

**T.C.**  
**ANTALYA BİLİM ÜNİVERSİTESİ**  
**LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

**KLİNİK PSİKOLOJİ TEZLİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI**  
**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**GENÇ ERİŞKİNLERDE FİZİKSEL EGZERSİZİN PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ**  
**ÜZERİNDEKİ ETKİSİ**

**Şeyma Beyza MUTLU**

**EYLÜL 2023**

**ANTALYA**

**T.C.**  
**ANTALYA BİLİM ÜNİVERSİTESİ**  
**LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

**KLİNİK PSİKOLOJİ TEZLİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI**  
**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**GENÇ ERİŞKİNLERDE FİZİKSEL EGZERSİZİN PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ**  
**ÜZERİNDEKİ ETKİSİ**

**Şeyma Beyza MUTLU**

**EYLÜL 2023**

**ANTALYA**

**T.C.**  
**ANTALYA BİLİM ÜNİVERSİTESİ**  
**LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

**GENÇ ERİŞKİNLERDE FİZİKSEL EGZERSİZİN PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ  
ÜZERİNDEKİ ETKİSİ**

**Şeyma Beyza MUTLU**

PSİKOLOJİ ANA BİLİM DALI KLİNİK PSİKOLOJİ PROGRAMI tezi  
olarak 20/09/2023 tarihinde jüri tarafından (oybirliği/oyçokluğu ile) kabul edilmiştir.

Dr. Öğr. Üyesi Cumhur AVCİL (Danışman)

Dr. Öğr. Üyesi Oğuzhan HERDİ

Dr. Öğr. Üyesi Hatice Yıldız BURKOVİK

Enstitü Müdürü

Prof. Dr. İbrahim Sani MERT

Tez Teslim Tarihi: .../.../ 2023

## BEYAN

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum “Genç Erişkinlerde Fiziksel Egzersizin Psikolojik İyi Oluş Üzerindeki Etkisi” adlı bu çalışmanın hazırlanmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğunu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğunu, kullanılan verilerde herhangi tahrifat yapılmadığını, bu çalışmanın herhangi bir kısmının başka bir akademik çalışma olarak sunulmadığını beyan ederim.

... / ... / 2023

Şeyma Beyza MUTLU

## İÇİNDEKİLER

ÖZET .....	i
ABSTRACT .....	ii
SİMGELER VE KISALTMALAR .....	iii
TABLolar LİSTESİ.....	iv
ŞEKİLLER LİSTESİ .....	v
ÖNSÖZ .....	vi
1. GİRİŞ .....	1
1.1. Araştırmanın Amacı ve Önemi .....	2
1.2. Araştırmanın Hipotezleri .....	2
2. KAVRAMSAL ÇERÇEVE.....	3
2.1. Fiziksel Aktivite .....	3
2.1.1. Fiziksel Aktivitenin ve Egzersizin Tanımı .....	3
2.1.3. Fiziksel Egzersizin Ölçülmesi .....	9
2.1.4. Fiziksel Egzersizin Şiddeti/Yoğunluğu ve Sıklığı .....	11
2.1.5. Fiziksel Egzersiz Türleri.....	12
2.2.1. Psikolojik İyi Oluş .....	13
2.2.1. Psikolojik İyi Oluşun Tanımı.....	14
2.2.2. Psikolojik İyi Oluşla İlgili Model ve Yaklaşımlar .....	15
2.2.3. Psikolojik İyi Oluşla İlgili Temel Kavramlar .....	21
2.3. Fiziksel Egzersizin Psikolojik İyi Oluşa Etkisi .....	25
2.4. İlgili Araştırmalar .....	28
3. YÖNTEM.....	34
3.1. Araştırmanın Modeli.....	34
3.2. Araştırmanın Evren ve Örneklemi.....	34
3.3. Veri Toplama Araç ve Teknikleri .....	35
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu .....	36
3.3.2. Uluslararası Fiziksel Aktivite Değerlendirme Anketi Kısa Formu.....	36
3.3.3. Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği .....	37
3.3.4. Kısa Semptom Envanteri (KSE) .....	37
3.4. Verilerin Analizi.....	37
4. BULGULAR .....	38

4.1. Demografik Özellikler .....	38
4.2. Ölçek Güvenilirlik ve Ortalamaları .....	39
4.3. Hipotezlere İlişkin Bulgular .....	40
4.3.1. Spor Yapma Durumuna Göre Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi Puanları Arasındaki Farklar .....	41
4.3.2. Spor Yapma Durumuna Göre Kısa Semptom Envanteri Puanları Arasındaki Farklar .....	42
4.3.3. Spor Yapma Durumuna Göre Psikolojik İyi Oluş Düzeyleri Arasındaki Farklar .....	43
4.3.4. Katılımcıların Psikolojik İyi Oluşu ile MET Puanları Arasındaki İlişki.....	44
5. TARTIŞMA.....	46
6. SONUÇLAR VE ÖNERİLER.....	51
KAYNAKÇA .....	54
EK 1. LÜTFEN BU DÖKÜMANI DİKKATLİCE OKUMAK İÇİN ZAMAN AYIRINIZ. ....	72
EK 2. ULUSLARARASI FİZİKSEL AKTİVİTE ANKETİ (KISA FORM) .....	73

## ÖZET

# GENÇ ERİŞKİNLERDE FİZİKSEL EGZERSİZİN PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ ÜZERİNDEKİ ETKİSİ

Şeyma Beyza MUTLU

Yüksek Lisans Tezi, Psikoloji Anabilim Dalı

Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Cumhuriyet Avcil

Eylül 2023; 92 sayfa

Araştırmanın örneklemini 22-35 yaş arasında genç erişkinlik döneminde olan, İstanbul İlinde Kağıthane semtinde bulunan düzenli egzersiz yapmayan kişilerden 240 kişi olarak kontrol grubuna dahil edilmiştir. Bununla birlikte, deney grubu ise 22-35 yaş aralığında, İstanbul İli Kağıthane Semtinde bulunan Mat Spor Salonundan ve en az haftanın 3 günü düzenli egzersiz yapan kişilerin oluşturduğu 166 kişiden oluşmaktadır. Çalışmanın ölçme aracı olarak, Genç Erişkinler için Uluslararası Fiziksel Aktivite Değerlendirme Anketi Kısa Formu (IPAQ Short Form), Kısa Semptom Envanteri (KSE), Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği (WEMWBS) ve araştırmacı tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu kullanılmış, gönüllülük esasına dayanarak çalışmaya katılım sağlayanlara uygulanmıştır.

Elde edilen veriler, nicel araştırma tekniği aracılığıyla, parametrik testler analizi ile incelenmiş Fiziksel Egzersizin genç erişkinlerin Psikolojik İyi Oluş düzeylerini yordadığı bulunmuştur. Ayrıca fiziksel aktivitelere düzenli katılımın ve herhangi bir işte çalışma durumunun da psikolojik iyi oluş düzeylerini yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.

**ANAHTAR KELİMELER:**Genç erişkinlik, Egzersiz, Fiziksel aktivite, Psikolojik iyi oluş

**JÜRİ:** Dr. Öğr. Üyesi Cumhuriyet AVCİL

Dr. Öğr. Üyesi Oğuzhan HERDİ

Dr. Öğr. Üyesi Hatice Yıldız BURKOVİK

## ABSTRACT

### THE EFFECT OF PHYSICAL EXERCISE ON PSYCHOLOGICAL WELL-BEING IN YOUNG ADULTS

Şeyma Beyza MUTLU

MSc in Clinical Psychology

Supervisor: Assistant Professor Cumhuri Avcil

September 2023; 92 pages

The aim of this study is to determine whether physical exercise has a predictive effect on the psychological well-being of young adults. At the same time, it was also examined whether there was a difference in psychological well-being levels in terms of various demographic characteristics according to age, gender, educational status, employment status, and having any illness.

The sample of the study consists of 240 people who are between the ages of 22-35, living in Istanbul Kağıthane Neighborhood, and who do not engage in any physical activity at least 3 days a week, as the control group. On the other hand, the experimental group consists of 166 people, aged between 22-35, from the Mat Sports Hall in Istanbul's Kağıthane Neighborhood and who exercise regularly at least 3 days a week. International Physical Activity Assessment Questionnaire for Young Adults Short Form (IPAQ Short Form), Short Symptom Inventory (KSE), Warwick-Edinburgh Mental Well-Being Scale (WEMWBS) and Personal Information Form prepared by the researcher were used as measurement tools of the study. applied to those who participated in the study.

Obtained data were analyzed through quantitative research technique, parametric tests analysis and it was found that Physical Exercise predicted Psychological Well-Being levels of young adults. In addition, it was concluded that regular participation in physical activities and working in any job predicted psychological well-being levels.

**KEYWORDS:** Young adulthood, Exercise, Physical activity, Psychological well-being

**COMMITTEE:** Assistant Professor Cumhuri AVCİL

Assistant Professor Oğuzhan HERDİ

Assistant Professor Hatice Yıldız BURKOVİK

## SİMGELER VE KISALTMALAR

### Simgeler

% : Yüzde

F :Frekans

### Kısaltmalar

ABÜ : Antalya Bilim Üniversitesi

AHA : Amerikan Kalp Derneği

ATP : Adenozin Trifosfat

BMR : Dinlenme Metabolik Hızı

CDC : Hastalık Kontrol ve Önleme Merkezi

DEHB : Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu

DSÖ : Dünya Sağlık Örgütü

GPPAQ : Genel Pratisyen Fiziksel Aktivite Anketi

MaxVO<sub>2</sub> : Maksimum Aerobik Kapasite

MET : Metabolik Eşdeğer

OKB : Obsesif Kompulsif Bozukluk

T.C. : Türkiye Cumhuriyeti

TSSB : Travma Sonrası Stres Bozukluğu

vb. : Ve Benzeri

VO<sub>2</sub> : Aerobik Kapasite

PİO : Psikolojik İyi Oluş

## TABLÖLÄRLİSTESİ

<b>Tablo 2.1.</b> Fiziksel Aktivitenin Bileşenleri.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>Tablo 2.2.</b> Fiziksel Aktivitenin Sağlığa Faydaları .....	6
<b>Tablo 2.3.</b> Psikolojik iyi oluş alt boyutlarının kuram temelli tanımları .....	17
<b>Tablo 2.4.</b> Fiziksel egzersizle geliştirilebilen psikolojik alanlar .....	26
<b>Tablo 4.1.</b> Katılımcıların demografik özellikler .....	38
<b>Tablo 4.2.</b> Ölçeklerin ortalama ve standart sapma değerleri ile iç tutarlılık katsayıları	39
<b>Tablo 4.3.</b> Katılımcıların Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketine verdikleri yanıtların dağılımı .....	40
<b>Tablo 4.4.</b> Araştırmada kullanılan ölçeklerin ortalamalarının normallik analizi için yapılan Kolmogorov Smirnov testi sonuçları (n=406) .....	41
<b>Tablo 4.5.</b> Spor Yapma Durumuna Göre Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi Puanları Arasındaki Farklar .....	42
<b>Tablo 4.6.</b> Spor Yapma Durumuna Göre Kısa Semptom Envanteri Puanları Arasındaki Farklar .....	43
<b>Tablo 4.7.</b> Spor Yapma Durumuna Göre Psikolojik İyi Oluş Düzeyleri Arasındaki Farklar .....	44
<b>Tablo 4.8.</b> Katılımcılar PİO ile MET arasındaki ilişki için yapılan Spearman's rho korelasyon analizi sonuçları .....	44

## ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 2.1. Ryff'ın psikolojik iyi oluş modeli boyutları.....	16
--	----

## ÖNSÖZ

Genç erişkinlerde fiziksel egzersizin psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisi üzerine yapılan çalışmalar, genel olarak olumlu sonuçlar ortaya koymaktadır. Düzenli fiziksel egzersiz yapan genç yetişkinlerin genel psikolojik iyi oluşlarının daha yüksek olduğu gözlenmektedir. Egzersizin depresyon, anksiyete ve stres düzeylerini azaltıcı etkisi olduğu, kişisel özgüveni artırdığı ve pozitif duyguları teşvik ettiği belirlenmiştir. Ayrıca fiziksel aktivitenin genç yetişkinlerin yaşam kalitesini ve genel refah düzeyini artırdığı görülmektedir. Bu nedenle, genç yetişkinler arasında fiziksel egzersizin psikolojik iyi oluş üzerinde olumlu bir etkisi olduğu söylenebilir.

Tez yazım sürecinde kıymetli bilgi, birikim ve tecrübeleriyle bana yol gösteren ve daima destek olan kıymetli hocam Dr.Öğr.Üyesi Cumhur Avcil'a en içten teşekkür ve saygılarımı sunarım. Yüksek lisans eğitimim ve tez çalışmam boyunca bana manevi destek veren ve her zaman yanımda olan sevgili amcam Nedim Mutlu'ya ve değerli yengem Songul Sever Mutlu'ya çok teşekkür ederim. Eğitim hayatım başta olmak üzere tüm hayatım boyunca maddi manevi destekleriyle beni hiçbir zaman yalnız bırakmayan biricik babam; Mustafa Mutlu'ya teşekkürü bir borç bilirim.

Antalya, Eylül 2023

Şeyma Beyza MUTLU

## 1. GİRİŞ

Genç erişkinlik dönemi genel olarak yaş aralığı 22-35 yaş arasında olan grubu kapsamaktadır. Bu dönem genel olarak bireylerin akademik, bireysel ve sosyal alanlarda değişimler yaşadığı ve yeni başlangıçlar deneyimledikleri bir dönem olmaktadır. Bireylerin meslek sahibi olmak, mesleklerinde yer edinmek, kimlik oluşturup bu kimliği sağlamlaştırmaya çalışmak ve kendilerini keşfetmek için çabaladıkları bu dönemde sigara/madde bağımlılığı, depresyon, anksiyete bozukluğu, uyum sorunları gibi bir çok psikolojik sorun görülebilmektedir (Erkan ve ark., 2012).

Psikolojik iyi oluş zorluklarla mücadele edebilme, iyi insan ilişkileri kurabilme ve hayatta bir amaca yönelme ve kişinin kendi kapasitesini fark ederek mükemmele erişme çabasını ifade etmektedir. Ryff tarafından ortaya atılan “Psikolojik İyi Oluş Modeli”, psikolojik iyi olmayı kuramsal şekilde ortaya koymaktadır. Modelin alt kavramları özerklik, bireysel gelişim, yaşam amacı, çevresel hakimiyet, olumlu ilişkiler ve öz kabul olup, bu kavramlar psikolojik iyi oluşun gereklerini oluşturmaktadır (Ryff, 1989). Yapılan çalışmalar genç erişkinlik döneminde psikolojik iyi oluşun gelenekler, değerler, aşırı telefon ve sosyal medya kullanımı, sosyal destek, öz yeterlilik ve aile desteği gibi çok sayıda faktörden etkilendiğini göstermiştir (Roberts ve Bengston, 1993; Skowron ve ark., 2009; Bal ve Gülcan, 2014; Demirer ve Erol, 2020).

Bütün bireylerin ve aynı zamanda genç erişkinlerin mutlu ve sağlıklı şekilde hayatlarına devam etmeleri ve başarıya ulaşmaları için fiziksel aktivite yapma, düzenli uyuma ve sağlıklı beslenme gibi sağlıklı hayat tarzı oluşturma ve buna yönelik davranış sergilemeleri gerekmektedir (Önal ve Hisar, 2018). Bunlardan fiziksel egzersizler genel olarak yorgunluk yaratan (bisiklete binme, yüzme, sıçrama, koşma ve yürüme gibi) eylemleri kapsayan, günlük yaşamda eklem ve kas kullanımı ile enerji harcatıp, kalp ve solunum hızını artıran ve farklı şiddetteki egzersizlerdir (T. C. Sağlık Bakanlığı Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü, 2022). Dünyada ölüm nedenleri biride fiziksel egzersiz eksikliği olduğu görülmüştür. İskemik kalp hastalıklarının %30'unun, tip 2 diyabetin %27'sinin ve kolon ve göğüs kanserlerinin %21-25'inin fiziksel egzersiz eksikliğinden kaynaklandığı düşünülmektedir (Dünya Sağlık Örgütü, 2018).

Genç erişkinlik dönemi bireylerin hayatlarını şekillendirirken aslında hareketsiz hayat biçimlerinin de arttığı ve fiziksel aktivite oranının azalabildiği bir dönem oluşturmaktadır. Özellikle genç erişkinlik döneminin başına denk gelen üniversite döneminde motorlu taşıt kazaları, kavgaya karışma, intihar etme gibi psikolojik problemlerin riskinin arttığı ve bu dönemde mental hastalıklar açısından bireylerin daha riskli olduğu görülmektedir (Haas ve ark., 2003; Çamur ve ark., 2007; Nadorf ve ark., 2011; Özpulat ve Erdem, 2019). Fiziksel egzersiz ve aktivite ile psikolojik iyi oluş arasında da ilişki olduğu görülmektedir (McAuley ve Rudolph, 1995; Edward ve ark., 2005; Bray ve Kwan, 2006; Başar, 2018; Cariedo ve ark., 2020; Elmas ve ark., 2021). Bu bağlamda genç erişkinlerde fiziksel egzersizin psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisinin belirlenmesi oldukça önemlidir.

