ve geliştirici etkinliklere ihtiyaç duymaktadır. Tenis de bireyin günlük yaşamın yarattığı stresten uzaklaşabilmesinde başvurduğu etkili araçlardan biri olarak öne çıkmaktadır (Akdeniz ve Ardahan, 2020). Motevalli vd. (2024), toplam 4508 üniversite öğrencisinin katılımıyla gerçekleştirdikleri geniş kapsamlı çalışmada serbest zaman fiziksel aktivitesine ve kulüp sporlarına katılımı etkileyen faktörleri incelemiştir. Araştırmada en yaygın üç katılım nedeni fiziksel sağlığı koruma, iyi hissetme ve zihni tazeleme/yenileme olarak belirlenmiştir. Bu sonuçlar, rekreatif fiziksel aktivitelere katılımda psikolojik iyi oluş ve zihinsel yenilenmenin önemli motivasyon

kaynakları olduğunu göstermesi bakımından mevcut araştırma bulgularıyla örtüşmektedir. Elmoose-Østerlund vd. (2023), 15 yaş ve üzeri 163.000 Danimarkalı yetişkin ile serbest zamanda fiziksel aktiviteye katılım motivasyonunu araştırmıştır. Katılımcıların en çok psikolojik durum yani kendine iyi gelen bir şey yapmak için aktivitelere katıldığı ortaya çıkmıştır. Bu değerlendirmeyi destekler nitelikte literatürde tenis katılımının psikolojik iyi oluş ile pozitif ilişkili olduğunu gösteren çalışmalar da bulunmaktadır. (Stubbs ve Werneck, 2025; Yazıcı, 2024; Yüceant, 2022).

Katılımcıların rekreasyonel aktiviteye katılım nedenleri incelendiğinde, kaçınma motivasyonu alt boyutunun en yüksek ortalamaya sahip olduğu görülmektedir. Bu durum, bireylerin tenisi, günlük yaşamın stresinden uzaklaşma, zihinsel rahatlatma ve olumsuz duygulardan kaçınma amacıyla tercih ettiklerini göstermektedir. Dolayısıyla bu araştırmadaki bireyler açısından tenisin, yalnızca fiziksel bir uğraş değil, aynı zamanda psikolojik toparlanma/yenilenme işlevi gören bir rekreasyon aracı olarak görüldüğünü düşündürmektedir. Akdeniz ve Ardahan (2020), tenisin günlük stresten uzaklaşmak için etkili olduğunu ifade etmiştir. Nitekim rekreasyon ve serbest zaman literatüründe, serbest zaman deneyiminin temel psikolojik işlevlerinden birinin bireyi rutin ve stresli çevrelerden uzaklaştırmak olduğu ve rekreatif yaşantının önemli bir parçasını oluşturduğu belirtilmektedir (Mannell, 1987). Günümüzde hızlı kentleşme, teknolojik gelişmeler ve yoğun çalışma temposu, bireylerin günlük yaşamlarında fiziksel aktivite düzeylerinin azalmasına ve sedanter yaşam biçimlerinin yaygınlaşmasına neden olmaktadır (Akyüz, vd., 2023; Demirel, 2022). Bu durum, bireylerin hem fiziksel hem de psikolojik sağlıklarını olumsuz yönde etkileyerek rekreasyonel aktivitelerin önemini daha görünür hâle getirmiştir. Bolat ve Özyıldırım (2025), rekreatif amaçla motosiklet kullanımının kişilerde pozitif duygular oluşturduğunu, özgür hissettirdiğini ve olumsuzluklardan uzaklaştırdığını ortaya koymuştur. Literatürde rekreasyonel sporların da depresyon, stres, anksiyete gibi olumsuz duyguları azaltan ve iyi oluşu destekleyen etkileri sıklıkla vurgulanmaktadır (Bayram vd., 2025; Başar ve Sarı, 2018.; Eather vd., 2023; Eker ve Turan, 2025; Karaca vd., 2026; Özyıldırım vd., 2023).