Bu çalışmada genç erişkinlerin psikolojik iyi oluş düzeylerinde fiziksel egzersizin yordayıcı etkisi olup olmadığını belirlemek amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda tezin dört bölümden oluşması planlanmıştır. Birinci bölümde çalışmanın kavramsal çerçevesini oluşturan fiziksel aktivite, egzersiz ve psikolojik iyi oluş ile ilgili

genel bilgilere yer verilmiştir. İkinci bölümde çalışmanın yöntemi açıklanmış, üçüncü bölümde bulgular verilmiştir. Son olarak ise eldeki bulgular literatür ışığında tartışılarak çalışmanın sonucu paylaşılmış ve gelecekteki araştırmacılara ve genç erişkinlere önerilerde bulunulmuştur.

### 1.1. Araştırmanın Amacı ve Önemi

Yaptığımız çalışmanın amacı, genç erişkinlerde fiziksel egzersizin psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisini incelemektir. Ayrıca, Genç Erişkinlerin düzenli egzersizi yaşamlarına katmaları, yaşam stili olarak benimsemeleri amaçlanmıştır. Genç Erişkinlerin psikolojik sağlıklarının korunması ve geliştirilmesi de bir başka amacı olarak söylenebilir. Araştırmanın önemi, fiziksel egzersizin bedensel sağlık üzerindeki etkileri kadar psikolojik sağlık üzerindeki etkilerini de göstererek, bu yöntemin psikolojik rahatsızlıkların tedavisinde daha fazla kullanılmasını sağlamaktır. Ayrıca, araştırmanın başka önemli bir noktası Genç Erişkinlerin Düzenli Fiziksel aktivitelerini inceleyen Türkiye'deki ilk çalışma olmasıdır.

### 1.2. Araştırmanın Hipotezleri

Bu araştırma Düzenli Fiziksel Egzersizin Psikolojik İyi Oluş Üzerine etkisinin yaş, cinsiyet, eğitim durumu, çalışma durumu, herhangi bir rahatsızlığa sahip olma durumuna göre incelenmesi amaçlanmıştır. Bu amacı gerçekleştirmek için aşağıda verilmiş olan hipotezler sınanacaktır:

**Hipotez 1:** Düzenli Spor yapan ve yapmayan bireylerin Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi puanları arasında anlamlı bir fark vardır.

**Hipotez 2:** Düzenli Spor yapan ve yapmayan bireylerin Kısa Semptom Envanteri puanları arasında anlamlı bir fark vardır.

**Hipotez 3:** Düzenli Spor yapan ve yapmayan bireylerin Psikolojik İyi Oluş puanları arasında anlamlı bir fark vardır.

**Hipotez 4:** Katılımcıların Psikolojik İyi Oluş ile Met Puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır.

## 2. KAVRAMSAL ÇERÇEVE

Bu bölümde çalışmanın kavramsal çerçevesini oluşturan, fiziksel aktivite, egzersiz ve psikolojik iyi oluş kavramları alt başlıklarla açıklanmıştır.

### 2.1. Fiziksel Aktivite

Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ), fiziksel aktiviteyi iskelet kaslarının yardımı ile eğlence amaçlı uğraşlarla uğramak, seyahat etmek, günlük işler yapmak ve oyun oynamak gibi enerji tüketen bedensel hareketlerden herhangi birisi şeklinde açıklamaktadır (DSÖ, 2020). Toplumda birçok insan spor ve fiziksel aktiviteyi aynı kavramlar olarak ele almakla birlikte, iki kavram karmaşıklık açısından ve farklılık göstermektedir. Bu bağlamda spor aktivitelerine ek olarak gün içinde gerçekleştirilen tüm fiziksel hareket, egzersiz ve oyun fiziksel aktiviteyi ifade etmektedir. Bireylerin gün içinde fiziksel açıdan aktif olabileceği eğlence, spor, ev işleri, günlük ulaşım rutinleri ve çalışma yaşamında geçen süre gibi temel zaman dilimleri kendi içerisinde dört kategoride ele alınabilmektedir (Özer ve Baltacı,2008). Fiziksel aktivitenin günlük rutin içerisinde gerçekleştirilen hareketlerin hepsini kapsadığını söylemek yanlış olmayacaktır.

Hastalık Kontrol ve Önleme Merkezi (CDC)'ne göre, kişilerin sağlığını geliştirmesinde en etkin mekanizmalardan birisi devamlı bedensel hareketler sergilemeleridir (CDC, 2021). Fiziksel aktivitenin düzenli olarak yapılması yalnızca sağlıklı hayat sürmede değil, ayrıca erken ölümleri engelleme ve kronik hastalıkların bireylere olan yükünü düşürmede etkili olmaktadır. Tüm yaş gruplarını etkileyen ve birçok hastalığın sebebi olarak fiziksel aktivite eksikliği olduğu söylenmektedir. DSÖ'ye (2020) göre, fiziksel olarak hareketsiz olmak dünya genelinde ölüm için risk faktörleri arasında dördüncü sırada yer almaktadır. Ayrıca iskemik kalp hastalığının %30'unun, diyabetin %27'sinin, kolon ve meme kanserlerinin %25-27 kadarının ana sebebinin fiziksel açıdan hareket eksikliği olduğu belirtilmektedir. Yani hareketli olmak ve fiziksel aktivite içinde bulunmak kalıcı ve kronik hastalıklardan korunmak açısından önemli bir tedbirdir. Öte yandan, CDC (2021), fiziksel açıdan aktif olan bireylerin çeşitli kanser türleri, obezite, tip 2 diyabet, kalp rahatsızlığı gibi hastalıklarda daha az risk taşıdığını ve yaşam sürelerinin daha uzun olduğunu öne sürmektedir. Ayrıca, kronik hastalıkları olan kişiler için fiziksel aktivite, bu durumlarla kişinin baş etmesine olanak sağlamaktadır.

DSÖ (2020)'ye göre dünyada her sene 1,9 milyon kişi hareketsiz yaşam tarzı nedeniyle ölmektedir. Dolayısıyla günlük rutin ve temel fiziksel hareketlilik, bir bireyin sağlığıyla doğrudan ilişkilidir. Bu tezin de önemli bir parçasını oluşturan fiziksel aktivite ve egzersiz aşağıda başlıklar halinde detaylı şekilde ele alınmaktadır.

#### 2.1.1. Fiziksel Aktivitenin ve Egzersizin Tanımı

Fiziksel aktivite günlük yaşamda farklı oranlarda yorgunlukla sonuçlanan, solunum ve kalp hızını artıran, enerji tüketimi ile yapılan eklem ve kasların günlük hayatta kullanılmasıyla yapılabilen aktiviteler şeklinde tanımlanabilmektedir. Baş ve boyun hareketleri, bacak-kol hareketleri, bisiklete binme, yüzme, zıplama, koşma gibi temel bedensel hareketlerin bir kısmı ya da tamamı dahil olmak üzere gün içinde yapılan

egzersiz ve oyun gibi aktivitelerin hepsi fiziksel aktivite kapsamına girmektedir (Baltacı ve ark.2008).

Fiziksel aktivite, günlük yaşamda enerji harcanmasını gerektiren ve iskelet kaslarını kullanan hareketlerin tamamı olarak tanımlanmaktadır. Egzersiz, tekrarlayan, düzenli ve planlı olarak fiziksel uygunluğun bir ya da daha çok bileşenini geliştirmek ve korumak amacıyla yapılan fiziksel aktivitelerdir. Spor ise belirli kuralları olan, ve müsabaka şeklinde yürütülen bir faaliyet çeşididir. Bu bağlamda bahçe işleri, yemek yemek, banyo yapmak, merdiven çıkmak, yürümek, ev işleri ve oyun oynamak gibi günlük hayatın düzenini sağlamak için yapılan faaliyetler ile egzersiz ve sporun yanı sıra yapılan diğer fiziksel faaliyetlerdir (Türkiye Halk Sağlığı Kurumu, 2014).

Günlük rutinelere fiziksel aktivitenin entegre edildiği bir yaşam stili olarak aktif yaşam her geçen gün daha popüler hale gelmektedir. Burada her bir gün minimum yarım saat fiziksel aktivite amaçlanmaktadır. Kişiler bu bağlamda eğlence olanaklardan yararlanmak, asansör yerine merdiven kullanmak, bahçede çalışmak ve parkta oynamak, gündelik ve organize spor faaliyetlerine katılmak, zindelik ve zevk için egzersiz yapmak, ulaşım için bisiklete binmek ya da yürümek gibi aktiviteler yapmaktadır (Pitta ve ark. 2006).

Fiziksel aktivite, erişkinlerde ve çocuklarda obezite ve hareketsiz hayatla ilişkili problemleri ciddi bir biçimde ele almak amacı taşıyan herhangi bir yaşam stili ya da stratejinin önemli bir parçasıdır. Aktif yaşam toplumun refahına katkıda bulunurken, bireylerde sosyal bağlılığa sebep olmakta ve zihinsel ve fiziksel sağlığı geliştirmektedir. Fiziksel aktivite yalnızca planlı eğlence ve spor aktiviteleri çerçevesinde gerçekleşmemektedir. İnsanların çalıştığı ve yaşadığı her yerde, sağlık kurumu, eğitim kurumları, mahallelerde yani kısaca her yerde fiziksel aktivite imkânı vardır (Edwards ve Thouros, 2006).

Fiziksel aktivite beş temel bileşenden oluşmaktadır ve Tablo 2.1'de gösterilmektedir (Bouchard ve ark., 2012).

**Tablo 2.1.** Fiziksel Aktivitenin Bileşenleri

<b>Bileşen</b>	<b>Tanımı</b>
<b>İçerik</b>	Serbest zamandan faydalanma Ev işi yapma Bir yerden diğer yere yürüme ile ya da bisiklet sürme ile ulaşım Spor yapma Herhangi bir ücretli işte çalışmak ya da gönüllü çalışmak
<b>Yoğunluk</b>	Şiddetli yoğunluk: Enerji harcamasının dakikada minimum 7 kcal olduğu aktiviteler Orta ila Şiddetli yoğunluk: Enerji harcamasının dakikada minimum 3,5-7 kcal arasında olduğu aktiviteler Hafif yoğunluk: Enerji harcamasının dakikada minimum 3,5 kcal altında olduğu aktiviteler

<b>Süre</b>	Toplamda bir hafta boyunca orta yoğunlukta 150 dakikalık Aktivite Günde ise orta şiddette, 3 defa 10'ar dakika tekrarlanan aktivite
<b>Tür</b>	Kas kuvvetini artırmaya yönelik itme-çekme, ağırlık kaldırma aktiviteleri Kasların belli zaman aralıklarında orta derecede zorlanması ile başlayıp, yüksek kalp atış hızına ulaşan ve nefes almayı hızlandıran aerobik aktiviteler Yürümek, koşmak, bisiklete binmek vb.
<b>Sıklık-Frekans</b>	Fiziksel aktivite için en verimli yol, aktiviteyi haftanın günlerine yayarak yapmaktır. Belli bir süre için değil sürekli olarak yapılacak bir aktivitedir.

**Kaynak:**Bouchard, C., Blair, S. N., & Haskell, W. L. (2012). *Physical activity and health*. Human Kinetics.

### 2.1.2. Fiziksel Egzersizin Faydaları ve Sağlığa Etkileri

Erken yaşlarda kabul edilen ve sağlığı olumsuz etkileyen davranışlar ilerleyen yaşlarda karşılaşılabilecek sağlık problemleri açısından risk teşkil etmektedir. Fiziksel aktivitelerle bireylerin sağlıkları ve hayat kaliteleri olumlu yönde etkilenmektedir. Fiziksel aktivitelerle bireyin yaşam kalitesi ve sağlığı arasında pozitif yönde bir ilişki vardır (Zill ve ark., 1995; Kalling, 2008).

Kişinin fiziksel sağlığına olan etkileri açısından fiziksel aktiviteler genel olarak iki grupta ele alınmaktadır. Kas-iskelet sistemleri ve başka birtakım metabolik fonksiyonlara olan etkiler şeklinde belirtilmektedir. Diğer yandan fiziksel aktivite fiziksel sağlığı etkilediği gibi psikolojik ve sosyal sağlığı da olumlu şekilde etkilemektedir (Wei ve ark., 1999; Paffenbarger ve ark., 2001; Baltacı ve ark., 2008; Warburton ve Bredin, 2017).

Toplumumuzda yaşayan kişilerin sağlıklı olmalarında yeterli seviyede fiziksel aktivitenin önemi büyüktür. (Bulut, 2013). Fiziksel aktivitenin kalp ve damar hastalıklarının oluşumunu engelleyebileceği, daha düzenli çalışan vücut metabolizmasının sağlanabileceği, obeziteyi önleyebileceği ve ruhen sağlıklı olabileceği düzenli çalışmalarla ortaya koyulmuştur (Karaca ve ark., 2000; Warburton ve Bredin, 2016).

Fiziksel aktiviteye katılımın sağlığa olan faydaları Tablo 2.2'de özetlenmektedir (Paffenbarger ve ark., 2001; Baltacı ve ark., 2008; Kalling, 2008; Warburton ve Bredin, 2017; Wei ve ark., 1999; Türkiye Halk Sağlığı Kurumu, 2014; Zill ve ark., 1995).

**Tablo 2.2.** Fiziksel Aktivitenin Sağlığa Faydaları

Fiziksel/Ruhsal Sağlık/Gelecek Yaşam	Faydaları
Fiziksel Sağlığa Faydaları- Kas ve İskelet Sistemine Etkileri	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Olası yaralanmalara, sakatlıklara ve kazalara karşı fiziksel korumayı geliştirir.</li> <li>➤ Kas dokusunun harcadığı enerjii ve oksijen oranını artırır.</li> <li>➤ Kemik mineral yoğunluğunu koruyarak kasların kasılmasının etkisiyle osteoporozu önler.</li> <li>➤ Yorgunluğu azaltır.</li> <li>➤ Denge ve düzeltme reaksiyonlarını geliştirir.</li> <li>➤ Beden postur ve düzgünlüğünün korunmasında rol oynar.</li> <li>➤ Hareketliliğin artmasını, fiziksel aktiviteye karşı toleransın (dayanıklılık, kondisyon) artırmasını ve etki ve refleks süresini sağlar</li> <li>➤ Kasların, eklemlerin esnekliğinin korunarak fazlalaşmasını sağlar.</li> <li>➤ Koruma sağlayarak kas gücü ve kas tonusunu artırır.</li> </ul>
Diğer Metabolik Fonksiyonlara Etkileri	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Kilo almayı önler ve metabolizmaya hız kazandırır.</li> <li>➤ Bedendeki mineral, su ve tuz dengesine yardımcı olur.</li> <li>➤ Kan şekeri seviyesini kontrol etmeye yardımcı olur.</li> <li>➤ Kalbi güçlendirir ve kan akışını düzenler. Solunum kapasitesinde artış sağlar.</li> <li>➤ Damar hastalıkları riskini düşürür, trigliserit ve kan kolesterol seviyelerini düşürür.</li> <li>➤ Damar yapısının esnekliğini yükseltir.</li> <li>➤ Kan basıncını düzenler.</li> </ul>
Ruhsal Sağlığa Faydaları	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ İyi bir duygu ve mutluluk sağlar.</li> <li>➤ Kabullenme oranını ve sosyal uyumu artırır.</li> <li>➤ Stresle başa çıkma becerisini ve olumlu düşünmeyi teşvik eder.</li> </ul>
Gelecek Yaşama Faydaları	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ İnsanları özellikle ilerleyen yaşla birlikte etkileyen boşta kalma ve çalışmama hissinden kurtulmaya yardımcı olur,</li> <li>➤ Kaygı ve depresyonla baş etme gücünü artırır, bireylerin hayattan zevk almasını sağlar,</li> <li>➤ Düşmelere bağlı kırılmaları azaltır ve kas-iskelet sistemini güçlendirir.</li> <li>➤ Aktivite yaparak oksijen kullanma kapasitesi artan bedenin direnci de artırılır ve enfeksiyonlardan korunması sağlanır,</li> <li>➤ Kansere yakalanma riskini düşürür ve koruma sağlar,</li> <li>➤ Meydana gelen sistemik ve ani hastalıklara bağlı ölüm riskini azaltır,</li> <li>➤ Sağlıklı yaşlanmayı sağlayarak insanların bağımsız ve aktif bireyler olmalarına yardımcı olur.</li> </ul>

**Kaynak:** Paffenbarger, R. S., Hyde, R. T., & Wing, A. L. (2001). The association of changes in physical-activity level and other lifestyle characteristics with mortality among men. *New England Journal of Medicine*, 328(8), 538-45

Günümüzde yaygın olan hareketsiz ve pasiflik yaşam tarzı zararlı etkilerinden dolayı önemli bir halk sağlığı problemidir (Donnelly ve ark., 2009). Fiziksel egzersizlerle fizyolojik, metabolik ve psikolojik rahatsızlıkları iyileştirmekte, pek çok

sayıda kronik hastalığı ve erken ölüm riskini azaltmakta, kemik, kas ve eklem dayanıklılığına yardımcı olmaktadır (Heyward, 2006). Kardiyovasküler olaylar (kalp krizi, hipertansiyon), tip 2 diyabet, osteoporotik kırıklar, safra kesesi bozuklukları, anksiyete ve depresyon, obezite, meme ve kolon kanserinin tümü düzenli egzersizle azalmaktadır (Abu Omer ve Rütten, 2008). Egzersizlerin uzun süreli ve yoğun yapılması, düzenli fiziksel aktivitenin sağlıklı olmaya yönelik olumlu etkileriyle bağlantılıdır (Donnelly ve ark., 2009).

Artan yoğun kentleşme, hareket azlığı, plansız yapılaşma sonucu oluşan kültürel ve sosyo-ekonomik problemler bireylerin sağlık sorunlarının biçim değiştirmesini sağlamıştır. Hareketsiz yaşam stiline getirileri yaşam kalitesini doğrudan olumsuz olarak etkilemektedir. Hareketsiz yaşamla birlikte sağlık problemleri de başlamıştır. Türkiye ve Hırvatistan'ın da dahil olduğu 27 Avrupa Birliği üyesi ülkede 29193 kişinin katıldığı bir çalışma boş zamanlardaki fiziksel aktivitelerin bir sağlık göstergesi olduğunu ve bunun takip amacıyla kullanımının desteklenebileceği bildirilmiştir (Abu Omer ve Rütten, 2008).

Ayrıca fiziksel aktivitenin özgüvende artış, sosyal ilişkilerde gelişme, kemiklerde güç artışı, esneklik, kuvvet artışı, dayanıklılık ve fiziksel uygunluk seviyesi gibi pek çok olumlu etkisinin olduğu belirtilmektedir (Donnelly ve ark., 2009).

Vücut ağırlığının fazla olması kronik hastalıklara yatkınlığı artırmaktadır ve bunun kişisel, toplumsal ve finansal yönlerden olumsuz etkileri vardır. Kilo alımı enerji alımının uzun bir sürede harcanan enerjiyi aşması sonucunda gerçekleşmektedir ve gereğinden fazla enerji yağ dokusu olarak depolanmaktadır. Kilo vermeye yönelik tedaviler sıklıkla gıda ve fiziksel aktivite davranışlarını da hedeflemekte çünkü kilo kaybı, azaltılmış enerji alımı veya artan enerji harcaması ile olmaktadır. Bununla birlikte kilo vermede ilk itici güç olan azaltılmış kalori alımı, zaman geçtikçe sürdürülmekte zorlanan bir durum olabilir ve kilo kaybının sağlanmasını sınırlayabilmektedir. Kilo verme terapilerinin başarısını artırma amacıyla ne tür davranışların enerji alımında etkili olduğunu bilmek, bunların tam olarak ele alınabilmesi açısından çok önemlidir (Fenton ve ark., 2021).

Fiziksel çalışmalar, iştahı sınırlayan biyolojik sistemleri etkileyerek ve vücut kompozisyonunu değiştirerek kalori alımını değiştirebilmektedir. Ayrıca, çok fazla fiziksel egzersiz yapıldığında açlığın ve enerji alımının daha iyi yönetildiği öne sürülmüştür. Bu, fiziksel egzersizle enerji dengesi eşitliğinin her iki tarafının da etkilenebileceği anlamına gelmektedir (DSÖ, 2010).

Yapılan çalışmaların fiziksel aktivitelerin kalp ve damar sistemi üzerindeki etkisinin çok büyük olduğunu göstermektedir. Çalışmalarda yaşam stili aktif olan erkek bireylerin kardiyovasküler hastalıklardan muzdarip olma ya da ciddi kalp hastalığından ölme olasılığının yarı yarıya fazla olduğu; kadınlarda ise %30-40 oranında riskte azalma olduğu görülmektedir. Fiziksel aktivitenin sağlığı iyileştirmesinde doz- yanıt ilişkisi doğrudan rol oynamaktadır (Nocon ve ark., 2008). Zindelik ve fiziksel aktivite kronik kalp hastalığı olanlara da önemli faydalar sağlamaktadır ve çalışmalar hastalık sürecini tersine çevirmede ya da yavaşlatmada aktivitenin rolünü göstermiştir. Fiziksel aktivite düzenli yapıldığı zaman kan damarı duvarları daha az iltihaplanmakta, aktiviteye yanıt olarak kan damarları daha iyi genişleme yanıtı vermekte, akciğer kapasitesi ve kan

dolaşımının iyileşmesiyle oksijen kullanma ve alma kapasitesi artmakta, kan pompalama verimi yükselmekte, kalbin tam şekilde kasılıp gevşemesi sağlanmaktadır. Öte yandan metabolik açıdan yağın yakıt olarak kullanımının artması, koruyucu yüksek yoğunluklu lipoprotein oranının düşük yoğunluklu lipoprotein oranına artması ve kan lipid profillerinin değişmesi gibi faydalar da mevcuttur. Bu bağlamda fiziksel aktivite felç ve hiperlipidemi ve hipertansiyon gibi kalp hastalıkları için risk faktörlerini azaltıcı etki göstermektedir (Manson ve ark., 2002).

Genellikle 40 yaşından sonra görülen ve erişkin hastalığı olarak bilinen Tip 2 Diabetes Mellitus, hareketsizliğin ve kilonun artmasıyla birlikte 40 yaşından küçükler arasında da yaygın hale gelmektedir. Aktif bir yaşam sürmek fiziksel açıdan kan şekeri düzeyini düzenlediği iyileştirdiği tip 2 diyabet oluşumunu önlediğine veya geciktirdiğine dair iyi kanıtlar vardır (Helmrich ve ark., 1991). 6000 birey ile çalışılmış bir araştırmayla haftalık olarak yapılan boş zaman fiziksel aktivitesi için harcanan her beş yüz kalori için tip 2 DM riskinin %6 oranında düştüğü belirlenmiştir (Colberg ve ark., 2010).

Öte yandan ağır fiziksel aktivitelerin risk taşıyan gruplarda tip 2 diyabet geliştirme olasılığını %30 oranında azaltabildiği görülmüştür. Yüksek diyabet riskine sahip bireyler bozulmuş glikoz toleransı, pozitif aile öyküsü, obezitesi olan bireylerden oluşmaktadır. Tip 2 diyabeti önlemek ya da etkilerini azaltmak için kan şekerinin daha iyi kontrol edilmesinde rol oynayan insülin etkisinin kısa ve uzun vadede iyileştirilmesi önerilmektedir. Yağ hücreleri, iskelet kası ve karaciğer hücrelerinin insülin duyarlılığı olarak da adlandırılan insüline cevap verme yeteneği fiziksel aktivite ile iyileştirilebilmektedir. Yapılan bir çalışmada 16 hafta egzersiz yaptırılan yaşlı erkeklerde açlık glisemisi ve insülin duyarlılığının ciddi anlamda iyileştiği gözlemlenmiştir (Folsom ve ark., 2000).

Avrupa'da kalp ve damar hastalıklarından sonra ikinci en yaygın ölüm sebebi olan kanser de fiziksel olarak aktif bireylerde gerileyebilen ve azalan bir hastalık olarak bilinmektedir. Fiziksel aktivitelerin, belirgin şekilde kolon ve meme kanserine yakalanma olasılığını önemli ölçüde azalttığı görülmüştür. Fiziksel olarak aktif bir yaşama sahipolan erkeklerin kolon kanserine yakalanma riskinin aktif olmayan erkek akranlarına göre %30-40 daha düşük olduğu, fiziksel olarak aktif yaşam sergileyen kadınların ise aktif olmayan kadın akranlarına göre %20-30 meme kanserine yakalanma riskinin daha düşük olduğu görülmektedir. Fiziksel aktivite inflamasyonu azaltarak kanserle savaşan bağışıklık sistemini güçlendirmek, hormon dengesini sağlamak gibi işlevleriyle kanser insidansını azaltmaktadır (Lee, 2003).

Fiziksel aktivite daha kalın kemikler, sağlıklı eklemler, güçlü bağlar, tendonlar ve kaslar oluşturmaktadır. Bu durum büyüme çağındaki çocuklar başta olmak üzere ergenler için de önemlidir. Kemik mineral yoğunluğunun artması ile ileri yaşlarda oluşabilecek kalça kırığı ve osteoporoz riski de azalmaktadır. Hayat boyu düzenli fiziksel aktiviteye katılım, ergenlik, çocukluk çağında sağlıklı gelişimi, yetişkinlik ve yaşlılık döneminde ise kas-iskelet sağlığının korunmasını sağlamaktadır. Bireyler yaşlansalar bile aktif kaldıkları sürece düşme riski dolayısıyla kalça kırıkları azalacak aynı zamanda taşıma, merdiven çıkma, merdivenden inme gibi fonksiyonel becerilerin korunmasına destek olabilecektir (Westertep, 2010).

Öte yandan ruhsal sağlık açısından araştırmalar düzenli fiziksel aktivitenin kaygıyı (Genç ve ark., 2011), depresyonu veya depresyona eğilimi azalttığını göstermiştir (Donnelly ve ark., 2009). Ayrıca fiziksel aktivite yaşam kalitesini iyileştirmekte (Başaran ve ark., 2012) ve sosyal ilişkileri geliştirmektedir. İyileşme sağladığı ve özgüveni geliştirme aracı olarak kullanılabilceğı belirtilmektedir (Donnelly ve ark., 2009, Genç ve ark., 2011).

### 2.1.3. Fiziksel Egzersizin Ölçülmesi

Fiziksel aktivite karmaşık bir davranıştır ve bunun bir ölçüsü olarak günlük enerji tüketiminin hesaplanmasına yönelik çeşitli ölçüm yöntemleri kullanılmaktadır. Fiziksel aktivitenin değerlendirilmesinde hem laboratuvarında hem de sahada kullanılan birçok ölçüm aracı bulunurken, özellikle 1980 sonrası teknolojik gelişmeler pedometre ve ivmeölçer gibi ölçüm araçlarının maliyetini düşürerek sübjektif yöntemlere (kayıt, anket vb.) bir alternatif olarak yaygın olarak kullanılmalarını sağlamıştır (Tudor-Locke ve ark., 2004; Paul ve ark., 2007). Yapılan çalışmalar, enerji tüketiminde kullanılan yöntemlerin birçoğunun aynı düşüncede olmadığını, kullanılan her ölçüm aracının iyi ve kötü yanlarının olduğunu göstermiştir (Pinheiro Volp ve ark., 2011).

Fiziksel aktivite, kriter (altın standart), nesnel ve öznel yaklaşımlar ölçme yöntemleri şeklinde üç kategoriye ayrılmaktadır. Doğrudan ve dolaylı kalorimetri, çift etiketli su ve doğrudan gözlem, kriter tekniklerine verilebilecek örneklerdendir. Görüşmeler veya kişisel bildirim/değerlendirme kullanılmaktadır. Fiziksel aktiviteyi ölçmenin ilk aşaması, "egzersiz gibi planlanmış bir aktiviteyi mi yoksa günlük aktiviteler gibi genel fiziksel aktiviteyi mi değerlendirmek istiyorsunuz?" gibi sorulara cevap vermekle çalışma amacına uygun hareket etmektir (Strath ve ark., 2013; Migueles ve ark., 2017).

Hangi yöntemle fiziksel aktivite ölçüleceğine karar verilirken güvenilirliği, geçerliliği, örneklem grubu, ölçüm aracının bireyler tarafından kabul edilebilirliği, maliyet ve zaman değerlendirilmelidir (Stel ve ve ark., 2004; Karaca ve Turnagöl, 2007). Özellikle son dönemlerde fiziksel aktivitenin doğru bir şekilde ölçülebilmesi için objektif ve sübjektif ölçüm araçlarının bir arada kullanıldığı görülebilmektedir (Mestek ve ark., 2008).

#### 2.1.3.1. Objektif Yöntemler

Hızla gelişen teknoloji ile birlikte ivmeölçer ve pedometre gibi objektif ölçüm yöntemleri de hız kazanmıştır. Bu durum objektif ölçüm yöntemlerinde kullanılan araçların maliyetlerinin azalmasını sağlamış ve sübjektif olarak kullanılan yöntemlere bir alternatif sunmuştur. Bu yardımcı aletler yürüyüş yapmada hassas, sürekli olarak fiziksel aktiviteleri kaydedebilir ayrıca farklı egzersiz yoğunluklarında ölçüm yapabildikleri için tahmini bir enerji hesabı çıkarabilirler (Gibbs ve ark., 2015).

Bu cihazlar genellikle hareketsiz davranışı ölçmekte ve hangi tür aktivite yapıldığıyla ilgili detaylı bilgi sunmamaktadır (Strath ve ark., 2013). Ulusal Sağlık ve Beslenme İnceleme Araştırması'nın 2003-2006 çalışmasında objektif ve sübjektif araçların birbirini tamamlayıcı olduğu ve bu araştırma ile ivmeölçerlerin popülaritesinin

arttığı belirtilmiştir (Tudor-Locke ve ark., 2011). Öznel ve nesnel ölçüm araçlarının birlikte kullanılmasının daha doğru veri sağladığı da belirtilmiştir (Can ve ark., 2016).

### *Pedometreler*

Japonya'da ilk ortaya çıkan ve en kompleksinden en basitine kadar pek çok çeşiti bulunan pedometreler, adımları saymak için geliştirilmiş ölçme araçlarıdır. Hareketsiz bir yaşam süren kişiler için adım sayısı önem arz eden bir göstergesi oluşturmaktadır. Kısa süreli fiziksel aktiviteleri (anket yönteminde genellikle göz ardı edilen aktiviteler) kaydetme yeteneği, maliyetlerinin düşük olması ve kullanımındaki pratikliği bu cihazları popüler hale getirmiştir. Mekanizmasına ve özelliklerine (yazılım, hafıza ve saat vb.) göre fiyatı değişebilen pedometreler dikey hareketlerin ölçümünde de kullanılabilir (Knowlden, 2015; Can ve ark., 2016).

### *İvmeölçerler*

İvmeölçerler, dakika ya da saniye bazında takip ederek aktivitenin yoğunluğu, süresi ve sıklığı ile ilgili veri sunmaktadır. Bedenin yavaşlama ve hızlanmasını, bedendeki hareket yoğunluğunu ölçebilen, her yaş grubunda kullanılabilen ve pedometrelerden daha kompleks cihazlardır (Schneider ve ark., 2003; Ward ve ark., 2005). İvmeölçerlerin son yıllarda daha fazla veri toplama, sonuçların güvenilirliği ve yönetim kolaylığı gibi öne çıkan avantajları nedeniyle sedanter davranışı ölçmede kullanımı artış göstermiştir (Ward ve ark., 2005).

## **2.1.3.2. Subjektif Yöntemler**

Subjektif yöntemler boş zaman, ev işleri, ulaşım ve iş gibi fiziksel aktivite alanlarında ölçüm yapmak için kolay uygulanabilir, düşük maliyetli ve pratik yöntemleri oluşturmaktadır. Anketler aktivitenin şiddeti, sıklığı, süresi türü gibi fiziksel aktivite parametrelerinin elde edilmiş şeklinde (telefon, e-posta, yüz yüze görüşme vb.) kalori, süre ve aktivite puanı şeklinde rapor edilme şeklindeki farklılıklara göre değişmektedir. Subjektif yöntemde günlük ve anket olmak üzere iki yöntem ön plana çıkmaktadır. Anketler görüşme ya da öz-bildirim yoluyla yapılabilmektedir (Prince ve ark., 2008; Hermann, 2012).

### *Etkinlik Günlüğü*

Etkinlik günlüğü, katılımcıların tüm etkinliklerin belirli aralıklarla ayrıntılı kayıtlarını tutmasını gerektiren validasyon çalışmalarında kullanılan ölçüt yöntemi olarak kabul edilmektedir. Kaydedilen bilgilerin türü değişebilmekle birlikte, genellikle aktivitenin türü, şiddeti, başlama ve bitiş zamanı kaydedilmekte aktivite listesine göre MET skor listesi kullanılarak hesap yapılmaktadır (Bauman ve ark., 2009).

### *Anket*

Hatırlamaya dayalı fiziksel aktivite anketleri genellikle yetişkinlerin ulusal fiziksel aktivite kılavuzlarının tavsiyelerine göre fiziksel aktivite yapıp yapmadıklarını, fiziksel aktivite davranış değişikliklerini ve aktivite düzeylerinin yeterli olup olmadığını izlemek için kullanılmaktadır. Yapılan anketlerde genellikle “son 24 saat”, “son yedi

gün”, “genel olarak” ifadeleri kullanılarak fiziksel aktivite düzeyi ölçülmektedir. Genellikle yirmi sorudan oluşan anketler ile aktivitenin şiddeti, süresi, sıklığı ve türü hakkında veri toplanabilmektedir (Can ve ark., 2014).