Araştırmadaki diğer değişkenlere bakıldığında tenis oynama geçmişine göre aktiviteye katılım nedenleri ve algılanan sağlık çıktıları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Buna karşılık, tenis oynama sıklığı değişkenine göre ayda 3–4 kez ile 5 kez ve üzeri tenis oynayan bireylerin, ayda 1–2 kez oynayan bireylere kıyasla algılanan sağlık çıktılarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu bulgu, tenise daha sık katılan bireylerin etkinlikten daha fazla yarar algıladıklarını düşündürmektedir. Tenis oynama sıklığı yüksek olan bireyler aktivitelerin olumlu etkilerini daha yoğun şekilde deneyimleyebilmektedir. Bunun sonucunda kendilerini psikolojik olarak daha iyi hissettikleri ve genel sağlık durumlarında daha fazla olumlu değişim algıladıkları düşünülmektedir. Bu bulguyu destekler nitelikte Siyahtaş vd. (2025), haftalık olarak fiziksel aktiviteye katılım sıklığı arttıkça algılanan sağlık çıktılarının da yükseldiğini tespit etmiştir. Mevcut araştırmada RAKNÖ'nün kaçınma alt boyutunda da benzer şekilde bu durum geçerlidir. Dolayısıyla

katılımcıların, tenisi stres, yoğunluk ve günlük yaşamın olumsuz etkilerinden uzaklaşmada işlevsel bir araç olarak gördüğü düşünülmektedir. Cinsiyet değişkenine ilişkin bulguya bakıldığında, algılanan sağlık çıktıları açısından kadın ve erkek katılımcılar arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Entelektüel motivasyon ( $t = 2,181$ ;  $p = ,03$ ) ve kaçınma motivasyonu boyutlarında kadınlar lehine anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Rekreasyonel aktiviteye katılım nedenleri açısından entelektüel motivasyon ve kaçınma motivasyonu katılımcıların tenis aktivitesini öğrenme ve bilgi edinmenin yanı sıra zihinsel yenilenme ve stresle başa çıkma amacıyla yoğun olarak deneyimlediği söylenebilir. Fiziksel, ruhsal ve sosyodemografik etkenler kadınları, erkeklere oranla daha fazla etkileyerek stres kaynaklı hastalık tanısı almalarına sebep olmaktadır (Darol ve Karapınar, 2022). Bu olumsuz durumları önleyebilmek ve azaltabilmek adına kadınlar tenisi bir araç olarak görmektedir. Nitekim literatürde kadınların rekreasyonel aktivitelere daha çok psikolojik ve duygusal ihtiyaçlar doğrultusunda yöneldiğini ortaya koyan çalışmalar bulunmaktadır (Akyüz vd., 2023).

### Sonuç ve Öneriler

Bu araştırma sonucunda, rekreatif olarak tenis oynayan bireylerin rekreasyonel aktivitelere katılım nedenleri ile rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları arasında anlamlı ve pozitif yönlü ilişkiler bulunmuştur. Tenise katılımı güdüleyen unsurlar ile bireylerin etkinlikten algıladıkları sağlık kazanımları arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu belirlenmiştir.

Araştırma bulguları tenisin özellikle bireylerin psikolojik iyi oluşlarını desteklediğini, serbest zamanlarını daha nitelikli biçimde değerlendirmelerine katkı sağladığını ve sağlık algılarını güçlendirdiğini göstermektedir. Bu yönüyle tenis, yalnızca fiziksel hareketliliği artıran bir spor dalı değil; aynı zamanda bireyin stresle başa çıkmasına, sosyal bağlarını güçlendirmesine, entelektüel gelişimini desteklemesine ve kendini daha sağlıklı hissetmesine katkı sunan bütüncül bir rekreasyon aracı olarak değerlendirilebilir. Dolayısıyla bu çalışma, sportif rekreasyon katılımının birey üzerindeki etkilerinin yalnızca fiziksel sağlıkla sınırlı olmadığını; zihinsel, duygusal ve sosyal sağlık boyutlarını da kapsayan geniş bir etki alanına sahip olduğunu ortaya koyması bakımından önem taşımaktadır. Araştırmada elde edilen bir diğer önemli sonuç, tenis oynama sıklığının rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları üzerinde belirleyici bir faktör olmasıdır. Bu bulgu, rekreatif etkinliklerden elde edilen yararın yalnızca katılımın varlığıyla değil, katılımın düzenliliği ve sürekliliği ile de yakından ilişkili olduğunu göstermektedir. Başka bir deyişle, tenise daha sık katılan bireylerin sağlık açısından daha fazla kazanım algılamaları, rekreasyonel katılımın sürdürülebilirliğinin önemine işaret etmektedir. Bu bağlamda, bireylerin erişilebilir ve yaşam boyu sürdürülebilir spor aktivitelerine düzenli biçimde yönlendirilmesi, toplum sağlığının desteklenmesi açısından da dikkate değer bir sonuç olarak kabul edilebilir.