Erişkinlerin fiziksel aktivite düzeyini değerlendirmek için kullanılan "Genel Pratisyen Fiziksel Aktivite Anketi (GPPAQ)" bu anketler içerisinde en yaygın kullanılanlardan birisidir. İngiltere'de Sağlık Bakanlığı'nın desteğiyle 2002 yılında “*The London School of Hygiene and Tropical Medicine*” tarafından geliştirilen "Genel Pratisyen Fiziksel Aktivite Anketi" ilk basamağında yetişkinlerin fiziksel aktivite düzeylerini değerlendirmek amacıyla birinci basamak sağlık hizmeti kapsamındadır. Ulusal Sağlık Hizmeti üç ana başlık altında yedi soruyu kapsamaktadır. Yaklaşık 30-60 saniyede tamamlanarak 1-2 dakikalık sürede elektronik ortama aktarılabilen bir ölçektir. Ölçeğin ilk bölümünde kişinin iş yerindeki hareketliliği sorulurken, ikinci bölümünde son yedi gün içinde yaptığı faaliyetler ve haftada kaç saat olduğu sorulur. Kişinin normal yürüme hızını değerlendiren bir soru ile sonlanmaktadır. Yürüyüş, ev işleri, bahçe işleri ve hobi faaliyetleri de içeren sorular anlamlı katkı sağlayacak güvenilir bir veri dönüşü olmaması sebebiyle fiziksel aktivite göstergesi hesaplanırken dikkate alınmazlar. 16 ile 74 yaş aralığındaki bireylere uygulanmak olup aktif, orta derecede aktif, az aktif ve inaktif şeklinde dört düzeyde sonuç vermektedir. Uygulayıcıya, kişinin fiziksel aktivite düzeyini yorumlama ve önerilerde bulunma konusunda rehberlik eder (National Health Service, 2009).

#### 2.1.4.Fiziksel Egzersizin Şiddeti/Yoğunluğu ve Sıklığı

"Yoğunluk" terimi, fiziksel aktiviteyi veya egzersizi gerçekleştirmek için harcanan eforun büyüklüğünü ve aktivitenin gerçekleştirilme hızını tanımlamak için kullanılmaktadır. Yoğun yapılan fiziksel aktivite, kişilerin egzersizlerinde ne kadar zorlandığını gösterir ve egzersiz anında ortaya çıkan fizyolojik çalışma düzeyini ifade etmekte bunun yanı sıra fiziksel aktivite yoğunluğu bütün egzersiz eğitimlerinde önemli bir değişken olarak yer almaktadır. Bunlar mutlak yoğunluk ve bağılyoğunluk olarak açıklanmaktadır (Cardiosmart, 2023).

Mutlak yoğunluk fiziksel aktivitenin, o aktivite ile alakalı enerji harcama oranı olarak bilinmektedir. Kesin yoğunluk belirlenirken ise Metabolik Eşdeğer (MET) değeri ölçümü sıklıkla kullanılmaktadır (Silalertdetkul, 2009). MET, fiziksel aktivitenin enerji veya oksijen tüketim tahmini için kullanılan bir birimdir. Geleneksel olarak vücut ağırlığının kilogramı başına dakikada 3,5 ml VO<sub>2</sub> olarak tanımlanan MET değerinin dinlenme metabolik hızı (BMR) olarak kabul edilmektedir. Bunun yanında diğer faaliyetlerin enerji harcaması MET'in katları olarak belirtilmektedir. Yetişkinler için oturma, okuma yaklaşık 1,3 MET gerektirmekte iken yavaş yürüme yaklaşık olarak 2,0 MET gerektirmektedir. Hafif, orta ve ağır yoğunluklu fiziksel aktivite sınıflarını tanımlamak için MET'ler kullanılmaktadır. Mutlak enerji harcama oranları 4 kategoriye ayrılmıştır:

Yoğun şiddeti aktivite, MET 6.0 veya daha yüksek gerektiren aktiviteler olarak tanımlanmaktadır (Kerksick ve ark., 2017). Bu sınıfa giren faaliyetler koşma, üst kata ağır bir yük taşıma, kürek çekme ya da aerobik dersine katılma şeklinde tanımlanmaktadır. Haftada 300 dakika yoğun fiziksel aktiviteye eşdeğerdir (Strath ve ark., 2013).

Orta düzeyde hareket, 3,0 ile 6,0 MET arasında enerjiye ihtiyaç duyulan aktiviteler olarak tanımlanmaktadır. Hızlı yürüyüş bu kategoriye örnek olarak verilebilir. Bu hareketle haftada 150 ila 300 dakika arası aktiviteler olarak tanımlanır (Can, 2019).

Düşük yoğunluklu hareketler ise 3.0 MET altında enerjiye ihtiyaç duyulan aktiviteler olarak tanımlanmaktadır. Bu sınıfın örnekleri arasında koşu yapma ya da yemek pişirme faaliyetleri yer alır. Haftada 150 dakikadan az olan aktivitelerdir (Morris ve ark., 1953; Can, 2019).

Bireyin herhangi bir fiziksel aktiviteyi yapabilmekteki kolaylık veya zorluğu ifade etmede bağıl ya da göreceli yoğunluk kavramları kullanılır. Bağıl yoğunlukta bireysel egzersiz yapabilmeye kapasitesi dikkate alınmaktadır. Fiziksel aktivitenin yoğunluğu da buna göre belirlenmektedir. Aerobik aktivite için ise bağıl yoğunluk, kişinin aerobik kapasitesinin yüzdesi VO<sub>2</sub>max (egzersiz esnasında ölçülen en yüksek oksijen tüketimi) ya da kişinin maksimum kalp atış hızının yüzdesi gibi fizyolojik değişkenler kullanılarak ifade edilebilmektedir. Kişinin yine egzersiz sırasında yaşadığı zorluğun derecesi 80-100 arası bir ölçekle ifade edilebilmektedir. MaxVO<sub>2</sub>'yi tahmin eden submaksimal testler için protokoller, koşu bandında yürüme, bisiklet ergonomisi, adım testi, sahada yürüme ve koşma gibi testleri içermektedir (SDP, 2020). Kardiyorespiratuar sağlamlık yaş, genetik yapı, vücut kompozisyonu ve cinsiyet faktörleri ve fiziksel aktiviteden etkilenebilmektedir (Brage ve ark., 2015).

#### **2.1.5. Fiziksel Egzersiz Türleri**

Fiziksel egzersiz türleri aşağıda başlıklar halinde ele alınmaktadır.

##### **2.1.5.1. Dayanıklılık (Aerobik) Egzersizleri**

Kalp atış ve solunum hızını artıran fiziksel aktivitelere dayanıklılık veya aerobik egzersizler adı verilmektedir (Vural, 2010). Bu işlevleri nedeniyle akciğer sağlığının korunması ve iyileştirilmesine katkı sağlamaktadır. Dayanıklılık aktiviteleri, fiziksel aktivite kapasitesini artırarak günlük işlerin daha rahat yapılmasına ve yaşam kalitesinin artmasına yardımcı olmaktadır. Bu egzersizler sayesinde harekete geçen kas grupları, aerobik metabolizmaya bağlı olan adenosin trifosfat (ATP) formundaki amino asitler, karbonhidratlar ve yağ asitlerinden enerji elde etmektedir (McArdle ve ark., 2010).

Dayanıklılık egzersiz türleri yürüyüş, dans, koşma, tenis, basketbol, tırmanma, bisiklete binme, yüzme şeklinde tanımlanabilir (Çalık ve ark., 2013).

##### **2.1.5.2. Güç Egzersizleri**

Güç egzersizi veya güçlendirme aktiviteleri olarak bilinen hareketler yaşlanma ile azalan kas ve kemik gücünün korunmasında yardımcı fonksiyona sahiptir. Düzenli yapılan güç antrenmanları yiyecek veya eşya taşımak, ağırlık kaldırmak, merdiven çıkmak gibi başlıca güç artırıcı aktiviteler olarak tanımlanabilir. Evde, işte ve spor salonlarında kuvvetlendirme aktiviteleri planlanıp düzenli olarak yapılabilir (McArdle ve ark., 2010).

Amerikan Kalp Derneği'ne (AHA) göre haftada en az iki gün kuvvet egzersizi önerilmektedir. Ek olarak, kuvvet egzersizleri günlük işleri kolaylaştırmakta ve yaralanmaları azaltmaya yardımcı olmaktadır (Rennie ve ark., 2002).

### 2.1.5.3. Esneklik Egzersizleri

Kasları germek ve vücuda daha esnek bir yapı kazandırmak için yapılan dans, yoga, pilates gibi çeşitli hareketler esneklik aktiviteleri olarak tanımlanabilmektedir (Øyvind ve ark., 2007). Esneklik aktiviteleriyle birlikte diğer egzersizleri ve günlük aktiviteleri gerçekleştirmek daha fazla hareket özgürlüğü sağlamaktadır. Esneklik egzersizlerinden önce yürüyüş gibi kasları sıcak tutmak için bazı ısınma hareketleri yapılabilir. Kasların sıcak olması esneklik egzersizleri sırasında daha fazla esneme hareketinin ağrı ve gerginlik olmadan yapılmasını kolaylaştırmaktadır (Areta ve ark., 2013).

Esneklik egzersizleri her yaşta faydalı olabilir. Bireylerde aşırı sıkı kaslar egzersiz sırasında ağrı, yaralanma ve düşük performans ile ilişkilendirilmiştir. Sağlıklı bireylerin haftada en az 2-3 kez boyun, omuz, göğüs, bel, kalça, bacak ve ayak bileklerini içeren tüm büyük kas tendon gruplarına yönelik esneme, yoga ve pilates gibi esneklik egzersizleri yapmaları önerilmektedir (McArdle ve ark., 2010).

### 2.1.5.4. Denge Egzersizleri

Denge faaliyetleri, bireyin iç ve dış kuvvetlere karşı düşmeden denge kurma yeteneğini geliştiren egzersizlerdir. Dengeyi arttırmaya yönelik olarak sırt, karın ve bacak kaslarının güçlendirilmesine önem verilmelidir (MayoClinic, 2023). Yürüme gibi hareketle ilgili ve kişiyi ayakta tutan hemen her türlü aktivite dengenin sağlanmasına katkıda bulunmaktadır. Özel egzersizler dengeyi arttırmak için faydalıdır. Bunlargaünlük yaşam rutinlerine eklenebilecek, kullanışlı ve dengeyi arttırmaya yardımcı olabilmektedirler. Tek ayak üzerinde durma, düz bir çizgide yürüme, kaygan zeminde düşmeden hareket edebilme gibi egzersizler dengeyi sağlayan aktiviteler arasındadır (Acar ve Eler, 2019).

### 2.2.1. Psikolojik İyi Oluş

Birçok bilim alanı gibi; insan zihninin, davranışlarının, duygu ve düşünce yapısının incelenmesini içeren psikoloji bilimi de araştırma konusu olmuş ve canlıların biyopsikososyal süreçlerinin incelenmesi açısından disiplinler arası bilimlerin ilgi alanı olmuştur. Psikoloji, bireylerin refahını da sorgulamıştır. Bu soruların cevapları bulunarak insan ruhu açıklanmaya ve geliştirilmeye çalışılmıştır. Psikoloji ve psikopatoloji alanlarında ruhsal bozuklukları araştıran araştırmacılar, genel olarak "iyi olma" durumunu ifade etme ihtiyacı duymuşlardır. Ancak ruhsal bozukluklardan söz edilirken neyin iyi olduğu ve iyi olmanın ne anlama geldiği açıklanmalıdır. "Kötü" veya "düzensiz" semptomların ortadan kaldırılması, zihinsel esenliğin sağlandığı anlamına gelmeyebilir.

Bu nedenle "iyi olan"ı açıklamak, "iyi olmayanı" açıklamak kadar önemlidir. Psikoloji alanında yapılan çalışmalarda depresyon, anksiyete (anksiyete bozukluğu), mutsuzluk gibi durumların tanı ve tedavisi sıklıkla ön planda olmuştur. Günümüzde bu

olumsuz durumların reddedilmediği düşüncesi yanında olumlu durumlar da ele alınmakta ve incelenmektedir. Olası olumsuz durumların ortaya çıkmaması için çalışmaların yapılması gerektiği gündeme gelmektedir (Telef, 2013). Böylece psikolojik iyi oluş, bireyin genel ruh sağlığını ifade eden bir kavram olarak ortaya çıkmıştır. Çalışmanın bu bölümünde psikolojik iyi oluş ve ilgili kavramlar aşağıda başlıklar olarak ele alınmaktadır.

### 2.2.1. Psikolojik İyi Oluşun Tanımı

Psikoloji, sağlıklı olanlardan çok sağlıksız duygu, düşünce ve davranışları incelemek için kullanılmış (Doğan, 2014, Akın, 2015), olumlu yönleri genellikle ihmal edilmiştir. Özellikle savaşlar ve salgın hastalıklar gibi dönemlerde insanların nasıl güçlü kalabildikleri ve hayattaki amaçlarını nasıl koruyabildikleri merak konusu olmuştur (Csikszentmihalyi ve Seligman, 2000). Psikolojik sağlık, patolojinin yokluğu olarak algılanmaya başlandıkça, olumlu işlevler, olumsuz işlevlerin yokluğuyla ölçülmeye başlanmıştır. 1946'daki Uluslararası Sağlık Konferansı'nda Dünya Sağlık Örgütü, sağlığın sadece patoloji ve zayıflık olmadığını, aynı zamanda sosyal, zihinsel ve fiziksel olarak iyi olma durumu olduğunu kabul etmiştir. Bu tanım kesinlik kazanmış ve 1948'de uygulamaya konulmuştur (Dünya Sağlık Örgütü, 1946). Literatüre kazandırılan bu tanımla iyi oluş birçok çalışmanın odak noktası haline gelmiştir (Göcen, 2012). Bu tanımla birlikte geçmişteki hastalık temelli psikoloji çalışmaları nedeniyle geride bırakılan pozitif ve sağlık merkezli yaklaşımlar ön plana çıkmaya başlamıştır. Sağlık modelini temel kabul eden yaklaşımda iyi oluş kavramı en fazla tartışılan kavram olmuştur.

Psikolojik iyi oluşun İngilizce kavram karşılığı literatürde 'refah' olarak geçmektedir. Sözlük bu kavramı "genel sağlık ve mutluluk, duygusal, fiziksel, psikolojik iyilik hali" olarak tanımlamaktadır (Hornby, 2015). İyi oluş kavramı ölçülebilir, psikolojik ve sosyolojik olarak olumlu bir kavram olarak literatürde yerini almaktadır (Göcen, 2014).

İyi olma halinin ilk tanımları hastalık, problem, ağrı odağı, varoluşsal problemler üzerine kuruluyken, psikolojide pozitif bakış açısının gelişmesiyle birlikte bireysel gelişime, bireyin potansiyeline ve güçlü yönlerine odaklanan tanımlara evrilmiştir (Göcen, 2014). Ancak iyi oluş kavramı hedonik ve ödomanik olmak üzere iki modelle açıklanabilir. Bu da iki kavramın ortaya çıkmasına neden olmuş ve iyi oluş literatüründe iki önemli kavram olan psikolojik iyi oluş ve öznel iyi oluş kavramlarını oluşturmuştur. Gallagher'a (2009) göre iyi oluşla ilgili çalışmalar literatürde farklı köken, felsefelerden ortaya çıkan hedonik (öznel/duygusal) ve ödomanik (psikolojik ve sosyal) modeller olarak alternatifli olarak sunulsa da bu kavramların birbirini tamamladığı güncel araştırmalar yapılmaktadır.

Psikolojik iyi oluş kavramı, bireylerin ruhsal iyi oluşlarını ifade etmek ve ölçmek için kullanılmaktadır. Bradburn (1969)'e göre, bireyin psikolojik iyi oluşu, yaşadığı olumlu ve olumsuz duygularla şekillenmektedir. Birey olumlu ve olumsuz duygularını zihninde tartmaktadır. Bireyler, olumsuz duygulardan çok olumlu duygular yaşıyorlarsa psikolojik olarak "iyi"dirler (Bradburn, 1969). Psikolojik iyi oluşu literatüre ilk olarak Bradburn kazandırmış olsa da günümüzde psikolojik iyi oluş kavramının Bradburn'un ifadesiyle "öznel iyi oluş" fikrine daha yakın kullanıldığı

görülmektedir. Bradburn'e göre olumlu duygular olumsuzlara ağır bastığında bireyin psikolojik iyi oluşu yüksek olacak, olumsuz duygular arttığında ise kişinin iyi oluşu azalacaktır (Timur, 2008). Daha sonra Çok Boyutlu Psikolojik İyi Oluş Teorisi (Ryff, 1989) ve Self-Determinasyon Teorisi (Deci ve Ryan, 1994) tanımlanmıştır. Öte yandan Diener ve ark., (2010) psikolojik iyi oluşa yönelik yaklaşımlarına göre psikolojik iyi oluşun, ruhsal bir rahatsızlığı bulunmamanın ve genel olarak olumlu hissetmenin ötesinde bir ruh hali olduğu öne sürülmüştür. Psikolojik iyi oluş kavramının sistematik temeli Ryff'in (1989) Çok Boyutlu Psikolojik İyi Oluş Modeli'nden gelmektedir.