Araştırma bulgularına dayanarak, rekreasyonel aktivitelerin düzenli katılımı teşvik edilmelidir. Üniversiteler, yerel yönetimler ve spor kuruluşları, bireylerin bu tür etkinliklere erişimini kolaylaştıracak uygulamalar ve politikalar geliştirebilir. Özellikle de çeşitli ihtiyaçlara uygun

programların oluşturulması, rekreasyonel katılımı artırabilir. Rekreatif tenis etkinliklerinin yaygınlaştırılması amacıyla belediyeler ve üniversiteler tarafından erişilebilir kort olanaklarının artırılması, başlangıç düzeyine yönelik ücretsiz veya düşük maliyetli programların oluşturulması ve düzenli katılımı teşvik eden organizasyonların planlanması önerilebilir. Gelecek araştırmalar için farklı yaş grupları, farklı rekreasyonel spor dalları ve boylamsal araştırma desenleri kullanılarak rekreasyonel aktivitelerle katılım nedenleri ile algılanan sağlık çıktıları arasındaki ilişkilerin daha kapsamlı biçimde incelenmesi önerilmektedir. Nitel yöntemlerin kullanılması, bireylerin rekreasyon deneyimlerine yükledikleri anlamların daha derinlemesine

anlaşılmasına; farklı sosyoekonomik düzeylerdeki bireylerin rekreatif tenis katılım motivasyonlarının karşılaştırılması, elde edilen bulguların genellenebilirliğine katkı sağlayabilir.

**Etik Metni:** Bu makalede araştırma sürecinde, dergi yazım kurallarına, yayın ilkelerine, araştırma ve yayın etiği kurallarına, dergi etik kurallarına uyulmuştur. Makale ile ilgili doğabilecek her türlü ihlallerde sorumluluk yazara aittir. Söz konusu araştırma için 27.11.2025 tarihli ve E-26428519-050.99-201353 sayılı karar ile Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi Etik Kurulu'ndan onay alınmıştır.