Psikolojik iyi oluş, sadece bireyin mutluluğu ile değil aynı zamanda iyi, üretken, hayat katan ve insancıl bir bakış açısıyla ilişkilendirilecek bir tanımdır (Ertürk ve ark., 2016). Psikolojik iyi oluş kavramına göre kendini mutlu etmenin yolu, diğer insanlarla başarılı ilişkiler ve etraflarında gelişen bir sosyal ağ kurmak sürdürmektir. Dolayısıyla psikolojik iyi oluş, mutluluğu ve başarıyı sürdürme arzusundan elde edilmektedir (Çardak, 2012).

Bu yeni teoriler ışığında psikolojik iyi oluş, bireyin yaşamında bir anlamı, amacı olması ve bu amaç doğrultusunda çaba sarf etmesi olarak anlaşılmaktadır. Bireyler hedeflerine ulaştıkça ve geliştikçe kendilerini "iyi" hissederler. Yine psikolojik iyi oluşu yüksek olan birey çevresiyle olumlu ilişkiler sürdürür, geçmişine özüne sınırlar çizebilir, onu koruyabilir ve kendini gerçekleştirme yolunda ilerleyebilir (Ryff, 1989; Deci ve Ryan, 1994; Diener ve ark., 2010). Geleceğe karşı da iyimser bir tavırları vardır (Diener ve ark. 2010).

## 2.2.2. Psikolojik İyi Oluşla İlgili Model ve Yaklaşımlar

Literatürde psikolojik iyi oluşla ilgili çeşitli yaklaşım ve modeller mevcuttur.

Bunların en bilinenleri aşağıda başlıklar halinde ele alınmaktadır.

### 2.2.2.1. Ryff'in Psikolojik İyi Oluş Modeli

Alanyazında psikolojik iyi oluşla ilgili en kapsamlı modellerden birisi Ryff'e aittir. Bu model hedonik yaklaşımı ve psikolojik iyi oluşun temeli olarak hazzı öne sürmesini eleştirmiş psikolojik iyi oluşu yalnızca mutluluk ya da yaşam tatmini şeklinde değerlendirmeyi uygun görmemiştir. Ayrıca olumsuz ve olumlu hisler arasındaki denge temelli öznel iyi oluş yaklaşımlarının eksik olduğunu öne sürmüş ve psikolojik iyi oluş modelini çok boyutlu olarak ortaya koymuştur (Akın, 2008).

Psikolojik iyi oluş kişinin başkalarıyla karşılıklı etkileşimlerinin kalitesini, potansiyel durumunu ve yaşama dair hedeflerini içermektedir (Ryff ve Keyes, 1995). Ryff psikolojik iyi oluş modelini oluştururken çok sayıda kuramcı ve kuramdan faydalanmıştır. Rogers (1961)'in tam işlevli insan teorileri, Erikson (1968)'un psikososyal gelişim evreleri ve Maslow (1970)'un kendini gerçekleştirme kuramı teorileri bunlar arasındadır.

Ryff'in psikolojik iyi oluş modeli 6 boyuttan oluşmaktadır (Keyes ve ark., 2002):

- Yaşam Amacı: Bireylerin yaşamlarında onlara yol gösterecek bir amacı veduyguları vardır (Ryff ve Essex, 1992). Frankl (2007)'a göre hayatı anlamlı kılan şey bizim ruhsal özgürlüğümüzdür ve bireylerin farklı yaşam amaçları olabileceğini belirtmiştir. Yaşamları anlamlı olan insanlar için acı bile anlamlı olabilir. Bu düşünce, insanların belli bir yaşam amacı varsa üzgün hissettiklerinde, bu hedeflerin olumsuz ruh hallerine karşı koruyucu olacağıdır.
- Çevresel hakimiyet: Bireyin kendi istek, amaç ve ihtiyaçlarına göre çevresini düzenleme seçme, çevresine uyum sağlama ve fırsatları kullanabilme becerisidir. Pozitif yaşlanma aynı zamanda bireyin çevresinden ne kadar yararlandığını da göstermektedir. Ayrıca bireyin çevresine hakim olması, birey için olumlu bir çerçeve çizdiğini göstermektedir (Ryff,1989).



**Şekil 2.1.** Ryff'in psikolojik iyi oluş modeli boyutları

**Kaynak:** Keyes ve ark., 2002

- Başkalarıyla Olumlu İlişkiler:Başkalarıyla olumlu ilişkilerin boyutu, insanların diğer insanlarla ilişkilerinde olumlu, şefkatli, empatik, samimi, güvenilir davranışlar sergilemesi, sevmeye yeteneği ve başkalarına karşı sorumluluklarının

farkında olması olarak açıklanabilir (Keyes ve ark., 2002). Ayrıca bu ilişkiler aynı zamanda bir olgunluk kriteridir. Burada önemli bir nokta olumlu ilişkilerin sadece insanlarla kurulmadığıdır. Canlı ve cansız tüm varlıklarla kurulabilir (Ryff ve Singer, 2008).

- **Özerklik:** Kişinin kendi kararlarını verebilmesi, standartlar oluşturabilmesi ve yaşamını bu standartlara göre düzenleyebilmesidir. Bireylerin içsel olarak kontrol edildiği, liberal davrandığı, bireyselliğe öncelik verdiği ve davranışın içten geldiği kabul edilmektedir (Ryff, 1989). Maslow'un kendini gerçekleştirme kavramında olduğu gibi, bağımsız bireylerin bağımsız tepki vermeleri ve toplum baskılarına direnmeleri gerekmektedir (Ryff ve Essex, 1992). Jung (1976) özerkliği, kişilik gelişimi sırasında insanların önündeki korkuları ortadan kaldırma isteği olarak görmektedir. Rogers (1961)'a göre özerk bireyler, dış onay almadan kendi görüşleri doğrultusunda değerlendirmeler yapabilmektedir.
- **Kendini Kabul:** Kendini kabul iyi oluşun ölçütüdür (Demirci ve Şar, 2017). Olumlu davranışlar, psikolojik işlevsellik için gereklidir (Ryff, 1989). Bireyler farkındalık geliştirerek güçlü ve zayıf yönlerini değerlendirebilmekte ve kabuledebilmektedir (Ryff ve Singer, 2008). Kendini kabul, bireylerin kendilerine ve hayata bakış açıları olarak tanımlanabilmektedir (Yılmaz, 2016). Ryff (1989) bu boyutun sağlıklı, kendini gerçekleştirmiş, işlevsellik düzeyi en yüksek ve olgun bireyleri sağladığını belirtmektedir.
- **Kişisel Gelişim:** İnsanların gelişmesi ve olgunlaşması için yeteneklerini geliştirilmesi ve sürdürmesi olarak ifade edilmektedir (Ryff, 1989). Bu boyut, insanların kendi potansiyellerinin farkında olmalarını, yeni deneyimlere açık olmalarını ve yeteneklerini geliştirme çabalarını tanımlamaktadır. Psikolojik olarak en üst seviyede olmak gelişme, büyüme ile ilgilidir ve insan yaşamı için en kritik çaba kendini gerçekleştirme çabasıdır; bu en yüksek hedeftir (Maslow, 1943). Rogers (1961)'a göre, kişisel gelişim, bireylerin psikolojik işlevlerinin maksimum düzeyde gerçekleşmesi için önemli olan içsel bir motivasyondur. Kendini geliştiren ve değiştiren insanların psikolojileri daha işlevsel olacaktır (Ryff ve ark., 1999).

**Tablo 2.3.** Psikolojik iyi oluş alt boyutlarının kuram temelli tanımları

<b>Yaşam amacı</b>	
Düşük puanlar	Yaşamı anlamlı kılan bir inanç ya da bakış açıları yoktur, daha önceki yaşantısının bir amacı olmadığını düşünür, yönelmiş hissi yoktur, yaşamında anlam duygusu yoktur, yalnızca birkaç amaç ya da hedefi vardır.
Yüksek puanlar	Yaşamak için hedef ve amaçları vardır, yönelim duyguları vardır, Hayatta inanç ve amaçları vardır geçmiş yaşamın şimdiki yaşamın anlamı olduğunu düşünürler.
<b>Çevresel hakimiyet</b>	
Düşük puanlar	Rutin görevleri yapmakta zorluk yaşar; çevreleyen bağlamı daha iyi hale getiremediğini ya değiştiremediğini düşünür, etrafındaki fırsatları görmez ve dış dünyasında kontrolü olmadığını düşünür.

Yüksek puanlar	Etrafını kontrol etmede ve yönetmede yeterlidir ve ustalık duygusu vardır; kompleks dış faaliyetleri kontrol edebilir, kendisi etrafındaki fırsatları fark eder ve etkin şekilde kullanır, bireysel değer ve gereksinimlere uygun ortamları bulabilir ya da kendisi yaratabilir.
<b>Başkalarıyla olumlu ilişkiler</b>	
Düşük puanlar	Diğer insanlarla oldukça az ve güvene dayalı bir ilişkisi vardır. Başkaları hakkında endişeli, açık ve sıcak olmak oldukça zordur. Bireylerarası ilişkilerde yalnızlık hayal kırıklığına uğrama duyguları hakimdir ve diğer insanlarla ciddi bağları sürdürmek için taviz vermeyi istemez.
Yüksek puanlar	Diğer insanlarla güvene dayalı, tatmin edici ve sıcak bir ilişkisi vardır. Diğerlerinin iyiliği hakkında kaygılıdır. Samimi, şefkatli, yeteneklidir ve güçlü empati yeteneği vardır. Özverinin insan ilişkilerindeki önemini anlar
<b>Özerklik</b>	
Düşük puanlar	Diğer insanların değerlendirme ve beklentileriyle ilgilenir. Kararlarını alırken diğer insanların yargılarına güvenir. Belli biçimlerde hareket ederken ya da düşünürken sosyal baskılara kulak asar.
Yüksek puanlar	Bağımsızdır ve kendi kendini belirler. Bağımsız şekilde hareket etmek ve düşünmek için sosyal baskılara karşı durur, bireysel standartlarına göre değerlendirme yaparak davranışlarını içinden geldiği gibi düzenler.
<b>Kendini kabul</b>	
Düşük puanlar	Kendisinden tatmin olmaz, daha önceki hayat deneyimleri ile ilgili hayal kırıklığı vardır ve farklı olmayı istemektedir.
Yüksek puanlar	Kendisine tutumu oldukça pozitifdir. İyi ve kötü tüm özelliklerini ve yanlarını onaylar kabul eder, daha önceki hayat deneyimleri ile ilgili hisleri pozitifdir.
<b>Kişisel gelişim</b>	
Düşük puanlar	Bireyseldurgunluk duygusu hakimdir. Zaman içerisinde genişleme ve gelişme duygusu yoktur. İlgisizdir ve sıkılmış hisseder. Yeni davranış ve tutum geliştiremeyeceğini düşünür.
Yüksek puanlar	Devamlı gelişme duygusu hakimdir. Yeni tecrübelerle açıktır ve farkında olduğu potansiyeli ile adım atmaktan çekinmez. Benlik ve davranışlarındaki zamanla değişimi fark eder. Kendi etkinliğini yansıtacağı ve kendisini tanıyabileceği yollara yönelir istediği gibi değiştirir.

**Kaynak:** Ryff, C. D. (2014). Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and psychosomatics*, 83(1), 10-28.

### 2.2.2.2. Hedonik Yaklaşım

Hedonik yaklaşımın temelinde mutluluk vardır. Bu yaklaşıma göre mutluluk, acıdan kaçınarak hazzı ulaşılarak elde edilmektedir ve zevk hayatın amacını oluşturmaktadır (Bolat, 2013). Hedonizm de niteliksel ve niceliksel mutluluk haz söz konusudur. Niteliksel hazcılık maddi hazlardan çok manevi hazlara değer verirken, niceliksel hazcılıkta ise hazzın türü önemi değildir, önemli olan anı yaşamaktır ve alınan hazzın çokluğudur (Cevizci, 1999).

Epicurus haz ve zevkin ruhsal ve duyusal olarak iki tür olduğunu öne sürmektedir. Bir birey mümkün olduğunca duyusal hazlara ulaşmaya çalışmalıdır (Elmacı ve Özden, 2012). Epicurusculardan bazıları doğası gereği hazzın arzu edilir olduğunu ve acının ise istenmediğini belirtmektedir. Bu yaklaşımda acıdan kaçınma ve hazzı yönelme kişinin temel güdülerinden birisidir (Budak, 2007). Hedonik yaklaşım bazı değişim gelişimlerle birlikte psikolojik iyi oluş alanyazınında en yaygın kullanılan

kavramlardan birisi olan öznel iyi oluşu ifade etmekte ve çağdaş psikolojide bu isimle anılmaktadır (Göcen, 2014).

### 2.2.2.3. Eudomanik Yaklaşım

Eudomanik yaklaşımın temelinde bir bireyin iyi oluşuna dair anlayışın nasıl olduğu yatmaktadır. Bu yaklaşıma göre bir insanın iyi bir hayat sürmesi, mutlu olması, potansiyelinin bütünüyle gerçekleşmesine ve onlara ulaşma sürecini ifade etmektedir. Sokrates ile başlayan bu yaklaşım Platon, Aristo, Stoacılar ve Epicurus ile devam eden yaklaşımda bir kişi için en iyisinin etik anlayış olduğu öne sürülmektedir. Bu durum bazı filozoflarca mutluluk olarak açıklanırken bazıları bunu kendini tatmin etme ya da kendini gerçekleştirme olarak açıklamaktadır. Her ne kadar açıklamalar farklı olsa düşünürlerin büyük bir kısmı eudomaniye ulaşmanın zevk elde etmekle sağlanacağını belirtmekte; eudomaniye ulaşmanın ise erdemli olmakla mümkün olacağını söylemektedirler (Cevizli, 1999).

Kavramın kökeni Demokritos'a kadar dayanmaktadır. O'na göre mutluluk vücuttan ve duylardan ziyade ruhun bir yetisidir. Sonrasında Aristoteles mutluluğu ahlakla ilişkilendirmiş ve ruh odaklı görüşü devam ettirmiştir. Birçok düşünür Aristoteles'in bu görüşünü ele almış ve tartışmıştır. Örneğin psikolojide pozitif psikoloji ve felsefede erdem etiği kavramları bu tartışmalardan ortaya çıkmıştır. Aristoteles'e göre gerçek mutluluk isteklerimize ulaşmada rol oynamakta ve ahlaki açıdan önem arz etmektedir. Hedonik mutluluk arayışı bazı durumlarda kısa süreli bir rahatlama ve mutluluk verse de, uzun sürede sonuç zararlı olabilmektedir. Örneğin birey uyuşturucu ya da alkol kullanırken mutlu olabilmekte ancak uzun süreli kullanımda hastalıklar ve sorunlar baş gösterebilmektedir. Eudomanik yaklaşım günümüzde psikolojik iyi oluş kavramını temsil etmektedir (Çötök, 2017).

### 2.2.4.4. Psikolojik İyi Oluşla İlgili Diğer Teorik Modeller

Psikolojik iyi oluşu ele alan ilk araştırmacılardan biri olan Bradburn, psikolojik iyi oluşun olumsuz duygulardan çok olumlu duygulara sahip olduğunu düşünmüştür. Bradburn (1969) "Psikolojik İyi Oluşun Yapısı" başlıklı makalesinde bireylerin ruh sağlığını Psikolojik İyi Oluş kavramıyla literatüre kazandırmış ve modeli iki ana alt boyutla sunmuştur. Modelin alt boyutları olumlu duygular ve olumsuz duygulardır. Olumlu ve olumsuz duygular ne kadar ağır basarsa, kişi o kadar "iyi" olur. Dengeden ağır basan olumlu duygular ne kadar fazlaysa, kişinin esenliği o kadar iyidir. Tersine, insanların olumsuz duyguları olumlu duygularına ağır bastığında, "kötü" hissettiği anlamına gelir. Olumsuz duygular ne kadar ağır basarsa, o kadar az iyi oluş söz konusudur (Akdağ ve Çankaya, 2015).

Psikolojik iyi oluş kavramı üzerine çalışan diğer bir isim olan Lawton'a göre psikolojik iyi oluş dört boyuttan oluşmaktadır: Bireyin yıkıcı duygularla baş edebilme yeteneği, bireyin uzun süreli duyguları bilişsel olarak değerlendirmesi olarak tanımlanan Mutluluk, bireyin aktif olumlu duygulara sahip olmasını sağlayan duygular ve bireyin yaşam hedeflerine ulaşma düzeyinin yüksek olması. Lawton'a göre psikolojik iyi oluşun merkezinde yaşam kalitesi yer almaktadır. Bu nedenle psikolojik iyi oluş, bireyin kendini nasıl değerlendirdiği ve yaşam kalitesi ile ilgili olarak bireyin tüm yaşamını kapsayan bir durumdur (Akın, 2015).