**Çıkar Çatışması:** Çalışma kapsamında herhangi bir kişisel ve finansal çıkar çatışması bulunmamaktadır.

**Yazar Katkı Oranı:** Bu çalışmada bütün yazarların katkı oranları eşittir.

## Kaynaklar

- Ahn, B.K., & Kwon, Y.-H. (2019). The Structural relationship between leisure attitude, facilitation, constraint, satisfaction, and re-participate intention among marine sports participants. *Journal of the Korea Academia-Industrial Cooperation Society*, 20(12), 772–779.
- Akbaş, D., Bayraktar, I., & Satılmış, N. (2022). Rekreatif bisiklet kullanıcılarının kendinle konuşma ve mental dayanıklılık düzeyleri ilişkisi. B. Gürbüz ve H. A. Güngörmüş (Ed.), *3rd International Recreation and Sports Management Congress* içinde (ss. 282–283). Antalya.
- Akdeniz, Y., & Ardahan, F. (2020). Bireyleri rekreasyonel tenise başlamaya motive eden faktörler ölçeğinin geliştirilmesi ve geçerlilik güvenilirlik çalışmasının yapılması. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 7(4), 188–207.
- Akyüz, O., Alper, R., & Bayazıt, B. (2023). Üniversite öğrencilerinin rekreasyon aktivitelerine katılım motivasyonu üzerine. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 18(2), 439–454. <https://doi.org/10.33459/cbubesbd.1268020>
- Al Ahmed, M. I. A. (2024). The role of recreational sport activities in improving the quality of life for university students. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 12(1), 183–200. <https://doi.org/10.13189/saj.2024.120120>
- Bayram, A., Yalcin, I., Sahin, E., Ekinci, N. E., Talaghir, L., & Iconomescu, T. (2025). The role of recreational flow experience and well-being on re-participation intention: Recreational sport participants. *Frontiers in Psychology*, 16, 1–11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1574337>
- Başar, S., & Sarı, İ. (2018). Düzenli egzersizin depresyon, mutluluk ve psikolojik iyi oluş üzerine etkisi. *İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(3), 25–34.
- Bekar, Ö. (2019). *Düzenli egzersiz yapan bireyleri rekreasyonel egzersize motive eden nedenler ile algıladıkları sağlık çıktıları arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi, Akdeniz Üniversitesi].
- Bernhart, J. A., Wilcox, S., McKeever, B. W., Ehlers, D. K., & O'Neill, J. R. (2025). A Self-Determination Theory Application to Physical Activity in Charity Sports Events. *American Journal of Lifestyle Medicine*, 19(2), 242–252.
- Çadır, K., & Özmaden, M. (2025). Fitness merkezlerinde hizmet alan bireylerin sağlık sonuçları ve yaşam kalitesi arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Fairplay Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1), 11–24.
- Darol, E. S., & Karapınar, A. (2022). Cinsiyet ve medeni durum ile stres zemininde oluşan bazı hastalıkların ilişkisi. *Sakarya Tıp Dergisi*, 12(2), 263–272. <https://doi.org/10.31832/smj.1093762>
- Durhan, T. A. (2024). Adaptation of the dimension of motivation cues scale into Turkish. *The International Journal of Learner Diversity and Identities*, 31(1), 1024–1031.
- Demirel, M. (2022). Rekreatif amaçlı tenis oynayan bireylerde akış deneyimi ve serbest zaman ilgilenimi. *International Journal of Tourism and Social Research*, (9), 54–66.
- Eather, N., Wade, L., Pankowiak, A., & Eime, R. (2023). The impact of sports participation on mental health and social outcomes in adults: A systematic review and the “mental health through sport” conceptual model. *Systematic Reviews*, 12, 1–27. <https://doi.org/10.1186/s13643-023-02264-8>
- Eker, D.A., & Turan, S. (2025). The effect of regular exercise on depression, mental well-being and life satisfaction. *Pamukkale Journal of Sport Sciences*, 16(3), 756–780.
- Elmose-Østerlund, K., Dalgas, B. W., Bredahl, T. V. G., Lenze, L., Høyer-Kruse, J., & Ibsen, B. (2023). Motives for leisure-time physical activity participation: an analysis of their prevalence, consistency and associations with activity type and social background. *BMC Public Health*, 23(1), 2399.
- Ertas, Y. D., Gümüşgöl, O., Özdilek, Ç., & Erkut, S. (2026). Rekreasyonel etkinlik motivasyonu ile mental iyi oluş arasındaki ilişkide mutluluk korkusunun aracı ve düzenleyici rolü. *Sportive*, 9(1), 16–32.
- Fornell, C., & Larcker, D. F. (1981). Evaluating structural equation models with unobservable variables and measurement error. *Journal of Marketing Research*, 18(1), 39–50.
- Genç, H. İ. (2025). The relationship between individuals perceived health outcomes in recreation and their levels of psychological resilience. *Journal of Sport for All and Recreation*, 7(3), 518–524.
- George, D., & Mallery, P. (1999). *SPSS for Windows step by step: A simple guide and reference*. Allyn & Bacon.
- Gómez, E., Hill, E., Zhu, X., & Freidt, B. (2016). Perceived health outcomes of recreation scale (PHORS): Reliability, validity and invariance. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 20(1), 27–37. <https://doi.org/10.1080/1091367X.2015.1089245>
- Gürbüz, B., & Henderson, K. A. (2014). Leisure activity preferences and constraints: Perspectives from Turkey. *World Leisure Journal*, 56(4), 300–316. <https://doi.org/10.1080/16078055.2014.958195>
- Hepsert, S., Dönmez, A., Şakar, İ., Cana, H., & Ramazanoğlu, F. (2024). Satranç sporunun bilişsel esneklik ve problem çözme becerisi üzerindeki etkisi: Tanımlayıcı araştırma. *Türkiye Klinikleri Journal of Sports Sciences*, 16(2).