Konuyu inceleyen bir diğer isim ise Maloney'dir. Maloney, psikolojik iyi oluşu açıklamak için modeller önermiştir: olumsuz, düzenli ve olumlu. Psikopatolojinin olmaması negatif psikoloji olarak kabul edilmektedir. Öte yandan, psikotik olmayan her birey psikolojik olarak sağlıklı kabul edilebilmektedir. Pozitif modelde, Maloney'nin psikolojik iyi oluşu tanımlamada ortaya koyduğu üçüncü model olan pozitif birey, psikolojik olarak sağlıklı anlamda, bireyin yaşamına ortalama uyumun ötesinde bir psikolojik duruma sahip olan bireydir (Akın, 2015).

Başka bir araştırmacı olan Cowen (1994), psikoloji alanının psikopatolojiye, ruhsal bozukluklara bozuk olan şeyleri onarmaya ve iyileştirmeye odaklanmasından yola çıkarak psikolojik iyi oluşa odaklanmanın öneminden bahsetmektedir. Literatürü inceledikten sonra psikolojik iyi oluş teorisini geliştiren Cowen, psikopatolojinin yokluğundan çok iyi oluşun varlığının vurgulandığı bir model geliştirmiştir. Cowen, modelinde psikolojik iyi oluşa ulaşmanın beş yolundan bahsetmiştir:

- Birincisi, bireyin yaşamının ilk yıllarında elde ettiği güzel kazanımlardır.
- İkincisi, gelişim sırasında bireyin gerekli olgunluğa ve yeteneklere ulaşmasıdır.
- Üçüncüsü, bireyin iyilik halini artıracak ortamlarda bulunması veya bu tür ortamlar yaratmasıdır.
- Dördüncüsü, bireyin yaşamı yönetme yeteneğini hissetme yeteneğidir. Son olarak birey stresle etkili bir şekilde baş edebilmektedir (Akın, 2015).

Eudomania ve psikolojik iyi oluş üzerine bir başka teori de Ryan ve Deci'ye aittir. Kendi Kaderini Tayin Kuramı, bireylerin davranışlarını düzenleme, kişisel gelişim ve içsel kaynakları geliştirmenin önemini vurgulamaktadır. İnsanların motivasyonuna ve kişiliğine yönelik bir yaklaşımdır (Ryan ve ark., 1997). Ayrıca bireylerin öz motivasyonlarının ve kişiliklerinin temellerini, kalıtsal gelişim eğilimlerini bu olumlu sürecin gerçekleşmesini etkileyen durumları incelemektedir. Psikolojik iyi oluş üzerine çalışan Ryan ve Deci kavramı tanımlarken haz ve mutluluğu merkeze alan ve bireyin kendini gerçekleştirerek tam anlamıyla işlevsel bir birey haline geldiği iki temel yaklaşım belirlemiştir. İyi oluş deneyimi için ilk yaklaşımın gerekli olduğunu belirten araştırmacıların eleştirdiği nokta hazcılığın mutluluğun tek ya da en önemli göstergesi olarak kabul edilmesidir (Akın, 2015). Dolayısıyla bu iki yaklaşımı sentezlemenin doğru bir yaklaşım oluşturacağını düşünmektedirler. Ryan, Huta ve Deci ayrıca dört kavram önermektedir. Bu kavramlar, psikolojik iyi oluş modelinde tartışılan dört motivasyonel kavram olarak adlandırılmaktadır:

- Birincisi, bireylerin dışsal amaçlarına yerine içsel amaçlar peşinde koşmasıdır.
- İkincisi ise kontrollü davranışlardan çok iradeli özerk davranışlara sahip olmalarıdır.
- Üçüncüsü, bir farkındalık duygusuna sahip olmaları ve buna göre hareket etmeleridir.

- Dördüncüsü, özerk, ilgili yetkin olmak için gerekli olan temel psikolojik ihtiyaçlara göre hareket etmeleridir.

Araştırmacılar bu kavramların evrensel olarak gerekli doyumunu sağladığını söylemekte ve psikolojik iyi oluş üzerindeki olumlu etkilerinden bahsetmektedir (Doğan, 2014).

### 2.2.3. Psikolojik İyi Oluşla İlgili Temel Kavramlar

Psikolojik iyi oluşla ilgili temel kavramlar olan yaşam doyumunu, mutluluk ve öznel iyi oluş aşağıda başlıklar şeklinde açıklanmıştır.

#### 2.2.3.1. Yaşam Doyumu

Literatürde iyi oluş ile birlikte kullanılan bir diğer kavram da yaşam doyumudur. Doyum sözlükte beklenti, ihtiyaç, istek ve arzuların tatmini olarak tanımlanmaktadır. Bireyin merak, şefkat, yakınlık gibi fiziksel ya da psikolojik ihtiyaçlarının karşılanmasıyla elde edilen denge olarak ifade edilmektedir (Budak, 2007). Kavram öncelikle öznel iyi oluş kavramı ile birlikte kullanılmaktadır. Öznel iyi oluşun bilişsel ve duygusal bileşenleri vardır. Duygusal kısma bakıldığında olumlu ve olumsuz ruh halleri ortaya çıkıyor; bilişsel bileşene bakıldığında ise yaşam doyumunu ortaya çıkarmaktadır. Yaşam doyumunu, kişinin yaşamını bilişsel olarak değerlendirmesi anlamına gelir. Diyelim ki birey, yaşam kalitesini bireyin kriterlerine göre değerlendirerek yargılaması sonucunda yaşamını bu kriterlere uygun buluyor. Bu durumda yaşam doyumunun yüksek olduğu düşünülebilir (Akın, 2015).

İlk olarak Neugarten'de (1961) tanıtılan ve kişinin gerçek varlıklarına kıyasla bir ihtiyaç değerlendirmesinin sonucu olarak ortaya çıkan ürün veya durumu ifade eden yaşam doyumunu yapısı, mevcut yaşam durumu ile bireyin beklentileri ve özlemleri arasındaki algılanan farkı temsil eder (Blanty ve ark., 2018).

Diener (2000), yaşam doyumunun, özellikle öznel iyi oluş teorisinde, öznel yaşam kalitesinin önemli bir göstergesi olduğunu vurgulamaktadır. Bununla birlikte yaşam doyumunu diğer iyi oluş kavramlarında da ele alınmaktadır. Ayrıca yaşam doyumunu, iş-aile yaşamı da dahil olmak üzere pek çok faktörle birlikte görülmektedir (Liuve ark., 2019).

Yaşam doyumunu geçmişin genel bir değerlendirmesini ifade eder; bu yönüyle öznel iyi oluşun olumlu ve olumsuz duygusal bileşenlerinden farklılık göstermektedir. Anlık bir durum değerlendirmesi olmayan kavram, öznel iyi oluşun duygusal boyutundan ziyade bilişsel boyutunu oluşturmaktadır ve buna atfedilebilir. Duygusal bileşenlerden farklı olarak yaşam doyumunu, anlık zevke dayalı hedonik bir kavram olmayıp öznel iyi oluşun bilişsel boyutunu oluşturmaktadır (Ryan ve Deci, 2008). Bu yönüyle öznel iyi oluşun bilişsel boyutunu ifade eden yaşam doyumunu, psikolojik iyi oluşla yakından ilişkilidir. İki kavram arasındaki fark yaşam doyumunu kavramını da içermektedir. Yaşam doyumunu, mutluluk kavramıyla yakından ilişkili bir kavramdır. Aralarındaki temel fark, mutluluğun daha çok duygusal bir anlama ve daha bilişsel bir

anlama sahip olmasıdır. Yaşam doyumu, mutluluktan daha somut ve spesifik konuları ifade eder. Örneğin birey bazı durumlardan memnun olduğunu ancak bazı durumlardan memnun olmadığını söyleyebilir. Doyum daha çok bireyin yaşam koşullarındaki belirli durumlarla ilgili bilişsel bir kavram olarak görülmektedir (Gundelach ve Kreiner, 2004).

Yaşam doyumu, insanların beklentilerinin sahip olduklarıyla örtüşmesi, kendi belirledikleri ölçütlere göre kişinin kendi yaşamını yaşamla ilgili inanç ve değerlendirmelerinin toplamı veya kişilerin genel tutumlarını olumlu olarak değerlendirmesidir. Shin ve Johnson 1978 yılında yaptıkları araştırmalarında yaşam doyumunu kendi belirledikleri standartlarla ilgili bir değerlendirme olarak tanımlamışlardır. Sadece bir alanla ilgili değildir. Örneğin, iş doyumu yaşam doyumu düzeyini yükseltebilir, ancak kişinin genel yaşamından doyum alması için tek başına yeterli olmamakta sonuç olarak yaşam doyumu, yaşamın tüm alanlarında kendini gösteren bir olgudur (Dağlı ve Baysal, 2016).

### 2.2.3.2. Mutluluk

Mutluluk, geçmişten günümüze tanımıyla ilgili araştırmaları ve soruları sıklıkla gündeme getirmiştir. Mutluluk kelimesi pek çok farklı olgu ile birlikte ele alınmaktadır. Birincisi genellikle haz ve zevk gibi geçici duygularla, ikinci olarak hayattan doyum memnuniyet gibi durumlarla ve son olarak da bireysel gelişim yaşam kalitesi gibi olgularla ifade edilmektedir (Nettle, 2005).

Fromm (2013)'a göre mutluluk, bir insanın en göze çarpan başarısıdır; tüm kişiliklerinin kendilerine ve dış dünyaya yönelik yaratıcı yönelimlerine verdikleri yanıttır. Seligman ise mutluluk kavramının bilimsel olmadığını ve muğlak olduğunu düşünmekte ve bunun yerine 'iyi bir yaşam' fikrini kullanmaktadır (Cohen, 2011). Goleman (1995)'a göre mutluluk, beyindeki rahatsız edici düşünceleri azaltarak olumsuz duyguların oluşumunu engelleyen bir özelliğe sahiptir. Ayrıca bu özellik kişilerin hedeflerine ulaşmalarına ve yenilenmelerine yardımcı olabilir (Coşkun, 2019).

Bazı araştırmalarda mutluluk öznel iyi oluş olarak kavramsallaştırılmakta ve bazen aynı anlamda kullanılmaktadır. Mutlulukla ilgili ihtiyaç ve amaç teorileri, bireyin ihtiyaçları karşılandığında mutluluğa ulaşabileceğini söylemektedir. Bu açıdan bakıldığında mutluluk bir nihai amaç olarak kabul edilebilir (Akin, 2015).

Filozoflar tarafından çok farklı şekillerde tanımlanmakta genel olarak ortak nokta iyi bir yaşamın sırrının mutlu olmaktan geçtiğidir (Diener ve ark., 2003). Günümüze gelinceye kadar filozoflar, mutluluğu insan davranışındaki en önemli noktalardan biri olarak kabul ederken ve öznel iyi oluş kavramı üzerinde fazla durmamışlardır. (Diener, 1984).

Mutluluk, olumlu yaşantılarınolumsuz olan anlardan daha çok hayatımıza hakim olması olarak tanımlanmaktadır (Diener, 1984; Diener, 2009). Bu nedenle öznel iyi oluş kavramı bireylere kendi güzel duygularını ve yaşadıkları güzel anıları hatırlatır. Bunun yanında kişinin çoğu zaman olumlu duygular hissetme olasılığının daha yüksek olduğu sonucuna varılabilir (Diener, 1984).

Psikologlar, sosyologlar gibi ve farklı disiplinlere mensup pek çok araştırmacı, tarih boyunca mutluluğun kaynağı üzerine çalışmalar yaparak mutluluğun tanımını ve yapısını tanımlamaya çalışmışlardır. Sosyal bilimciler, mutluluğun deneysel olarak bir nesne olarak incelenebileceğini düşünürlerse de mutluluk kavramı nicel ve istatistiksel yöntemle çalışmaz (Bradburn, 1970).

Sosyal bilimcilerin farklı bir bakış açısıyla, inceledikleri kişilerin yaşamlarını olumlu yönde etkileyen faktörleri, araştırdıkları çalışmalarda öznel iyi oluşu, yaşam doyumuna bağlı olarak iyi bir yaşamın gerektirdiğine dair belirlenmiş standartlar vasıtasıyla tanımlamışlardır. Bu şekilde popüler bakış açıları kazanılmış olup öznel olarak, bir kişinin nasıl hissettiği, nasıl iyi bir hayata sahip olabileceğini onun bakış açısının belirleyebileceği belirleyecektir. Shin ve Johnson ise mutluluk kriterinin “*bir kişinin yaşam kalitesinin, kendi seçtiği kriterlere göre genel bir değerlendirmesi*” (Diener, 1984) şeklinde olduğunu belirtmektedirler.

Mutluluk kavramının bir başka yönünü de ruh sağlığı alanındaki yeri oluşturmuştur. Yapılan araştırmalar duygudurum ve kaygı bozukluklarının olmadığını iddia ederken bunun sebebini belirtirken, mutluluk ve yaşam doyumunun varlığına da atıfta bulunarak bakış açılarını genişletmişlerdir. Klinik psikologların araştırma ve tespitleri ise mutlu ve mutsuz bireylerin kişiliklerini analiz ederek farklı bir etki yaratmaktadırlar. Sosyal ve bilişsel psikologlara göre de adaptasyon sürecinde değişen durumların bireylerin yaşam doyumunu ne ölçüde etkilediğini ele alarak bu konuyu incelemişlerdir. Ayrıca hümanistik psikoloji nedeniyle pozitif öznel iyi oluşa olan ilgi artmıştır (Diener ve ark., 2003).

Araştırmacıların çoğu yaşam doyumunun, mutluluk ve pozitif etki konusundaki yeri hakkında çeşitli çalışmalar yürütmektedir. Mutluluğun tanımında bazı farklılıklar ve benzerliklerin olduğu ve bazılarının kuramsal çerçeve ile desteklenebilen ve çeşitli parametrelerle ilişkileri ölçülebilen kavramlar bilimsel bir niteliğe sahiptir (Diener, 1984).

### 2.2.3.3. Subjektif (Öznel) İyi Oluş

Psikolojik ve öznel iyi oluş birbirleriyle ilişkili olsa bile, her biri genel iyi oluşun farklı yönleri olduğundan, öznel iyi oluş öznel, psikolojik iyi oluş ise nesnel yön olarak tanımlanabilmektedir (Diener ve ark., 1998).

Kavram genel olarak olumsuz duygulardan çok olumlu duyguların yaşanması olarak tanımlanmakta ve bireyin yaşamı ile ilgili bilişsel, duygusal değerlendirmelerini içermektedir (Akın, 2015). Diener (2009)'e göre öznel iyi oluş, kişinin kendi hayatını kendi gözünden nasıl gördüğü ve başkalarının nasıl gördüğünden bağımsız olarak değerlendirmesidir. Duygu ve düşünceler, öznel iyi oluş kavramının temelini oluşturmaktadır. Herkesin az ya da çok duyguları vardır. Duygular ve düşünceler de birbirini etkilemektedir (Seligman, 2004). Bireyin yaşam değerlendirmesi öznel iyi oluş olarak tanımlandığında, bu değerlendirmeler duyguları da içermektedir. Olumlu duygular, olumsuz duygulardan daha değerlidir. Bu öznel iyi oluş açısından önemlidir (Diener ve Lucas, 2000).

Bireyin yaşamının duygusal ve zihinsel bir değerlendirmesi olarak kabul edilen öznel iyi oluş, olumsuz duygulardan çok olumlu düşünceleri içermektedir. Psikolojik iyi oluş ise, bireyin yaşamının anlamı ve amacı, potansiyellerinin farkında olması, bu potansiyellere ulaşmak için gerekli gelişimi değişimi göstermesi ve diğer bireylerle olan ilişkilerinin niteliğinden oluşmaktadır (Özmete, 2016). Bu değerlendirme türünün nesnel bir tavır içerdiği görülmektedir. Birbirine yakın olan bu iki kavram, öznel iyi oluş bir duruma veya özelliğe, psikolojik iyi oluş ise sürece odaklandığında ayrılabilir. İyi oluş üzerine çalışan bazı araştırmacılar ise mutluluğun dış yargılarla değil, bireyin öznel değerlendirmeleriyle belirlenebileceğini belirtmektedir. Bu nedenle öznel iyi oluş, psikolojik iyi oluş gibi nesnel ölçütler yerine, bireyin yaşamındaki değerler, hedefler ve gelişmeler çerçevesinde yapılan değerlendirmelerle tanımlanmalıdır (Yavuz, 2006). Bu değerlendirme türünün nesnel bir tavır içerdiği görülmektedir. Birbirine yakın olan bu iki kavram, öznel iyi oluş bir duruma veya özelliğe, psikolojik iyi oluş ise sürece odaklandığında ayrılabilir. İyi oluş üzerine çalışan bazı araştırmacılar ise mutluluğun dış yargılarla değil, bireyin öznel değerlendirmeleriyle belirlenebileceğini belirtmektedir. Bu nedenle öznel iyi oluş, psikolojik iyi oluş gibi nesnel ölçütler yerine, bireyin yaşamındaki değerler, hedefler ve gelişmeler çerçevesinde yapılan değerlendirmelerle tanımlanmalıdır (Yavuz, 2006).

Öznel iyi oluş hakkında genel olarak üç özellikten bahsedilebilir. Birincisi, öznel iyi oluş denildiği şekliyle öznedir. Kişiye göre değişir yani herkesin kendi yaşamıyla ilgili şekillenir. Öznel iyi oluş düzeyini etkileyen bazı nesnel koşullar (gelir düzeyi, temel ihtiyaçları rahat veya kolay karşılama ve sağlık vb.) olsa da öznel koşullar öznel iyi oluşun birincil bileşenleridir. İkinci olarak öznel iyi oluş, olumlu duygular ya da etkilerin ölçülmesiyle belirlenmekte, ruh sağlığı ölçümü gibi, olumsuz duyguların yokluğu anlamına gelmemektedir. Bu durum olumlu duyguların yüksek seviyede olmasıyla açıklanabilmektedir. Üçüncüsü, öznel iyi oluş kişinin tüm hayatını kapsar. Bireyin hayatı tüm yönleri ile değerlendirilerek genel bir memnuniyet kanısına varılmaktadır. Tüm bunlar ancak öznel iyi oluş ölçülürken çoğu zaman kişinin son birkaç haftası ya da son 3-4 haftasını içerecek şekilde araştırmacılar tarafından test edilmektedir. Hangi zamanın daha doğru olduğu tartışılır fakat en doğru yöntemin kişinin farklı zaman dilimlerindeki memnuniyet seviyesini ölçmek olduğu söylenebilir (Diener, 1984).

Öznel iyi oluşla ilgili yapılan araştırmalarının birçoğunun duygusal tepki karar verme mekanizmaları da dahil olmak kaydıyla insanların hayatlarını nasıl ve neden olumlu deneyimlediklerini açıklamaktadır. Genel öznel iyi oluş çalışmalarında “mutluluk, yaşam doyumu, moral ve olumlu etki” kavramlarından sık sık bahsedilir (Diener, 1984).

Diener ve arkadaşlarının yaptığı bir araştırmada öznel iyi oluşun üç boyutu olduğundan bahsedilmektedir. Bu boyutlar “*olumlu duygu (hoş duygu)*, *olumsuz duygu (hoş olmayan duygu)* ve *yaşam doyumu (yaşam doyumu yargıları)*” olduğu şeklinde açıklanmıştır. Olumlu ve olumsuz duygu, duygusal (hoş ve nahoş ruh halleri) veya duygusal duruma atfedilir. Yaşam doyumu, bilişsel-yargılayıcı durum veya süreci ifade eder (Diener ve ark., 2003).

Olumlu duygular neşe, zevk ve sevgi benzeri olan, hoş duygular yaratan hisleri tanımlamakta kullanılırlar. Olumlu duygu insanların olumlu olaylara verdiği tepkilerin

yansımasıdır ve kişiyi iyileştirme özelliğine sahip tepkilerdir. Düşük düzey (örneğin memnuniyet), orta düzey (örneğin zevk) ve yüksek düzey (örneğin coşku) olarak pozitif duygulanım üç düzeye ayrılabilir (Diener, 2009). Olumlu duygular neşe, zevk ve sevgi benzeri olan hoş duygular yaratan hisseleri tanımlamakta kullanılırlar. Olumlu duygu insanların olumlu olaylara verdiği tepkilerin yansımasıdır ve kişiyi iyileştirme özelliğine sahip tepkilerdir. Düşük düzey (örneğin memnuniyet), orta düzey (örneğin zevk) ve yüksek düzey (örneğin coşku) olarak pozitif duygulanım üç düzeye ayrılabilir (Diener, 2009).

Olumsuz duygu, bireylerin olumsuz ruh hallerini ve sağlık sorunları, kritik olaylar veya travmatik olaylar gibi olumsuz sonuçlara neden olan durumlara karşı tepkilerini içerir. İnsanlar üzüntü, öfke, endişe, stres, suçluluk, nefret, kısıtlama, yetersizlik ve kaygı gibi pek çok duyguyu yaşayabilirler. Dolayısıyla insanlar daha mutsuz bir hayat yaşıyor. Bu sebeple başarıya duygusu ve iyimserlik de öznel iyi oluşun bir parçası olarak değerlendirilmelidir (Diener, 2009).

Yaşam doyumunu mutlu bir yaşam sürmek için en önemli gerekliliklerdendir. Yaşam doyumunu, öznel iyi oluşun bilişsel bileşenlerinden olup ve bireyin yaşamına dair bilişsel yargılarını içermektedir (Dağlı ve Baysal, 2016). Başka bir araştırmacıya göre, yaşam doyumunu “*bir kişinin yaşam kalitesinin, seçtiği kriterlere göre genel bir değerlendirmesidir*” şeklinde tanımlanmaktadır. Bireyin genel olarak önemseydiği ve kişinin yaşam kalitesini kaliteli hale getiren değer ve nitelikler olarak da tanımlanabilir. Ayrıca yaşam doyumunu kişinin yaşamından ne kadar zevk aldığını gösterir (Diener ve ark., 1985).

Son olarak öznel iyi oluş, mutlulu olmayı da kapsayan daha bilimsel ve genel bir tanımdır. Mutluluk nedir sorusunun tek bir cevabı olabilmekle birlikte öznel iyi oluşla ilgili soru daha geniş kapsamlı bir cevabı gerektirebilmektedir. Ruhsal, psikolojik fizyolojik gibi sağlıklı olma halleri, mutluluk ve huzurla ilgili bütün konular da öznel iyi oluş kavramı çerçevesinde ele alınabilmektedir (Bailey, 2009).

### **2.3. Fiziksel Egzersizin Psikolojik İyi Oluşa Etkisi**

Fiziksel egzersiz psikolojik iyi oluşa katkı sağlayan önemli bir etmendir (Ussher ve ark., 2007) (Tablo 3.4). Karakteristik olarak fiziksel egzersizi takip eden uyarılma durumu sakin huzurlu bir duyguya yol açarak öfke ve iç gerilimi azaltabilmektedir (Ekkekakis ve Backhouse, 2014). Tek seans olarak yapılan orta düzeyde egzersiz kısa vadeli fizyolojik tepkileri azaltabilmekte ve psikososyal strese yol açan etkenlerin yönetilmesine yardımcı olabilir (Biddle ve ark., 2003). Fiziksel aktivitenin uygulanması da yine çocukların, ergenlerin benlik kavram ve saygısını güçlendirmede olası sosyal etkileşimleri arttırmasında rol alır (Archer ve ark., 2014). Ayrıca daha genç yaş gruplarında fiziksel uygunluk, temel olarak bilişsel becerilerdeki bir gelişme yoluyla akademik başarıyı teşvik edebilir (Dwyer ve ark., 2001; Tomporowski ve ark., 2011; Donnelly ve ark., 2016).

**Tablo 2.4.**Fiziksel egzersizle geliştirilebilen psikolojik alanlar

<b>Bilişsel Fonksiyonlar</b>	Bildirimsel, uzamsal bellek ve çalışma belleği Gelişmiş bilgi işleme, problem çözme ve karar verme
<b>Benlik saygısı</b>	Dikkat Engelleyici kontrol Bilişsel esneklik
<b>Anksiyete-Kaygı</b>	Kaygı seviyelerinde azalma ve daha iyi yönetim becerileri Daha iyi vücut imajı Geliştirilmiş sosyal etkileşim
<b>Mod</b>	Sakin ve huzurlu hissin elde edilmesi Azaltılmış öfke ve iç gerilim
<b>Diğer Faydalar</b>	Artan iş yeri performansları Artan cinsel refah

**Kaynak:** Parra, E., Arone, A., Amadori, S., Mucci, F., Palermo, S., Marazziti, D. (2020). Impact of Physical Exercise on Psychological Well-being and Psychiatric Disorders. *Journal for ReAttach Therapy and Developmental Diversities*, 25(3), 24-39.

Psikolojik iyi olmayla ilgili teoriler genellikle bu durumun yapısını veya dinamiklerini anlamaya odaklanmakta ve Ryff kavramsallaştırması ise bunların en yaygın kabul görenidir. Psikolojik iyi oluşun hemen hemen kararlı bir şekilde süren önceki deneyimler, gerçekleşen günlük deneyimler ve altta yatan kişilikten etkilendiği vurgulanmalıdır. Bununla birlikte, düşük düzeyde stresli travmatik olaylara maruz kalmak da dayanıklılığı arttırmaya ve sonuç olarak psikolojik iyi oluşu korumaya yardımcı olabilmektedir (Khoshaba ve Maddi, 1999). Kısa süreli zorlanma dönemlerinde dayanıklılık oluşturulmasına yardımcı olabilse de uzun süreli stres kardiyovasküler hastalık, diyabet ve bağışıklık sistemi değişiklikleri de dahil olmak üzere ciddi hastalıklara sebep olabilmektedir (Chandola ve ark., 2008).

Aerobik egzersiz ve direnç eğitimi, sağlıklı yetişkinlerde ruh halini, olumlu öz-görüşünü geliştirerek, özellikle kendilik algısının değişmesi, kendi beden imajı ve kilo verme veya kas tonusunu iyileştirme yoluyla memnuniyet açısından olumlu etkiler gösterebilmektedir (Biddle ve ark., 2003). Aerobik egzersiz tek bir egzersiz seansından sonra bile biliş üzerinde geçici etkilere, birkaç ay boyunca da düzenli egzersizleri takiben biliş üzerinde kalıcı etkilere sebep olduğu gösterilmiştir. Düzenli bir şekilde aerobik egzersiz yapan kişiler (örn. koşan, tempolu yürüyüş yapan, yüzen ve bisiklete binen..) nöropsikolojik işleyişle ilgili dikkat kontrolü, engelleyici kontrol, bilişsel esneklik, çalışma belleği gibi bazı bilişsel işlevleri ölçen başarı testlerinde daha yüksek puanlar göstermektedir (Chang ve ark., 2012; Archer ve ark., 2014). Egzersizin biliş üzerindeki geçici etkileri, egzersizden sonraki 2 saate kadar yürütücü işlevlerin çoğunda (örn. dikkat, çalışma belleği, bilişsel esneklik, engelleyici kontrol, problem çözme ve karar verme) ve bilgi işleme hızında iyileştirmeleri içermektedir (Dietrich, 2006). Fiziksel aktivite ayrıca, esas olarak ruh hali ve öznel sağlıktaki iyileşmeye dayalı olarak iş yeri performanslarını artırabilmektedir (Gondol, 1986; Steinberg ve ark., 1997; Coulson ve ark., 2008; Drannan, 2016). Egzersizin biliş üzerinde etkileri

yetişkin üretkenliğini harekete geçirmek, yaşlılık döneminde bilişsel işlevleri korumak, belirli nörolojik bozuklukları önleme veya tedavi etmede genel yaşam kalitesini iyileştirmek için önemli çıkarımlara sahiptir. Bunun yanında fiziksel egzersiz cinsel aktivitelerde bulunma isteğini ve ikincil olarak genel psikolojik iyilik duygusunu geliştirmektedir (Martinez ve ark., 2014).

Fiziksel aktivitenin kaygıyı tedavi etmede yararlı olduğu, birincisi ile ikincisi arasındaki ters ilişkinin bulguları göz önüne alındığında görülmektedir (Stubbs ve ark., 2018).

Ayrıca aerobik ve anaerobik fiziksel aktivitenin panik bozukluklar ile sosyal fobisi olan hastalarda anksiyete belirtilerini azalttığı, ruh halini iyileştirdiği gözlemlenmiştir. Yakın zamanda yapılan sistematik bir inceleme ve meta-analizi fiziksel egzersiz ile anksiyete belirtileri, herhangi bir anksiyete bozukluğu ve yaygın anksiyete arasında ters bir ilişki olduğunu bildirmiştir (McDowell ve ark., 2019).

Fiziksel egzersizin, depresif semptomları azaltmada, yaşam kalitesini iyileştirmede, psikolojik ve antidepresan tedavilerle kıyaslandığında (Cooney ve ark., 2013), özellikle hafif-orta şiddette depresyonda, ek bir strateji olarak üstün bir etkiye sahip olduğu görülmektedir (Mura ve ark., 2014). Bu bulgular, iki ila dört ay süreyle yapılan fiziksel aktivitenin etkinliğini değerlendiren klinik araştırmalarla güçlü bir şekilde desteklenmektedir (Josefsson ve ark., 2014). Depresif bozuklukların alt türleri ve belirli egzersiz türlerinin olumlu faydalar sağladığı gösterilmiştir. Buna örnek olarak yoganın doğum öncesi depresyon semptomlarını azaltmada yararlı olabildiği gösterilebilmektedir (Gong ve ark., 2015). Yakın tarihli bir meta incelemeğe göre (Stubbs ve ark., 2018), profesyonel gözetim altında haftada iki veya üç kez aerobik ve orta yoğunlukta dayanıklılık egzersizlerinin (yaklaşık 150 dakika) bir kombinasyonu ile depresyonun iyileştirilmesi, hastaneye yatıştan sonra nükslerin önlenmesi mümkün olabilmektedir (Gerber ve ark., 2019). Yapılan farklı araştırmalar, fiziksel egzersizin etkilerinin özellikle tedavi edilmemiş hastalarda antidepresan etkisine ve psikoterapiye benzer olumlu katkıları olabileceğini ileri sürmektedir (Peluso ve Guerra de Andrade, 2005; Mikkelsen ve ark., 2017). Bu sebeple ilaçla tedavi uygulanamayan hastalar için alternatif bir müdahale olarak önerilebilmektedir (Craft ve Perna, 2004; Kvam ve ark., 2016).

Fiziksel aktivitenin yeme bozuklukları üzerinde etkisi olduğu da düşünülmektedir. Fiziksel aktivitenin, bilişsel-davranışçı terapiyi almayı reddeden veya yapamayan hastalar için önemli bir alternatif olarak, öznel refahı artırdığı düşünülmektedir (Blanchet ve ark., 2018).

Yapılan başka çalışmaların sonuçları diğer bozukluklarla karşılaştırıldığında daha zayıf olsa da aerobik aktivitenin Obsesif Kompulsif Bozukluk (OKB) tedavisinde yardımcı olduğunu göstermiştir (Abrantes ve ark., 2019). Yardımcı bir tedavi olarak fiziksel egzersiz çoğu zaman OKB'ye eşlik eden bazı depresif semptomları azaltmak veya "ustalık hipotezi" yoluyla öz yeterliliği artırmaya yardımcı gibi görünmektedir. Egzersiz becerilerinin kazanılması, OKB semptomlarını yönetmek için öz yeterliliği ve tedaviye daha iyi uyumu artırabilir. Aynı şekilde egzersiz, saplantılı düşüncelere odaklanmaktan veya zorlayıcı davranışlarda bulunmaktan uzaklaştırarak yaşam stresinin olumsuz etkisini azaltabilmektedir. Olumlu sonuçlar, yapılandırılmış bir fiziksel

egzersiz programının BDT ile birleştirilmesi aracılığıyla daha çok yarar sağlandığını öne sürmüştür (Brown ve ark., 2007).

TSSB üzerindeki fiziksel aktivitenin etkisine ilişkin bulgular hala sınırlı sayıda fakat merak uyandırıcıdır (Manger ve Motta, 2005; Fetzner ve Asmundson, 2015). Son zamanlarda yapılan bir çalışma, çeşitli fiziksel aktivite türlerinin, özellikle açık hava rekreasyonunun, özellikle aşırı uyarılma, sınırlı davranış veya öfke patlamaları, aşırı uyanıklık ve yetersizlik gibi bozukluğun temel semptomlarını azaltabildiğini vurgulayarak, askeri gaziler TSSB hastaları üzerinde iyi bir etkiye sahip olduğunu vurgulamıştır (Walker ve ark., 2020). Fiziksel aktivitenin de uyku kalitesi üzerinde önemli ve olumlu bir etkisi olduğu görülmektedir (Kredlow ve ark., 2015; Saidi ve ark., 2020). Yakın tarihte yapılan ve elde edilen bir meta-analiz, fiziksel aktivitenin

TSSB ve depresif semptomları iyileştirmede umut vaat ettiğini, bir güçlendirme stratejisi olabileceğini göstermiştir (Rosenbaum ve ark., 2015).