- Hepsert, S., Özer, H., & Kılıç, Y. (2022). Çekme lastiği egzersizinin taekwondo sporunda seçilmiş bazı teknik kuvvet parametrelerine etkisi. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 8(2), 550-560.
- İpekçi, M. M., & Hacıcaferoğlu, S. (2025). Yaşlı bireylerde sportif rekreasyon: Yaşlı bireylerin fiziksel aktiviteye katılımının önemi. In *Spor & Bilim 2025: Spor ve Rekreasyon Yönetimi* (s. 97).
- Karaca, R., Kaya, E., & Ünal, E. D. (2026). Ciddi serbest zaman etkinliği olarak doğa yürüyüşü yapan katılımcıların psikolojik iyi oluş üzerine etkisine dair görüşleri: bir fenomenoloji çalışması. *The Online Journal of Recreation and Sports*, 15(1), 51-62.
- Karaküçük, S., & Akgül, B. M. (2016). *Ekorekreasyon*. Gazi Kitabevi.
- Karakullukçu, Ö. F., Ayhan, C., Kalkan, T., Okudan, B., & Talaghir, L.-G. (2025). Re-participation intention in individuals playing tennis for recreational purposes: Investigation of differences based on low and high involvement. *Frontiers in Psychology*, 16, 1-7. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1546405>
- Karasar, N. (2019). *Bilimsel araştırma yöntemi* (34. bs.). Nobel Yayıncılık.
- Kassim, R. N. M., & Musa, R. (2009). Measuring spectators' leisure motivation cues, emotion experience and satisfaction: an analysis of motor sport tourism event. *Journal of Sport Science and Recreation*, 5 (1), 41-54.
- Kılıçarslan, F., Ayyıldız Durhan, T., & Özant, M. İ. (2024). Adaptation of the dimension of motivation cues scale into Turkish. *The International Journal of Learner Diversity and Identities*, 31(01), 1023-1031. <https://zenodo.org/doi/10.5281/zenodo.12592871>
- Kılıç, S., & Erciş, S. (2025). Rekreasyonel etkinliklere katılan bireylerin katılım sıklıklarının mutluluk ve yaşam kalitelerine etkisi: Ardahan Yalnızçam Kayak Merkezi örneği. *Spor Eğitim Dergisi*, 9(3), 427-448. <https://doi.org/10.55238/seder.1777946>
- Kurkmaçlı, E. (2022). *Rekreasyonel bir faaliyet olarak halk oyunlarına katılan üniversite öğrencilerinin sağlık çıktıları ve mutluluk düzeylerinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi]
- Lesani, A., Mohammadpoorasl, A., Javadi, M., Ansari, H., & Fakhari, A. (2016). Happiness among college students: A cross-sectional web-based study among Iranian medical students. *Biotechnology and Health Sciences*, 3(2). <https://doi.org/10.17795/bhs-36029>
- Morse, K. F., Fine, P. A., & Friedlander, K. J. (2021). Creativity and leisure during COVID-19: Examining the relationship between leisure activities, motivations, and psychological well-being. *Frontiers in Psychology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.609967>
- Mannell, R. C., & Iso-Ahola, S. E. (1987). Psychological nature of leisure and tourism experience. *Annals of tourism research*, 14(3), 314-331.
- Morse, K. F., Fine, P. A., & Friedlander, K. J. (2021). Creativity and leisure during COVID-19: Examining the relationship between leisure activities, motivations, and psychological well-being. *Frontiers in Psychology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.609967>
- Nielsen, L., Hinrichsen, C., Madsen, K. R., Nelausen, M. K., Meilstrup, C., Koyanagi, A., ... & Santini, Z. I. (2021). Participation in social leisure activities may benefit mental health particularly among individuals that lack social connectedness at work or school. *Mental Health and Social Inclusion*, 25(4), 341-351.
- Oja, P., Kelly, P., Pedisic, Z., Titze, S., Bauman, A., Foster, C., ... & Stamatakis, E. (2017). Associations of specific types of sports and exercise with all-cause and cardiovascular-disease mortality: a cohort study of 80 306 British adults. *British journal of sports medicine*, 51(10), 812-817.
- 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.
- Özkurt, B., & Küçükbiş, H. F. (2024). 12-18 yaş aralığındaki öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonları ve mutluluk düzeylerinin incelenmesi. *Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 5(1), 27-37.
- Öztürk, H. (2025). The Effect of Sports Recreation Activities on Continuous Anxiety and Life Satisfaction Levels of Inmates. *Turkish Journal of Sport and Exercise*, 27(1), 1-7.
- Özyıldırım, M., Yaman, Ç., & Yaman, M. S. (2023). The effect of online exercises on adult female's mindfulness, mental well-being and body image. *The Online Journal of Recreation and Sports*, 12(4), 863-871.
- Pekel, A., & Kılıçkaya, O. (2021). Türkiye'deki tenis turnuvalarının bölgesel ve niceliksel analizi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 4(1), 61-72. <https://doi.org/10.38021/asbid.873457>
- Pluim, B. M., Staal, J. B., Marks, B. L., Miller, S., & Miley, D. (2007). Health benefits of tennis. *British journal of sports medicine*, 41(11), 760-768.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2020). Intrinsic and extrinsic motivation from a self-determination theory perspective: Definitions, theory, practices, and future directions. *Contemporary Educational Psychology*, 61, Article 101860. <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2020.101860>
- Sarikabak, M., Hepsert, S., Dönmez, A., Baykara, C., Cana, H., Ayrancı, M., & Çelebioğlu, H. A. (2025). Cognitive traces of life kinetic exercise in puberty sedentary subjects. *PLoS One*, 20(5), e0322778.
- Sarol, H., Polat, S. Ç., & Ekinci, E. (2024). Perceived health outcomes of recreation and happiness: Exploring the mediating role of resilience. *Frontiers in Public Health*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1383367>
- Siyahtaş, A., Demirel, D. H., & Serdar, E. (2025). The relationship between perceived freedom in leisure, perceived health outcomes and psychological resilience: Physical activities participants. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 12(3), 285-295.
- Spring, K. E., Holmes, M. E., & Smith, J. W. (2020). Long-term tennis participation and health outcomes: An investigation of "lifetime" activities. *International Journal of Exercise Science*, 13(7). <http://www.intjexercisci.com>
- Stubbs, B., & Werneck, A. (2025). The relationship between tennis participation and wellbeing: A survey of 2287 adults. *International Journal of Racket Sports Science*, 6(2). <https://doi.org/10.30827/ijrss.33250>
- Taşkıran, A., & Kaya, İ. (2015). Huzurevinde kalan yaşlılara uygulanan 12 haftalık sportif rekreasyon programının bazı antropometrik ve fizyolojik parametrelere etkisinin incelenmesi. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 2(1), 23-30.
- Temel, A.S., & Tükel, Y. (2021). Examining the health outcomes and happiness levels that result from engaging in physical recreation: a study on university students. *IJRES*. 7:545-61.
- Teixeira, P. J., Carraça, E. V., Markland, D., Silva, M. N., & Ryan, R. M. (2012). Exercise, physical activity, and self-determination theory: a systematic review. *International journal of behavioral nutrition and physical activity*, 9(1), 78.

- Türk Dil Kurumu. (2025). *Türkçe sözlük* (rekreasyon). <https://sozluk.gov.tr/>
- Türker, Ü. (2023). Rekreatif egzersiz güdülenmenin yaşam doyumu üzerindeki rolü: Yükseköğretim öğrencileri örneği. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 12(1), 288–298.
- Yazıcı, S. Y. (2024). *Rekreatif spor iyi oluş ile mutluluk ilişkisi: Rekreatif amaçlı tenis oynayanlar üzerine bir araştırma*. İstanbul Gelişim Üniversitesi.
- Vaizoğlu, Z., & Gacar, A. (2025). *Sporda rekreasyonun yeri: Sportif rekreasyon uygulamaları*. In G. Özen (Ed.), *Spor & Bilim* (1. bs., ss. 183–198). Efe Akademi.
- Yerlisu Lapa, T., Serdar, E., Kaas, E. T., Çakır, V. O., & Köse, E. (2020). Rekreatif algalanan sağlık çıktıları ölçeğinin Türkçe versiyonunun psikometrik özellikleri. *Spor Bilimleri Dergisi*, 31(2), 83–95.
- Yılmaz, A., Revan, S., & İribalcı, Ş. (2025). Investigation of the factors motivating veteran tennis players to start recreational tennis according to some variables. *Turkish Journal of Sport and Exercise*, 27(2), 226–238.
- Yüceant, M. (2022). Investigation of stress, anxiety, depression and psychological well-being levels of individuals who regularly play tennis. *Education Quarterly Reviews*, 5(2), 270–281. <https://doi.org/10.31014/aior.1993.05.02.488>
- Zeng, Z. H. (2020). An exploration study of youth tennis players' participation-motivations: features and the relationships with relative elements. *Sport and society-Interdisciplinary Journal of Physical Education and Sports*, 20 (1).

## EXTENDED ABSTRACT

**Research Problem:** The present study aims to examine the relationship between recreational tennis players' reasons for participating in recreational activity and their perceived health outcomes in recreation.

**Research Problems:** Is there a significant relationship between the reasons for participation in recreational activity and the perceived health outcomes of individuals who play tennis for recreational purposes?

**Literature Review:** Previous research has shown that perceived health outcomes in recreation are associated with a range of psychological and behavioral variables. Genç (2025) reported that, among 493 individuals using recreational areas, the psychological experience dimension of perceived health outcomes was positively and significantly associated with psychological resilience and also significantly predicted resilience. Similarly, Er and Cengiz (2024) found that recreational yoga participants reported generally high levels of both perceived health outcomes and flow experience, with moderate to strong positive associations between these variables. Akça and Emir (2024), in a study with 251 adults, showed that perceived health outcomes differed according to activity type and were strongly and positively related to mental well-being. Likewise, Siyahtaş, Harmander Demirel, and Serdar (2025) demonstrated that weekly physical activity frequency was associated with significant differences in the psychological experience realization and improved condition dimensions of perceived health outcomes, and that perceived health outcomes were positively related to psychological resilience. Taken together, these studies suggest that recreational participation is linked to favorable perceived health outcomes and that these outcomes are meaningfully associated with psychological resilience, flow experience, and mental well-being. The literature on reasons for participation has largely approached this issue through the concept of motivation for physical activity. Existing studies indicate that such motivation is shaped by both individual and environmental factors. İnan, Yıldırım, and Şen (2023) found that students in a faculty of sport sciences reported generally high motivation for participation in physical activity, with higher motivation among those engaged in team sports and lower motivation as grade level increased. Kara, Gürkan, Karaca, and Uğurlu (2023) reported that leisure boredom and dissatisfaction significantly influenced certain sub-

dimensions of physical activity participation motivation, suggesting that leisure experience is closely related to motivational processes. In another study, Yılmaz, Keleş, and Perçin (2025) found that students in a faculty of health sciences had high levels of motivation for participation in physical activity, whereas higher perceived stress was associated with lower motivation. Overall, these findings indicate that participation motivation is not merely a matter of personal preference, but a multidimensional construct shaped by sport type, academic level, leisure experience, and stress. Although prior studies provide valuable evidence on perceived health outcomes and participation motivation, most have focused either on general physical activity contexts or on recreational activities other than tennis. Recreational tennis deserves specific attention because it combines physical exertion, skill development, enjoyment, and social interaction within a leisure context. Despite this, limited research has directly examined how the reasons for participating in recreational tennis relate to individuals' perceived health outcomes. In this respect, the present study seeks to address a specific gap in the literature by focusing on recreational tennis players and by examining the relationship between their participation reasons and perceived health outcomes in recreation.

**Methods:** The study group consisted of individuals who play tennis for recreational purposes. A total of 220 participants were included in the study, comprising 100 females and 120 males. Data were collected using a Personal Information Form, the Perceived Health Outcomes of Recreation Scale (PHORS), and the Reasons for Participating in Recreational Activities Scale (RPRAS). Independent samples *t*-tests were used for comparisons between two groups, whereas one-way analysis of variance (ANOVA) was employed for comparisons involving more than two groups. Pearson correlation analysis was performed to examine the relationships between the variables.

**Result and Conclusions:** This study examined the relationship between recreational tennis players' reasons for participation and their perceived health outcomes in recreation. The results showed a positive and significant relationship, indicating that individuals with stronger participation motives tended to report more favorable health outcomes. This relationship may reflect the fact that stronger

motives encourage more regular participation, greater commitment, and a more meaningful leisure experience. In this sense, tennis may serve not only as a form of physical activity but also as a recreational context that promotes enjoyment, relaxation, and social interaction. The findings further suggest that recreational tennis is associated with

psychological well-being, more meaningful leisure use, and stronger health perceptions. Therefore, tennis can be viewed as a multidimensional recreational activity that contributes not only to physical health but also to psychological, emotional, and social well-being.