Şizofreni hastalarında ılımlı fiziksel aktivitenin pozitif semptomları arttırdığı, işitsel halüsinasyonları dizginlemeye, dikkati klinik durumlarından uzaklaştırmaya yardımcı olduğu ve negatif olanlardan daha iyi bir topluluk duygusu verir. Aynı zamanda bilişsel işlevler verdiği görülmektedir (Bowie ve ark., 2014; Firth ve ark., 2018).

Fiziksel egzersizin yararları nörogelişimsel bozukluklarda da belirtilmiştir. Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu (DEHB) hastalarının fiziksel aktivite sonrasında hiperaktivite, hareketsizlik ve dürtüsellik eğilimlerinde bir iyileşme yaşadıkları görülmektedir (Cerrillo-Urbina ve ark., 2015). DEHB çocuklarında fiziksel aktivitenin etkisiyle saldırgan ve basmakalıp davranışların azaltılması (Oriol ve ark., 2011) veya çeşitli psikososyal alanlardaki gelişmeler (Celiberti ve ark., 1997) ile ilgili yararlar görülmüştür. Genel olarak yüksek yoğunluklu egzersizlerle daha fazla fayda elde edilmektedir (Prupas ve Reid, 2001).

#### 2.4. İlgili Araştırmalar

Ransford ve Palisi (1996) yaş ve cinsiyet alt gruplarında aerobik egzersiz, öznel sağlık ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi belirlemek için yüzme, yürüme, koşma ve dans gibi farklı aerobik egzersiz biçimleri yapan 3025 yetişkin üzerinde araştırma yapmışlardır. Yaptıkları çalışma sonucunda egzersizin genç katılımcılara göre yaşlılar arasında öznel sağlık ve psikolojik iyilik ile çok daha güçlü bir şekilde ilişkili olduğunu ancak cinsiyet alt gruplarında herhangi bir farklılık olmadığını belirlemişlerdir.

Fox (1999) fiziksel aktivitenin psikolojik iyi oluşa etkisini belirlemek için yaptığı derleme çalışmasında fiziksel aktivitenin depresyon tedavisinde etkin olduğunu; egzersizin süreklilik durumunun kaygı üzerinde azaltıcı etkisi olduğunu; egzersizin bazı durumlarda genel benlik saygısını iyileştirebildiğini; özellikle aerobik ile direnç egzersizinin duygu durumunu iyileştirdiğini ve yaşlı bireylerde bilişsel işlevi iyileştirebileceğini dair kanıtlar bulunduğunu; ölçülü, düzenli egzersizin özellikle kaygı ve depresyonu tedavi etmede genel psikolojik sağlığı iyileştirmede etkili olduğunu saptamıştır.

Fiziksel egzersiz sıklığı ve psikolojik iyi oluş halinin ilişkisel incelenmesi için Finlandiya'da büyük bir popülasyona dayalı örnekleme nüfus araştırmasında yapmışlardır (Hassmen ve ark.,2000). Çalışmalarında Finlandiya kardiyovasküler risk faktörü anketinin yaşları 25 ile 64 arasında değişen toplam 3403 katılımcısı üzerinde egzersiz alışkanlıkları, algılanan sağlık ve zindelik ile ilgili bir soru anketinin yanı sıra Beck Depresyon Envanteri, Durumluk-Sürekli Öfke Ölçeği, Alaycı Güvensizlik Ölçeği ve Tutarlılık Duygusu envanteri uygulamışlardır. Yaptıkları çalışma sonucunda haftada en az iki ila üç kez egzersiz yapan bireylerin, daha az egzersiz yapan veya hiç yapmayanlara göre önemli ölçüde daha az depresyon, öfke, alaycı güvensizlik ve stres yaşadıklarını; düzenli egzersiz yapanların sağlıklarını ve zindeliklerini daha az egzersiz yapanlardan daha iyi olarak algıladıklarını; haftada en az iki kez egzersiz yapanların daha az sıklıkla egzersiz yapanlara göre daha yüksek düzeyde tutarlılık duygusu ve daha güçlü bir sosyal bütünleşme duygusu bildirdiklerini saptamışlardır.

Netz ve ark. (2005), özellikle ilerleyen yaşlarda fiziksel aktivitenin psikolojik iyi oluşa etkisini belirlemek amacıyla meta-analiz çalışması yapmışlardır. Yaptıkları meta analiz çalışmasında klinik bozuklukları olmayan yaşlı yetişkinlerde fiziksel aktivitenin psikolojikiyi oluşa etkisini inceleyen 36 çalışmanın sonuçlarını almışlardır. Buna göre özellikle aerobik egzersizin ve orta yoğunluktaki egzersizlerin psikolojik iyilik üstünde en iyi etkiye sahip olduğunu; yalnızca bazı egzersiz tiplerinde egzersiz tiplerinde egzersizin uzamasının etkiyi azaltılığını belirlemişlerdir. Ayrıca çalışmalarında fiziksel aktivitenin öz benlikte, kardiyovasküler durumda, güç ve fonksiyonel kapasitede iyileşmeye yol açarak, psikolojik iyi oluşa olumlu etkisi olduğunu saptamışlardır.

Bray ve Kwan (2006) üniversite hayatına geçiş sırasında fiziksel aktivitenin genel sağlık ve psikolojik iyi oluşla ilişkisini belirlemek amacıyla 175 Kanadalı lisans öğrencisi üzerinde araştırma yapmışlardır. Yaptıkları çalışmada üniversite yaşamının birinci yılına geçiş sırasında şiddetli fiziksel aktivite, psikolojik iyilik hali ve katılımcıların kendi bildirdiği hastalıkları araştırmış ve katılımcılarda Ulusal olarak tavsiye edilen (ABD Sağlık ve İnsani Hizmetler Bakanlığı) standartlara göre, öğrencilerin %61'inin üniversitedeki ilk yıllarında yeterli düzeyde güçlü faaliyetlerde bulduklarını bildirmiş ve yeterince aktif ve yeterince aktif olmayan öğrencilerin genel sağlık durumları arasında anlamlı bir fark bulamamışlardır. Ancak yeterince aktif olmayan katılımcıların psikolojik iyi oluş puanlarının daha düşük olduğunu ve yeterince aktif öğrencilere kıyasla bir hastalıkla ilgili olarak bir doktora başvurma olasılıklarının iki kat daha fazla olduğunu belirlemişlerdir.

Edwards (2006) fiziksel egzersiz ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi belirlemek için Güney Afrika'nın Richards Bay bölgesindeki sağlık kulüplerinde egzersiz yapan 26 kişide iki ila altı aylık bir süre boyunca düzenli fiziksel egzersiz ile psikolojik iyilik arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Psikolojik iyi oluşu, ruh hali, yaşam tarzı, yaşamdan memnuniyet, tutarlılık duygusu, metanet, stres yönetimi, başa çıkma ve toplam iyi oluş skorunun iyi oluş bileşenlerinden oluşan bir İyi Olma Profili ile ölçen araştırmacı, düzenli egzersizi, haftada en az üç kez, günde ortalama 30 dakika egzersiz yapma ölçütünün karşılanması olarak tanımlamıştır. Yaptığı çalışma sonucunda düzenli egzersizin toplam iyi oluş puanında ve özellikle ruh hali, tutarlılık duygusu, metanet, stres ve baş etme gibi iyi oluş bileşenlerinde olumlu etkisi olduğunu belirlemiştir.

Windle ve ark. (2010), 65 yaş üstü kişilerde egzersiz ve fiziksel aktivite müdahalelerinin zihinsel sağlık üzerindeki etkisini belirlemek için sistematik inceleme ve meta-analiz yapmışlardır. Çalışmalarında İngilizce yayınlanan raporlar, 25 veri tabanı, 11 web sitesi ve sistematik incelemelerin referans listeleri üzerinden elde ettikleri verileri inceleyen araştırmalar egzersizin zihinsel sağlık üzerinde genel bir etkisi olduğunu ve kanıtlara göre her biri 45 dakika süren haftada iki egzersiz seansı özellikle zayıf yaşlıların zihinsel sağlığının iyileştirebileceğini saptamışlardır.

Ahn ve Fedewa (2011) çocuklarda fiziksel aktivite ile psikolojik sağlık ilişkisini belirlemeye yönelik yaptıkları meta analiz çalışmalarına 73 makaleyi dahil etmişlerdir. Araştırmacılar çocuklarda fiziksel aktivitenin psikolojik sağlığa olan etkisinin oldukça küçük ancak etkili olduğunu; ortalama fiziksel aktivitenin çocuklarda iyileştirilmiş psikolojik sağlıkla alakalı olduğunu belirlemişlerdir.

Biddle ve Asare (2011) çocuklarda ve ergenlerde fiziksel aktivite ve ruh sağlığını ile ilgili derleme ile meta-analizleri inceleyerek sentezlemişlerdir. Yaptıkları çalışma sonucunda çocuklarda ve ergenlerde fiziksel aktivite ile depresyon, kaygı, benlik saygısı, bilişsel işlevsellik arasında bir ilişki olduğunu; fiziksel aktivitenin depresyonu iyileştirmede ve kaygıyı azaltmada rol oynadığını en azından kısa vadede benlik saygısı, bilişsel işlevselliği iyileştirdiğini saptamışlardır.

Wang ve ark. (2014) tai chi olarak adlandırılan Çin kökenli zihin-beden egzersizinin depresyon, anksiyete ve psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisini belirlemek için sistematik bir inceleme ile meta analiz yapmışlardır. İngilizce ve Çince veri tabanlarından alınan, 31 Mayıs 2013 tarihine kadar yayınlanan 37 randomize kontrollü çalışma ve 5 kesitsel çalışmayı inceleyen araştırmacılar tai chi müdahalelerinin çeşitli popülasyonlar için depresyon, kaygı, genel stres yönetimi ve egzersiz öz yeterliliği dahil olmak üzere bir dizi psikolojik iyi olma ölçüsü üzerinde yararlı etkileri olduğunu belirlemişlerdir.

Delextrat ve ark. (2016) sağlıklı kadınlarda aerobik zindelik ve psikolojik sağlığın fiziksel aktivite ile ilişkisini belirlemek için 22 kişilik bir kadın grubunda 8 haftalık zumba temelli fiziksel aktivite programı uygulamışlardır. Yapılan araştırma ile zumbanın en yüksek aerobik harekette (+%3,6), fiziksel güç algısında (+%16,3), kas gelişiminde (+%18,6), daha fazla otonomide (%+8,0) ve yaşam amacında (+4,4) olarak önemli pozitif değişiklikler sağlandığını belirtmişlerdir.

White ve ark. (2017) bu alana özgü fiziksel aktivite ve psikolojik sağlık ilişkisini belirlemek amacıyla meta-analiz çalışması yapmışlardır. Çalışmalarına 1998-2015 yılları arasında yayınlanan ve çalışma kriterlerine uyan 98 makaleyi dahil etmişlerdir. Bunlardan 93'ü boş zaman fiziksel aktivitesini, 14'ü işle alakalı fiziksel aktiviteyi, 15'i ulaşım ile ilişkili fiziksel aktiviteyi, 16'sı evde yapılan fiziksel aktiviteyi, 3 tanesi okul sporlarını ve 3'ü beden eğitimi alan bu çalışmaların hepsinde fiziksel aktivite ile psikolojik sağlık arasında anlamlı ve olumlu bir ilişki olduğunu saptamışlardır.

Bragina ve Voelcker-Rehage (2018) yaşlı erişkinlerde fiziksel aktivite ile iyi oluşun psikolojik alanları arasındaki ilişkiyi araştırmak amacıyla 12 boylamsal çalışma ile sistematik inceleme yapmışlardır. Yaptıkları çalışma sonucunda grup ortamlarında gerçekleştirilen hafif yoğunluklardaki özellikle boş zaman fiziksel aktivitesinin

psikolojik iyi oluşu teşvik etmek için faydalı olduğunu; öz-yeterlik, benlik saygısı, duygulanım, iyimserlik ve müdahale öncesi motivasyonun, yaşlı erişkinlerde fiziksel aktivite ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi düzenlediğini/aracılık ettiğini saptamışlardır.

González-Hernández ve ark. (2019) fiziksel egzersizlerin düzenli yapılmasının psikolojik iyi oluşa etkisini ve bu etkide mükemmeliyetçiliğin rolünü belirlemek için 14-19 yaş arasındaki toplam 436 ergen üzerinde Çok Boyutlu Mükemmellik Ölçeği, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, Küresel Fiziksel Aktivite Anketi ve sosyodemografik bir anket uygulamışlardır. Yaptıkları çalışma sonucunda katılımcıların kendilerini hem aktif hem de dinç hissettikleri için fiziksel egzersize önemli bir değer verdiklerini; mükemmeliyetçiliğin işlevsel yönlerinin (başarı ve organizasyon beklentileri) fiziksel egzersiz ile olumlu yönde ilişkiliyken, işlevsel olmayan yönlerinin (hata yapma korkusu ve dışsal beklentiler) fiziksel egzersize verilen önem ile negatif yönde ilişkili olduğunu saptamışlardır.

Rodriguez-Ayllon ve ark. (2019) fiziksel aktivite ve sedanter davranışın okul öncesinde, çocuklarda ve yetişkinlerde psikolojik sağlığa etkisini belirlemek için bir sistematik derleme ve meta analiz yapmışlardır. Çalışmalarında 4 randomize kontrollü, 4 randomize kontrollü olmayan, 28 prospektif uzunlamasına ve 68 kesitsel çalışmayı kapsayan 114 makalenin sonuçlarını almışlardır. Yaptıkları çalışma sonucunda 6-18 yaş arasındaki çocuk ve ergenlerde fiziksel aktivitenin psikolojik sağlığa küçük ancak önemli bir etkisi olduğunu belirlemişlerdir. Çocuklar ve ergenler için analizleri ayrı ayrı yürüttüklerinde ise sonuçların yalnızca ergenler için önemli düzeyde etkili olduğunu saptamışlardır. Uzunlamasına ve kesitsel çalışmalarda yaptıkları analizler ise fiziksel aktivite ile depresyon, olumsuz duygu, toplam psikolojik stres gibi psikolojik hastalıklar ve daha iyi psikolojik iyi oluş arasında anlamlı bir farklılık olduğunu saptamışlardır. Ayrıca sedanter davranış ile hem psikolojik hastalıkların hem de psikolojik iyi oluşun çocuk ve ergenlerde daha kötüye gidebildiğini saptamış; okul öncesi çocuklar ile ilgili herhangi bir çalışma türünde, sonuçta anlamlı ve önemli bir sonuç elde edememişlerdir.

Appelqvist-Schmidlechner ve ark. (2020) genç yetişkin erkeklerde farklı fiziksel aktivite alanları ile pozitif ruh sağlığı arasındaki ilişkiyi belirlemek için 456 genç yetişkin erkek üzerinde “Kısa Warwick-Edinburgh Zihinsel İyi Olma Ölçeği” ve fiziksel aktivite ölçeği uygulamışlardır. Yaptıkları çalışma sonucunda erkeklerde düşük fiziksel aktivite düzeyleri ile pozitif ruh sağlığı arasında pozitif yönde ancak zayıf bir ilişki olduğunu belirlemişlerdir.

Demirer (2020), “Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri ile uykusuzluk ve psikolojik iyilikleri arasındaki ilişki” isimli yüksek lisans tezinde üniversite öğrencilerinde fiziksel aktivite düzeyleri ile psikolojik iyilik ve uykusuzluk arasındaki ilişkiyi belirlemek için 702 üniversite öğrencisi üzerinde “kişisel bilgi formu, Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi kısa formu, Bergen Uykusuzluk Ölçeği ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği” uygulamıştır. Elde ettiği verilere Post hoc games howell analizi, lojistik regresyon analizi, Ki kare testi, Kruskal Wallis testi, Mann-Whitney U testi uygulamıştır. Yaptığı analizler sonucunda katılımcıların %22,6’sının yeterince, %57’sinin minimal aktif olduğunu ve %20,4’ünün inaktif olduğunu; %59,3’ünün uykusuzluk çektiğini belirlemişlerdir. Ayrıca psikolojik iyilik durumları kötü olan öğrencilerin uykusuzluk sorununu daha fazla yaşadıklarını; fiziksel aktivite

düzeyi arttıkça psikolojik iyilik artsa da uykusuzluğun bu durumu olumsuz etkilediğini saptamıştır.

Kovalenko ve ark. (2020) fiziksel aktivitenin psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisi belirlemek için 18-22 yaş aralığındaki 109 öğrenci üzerinde Ryff'ın psikolojik iyilik ölçeği ve öznel iyi oluş ölçeği uygulamışlardır. Yaptıkları çalışma sonucunda periyodik bir şekilde fiziksel aktivite yapan öğrencilerin en yüksek psikolojik iyi oluş düzeyine sahip olduklarını belirlemişlerdir.

Özdemir ve ark. (2020) üniversite öğrencilerinde serbest zaman aktivitesi olarak yapılan egzersizin psikolojik iyi oluş ve güdüsel yönelime etkisini belirlemek için fiziksel açıdan aktif olan 488 üniversite öğrencisi üzerinde “Psikolojik İyi Oluş Ölçeği ve Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler Ölçeği-2” uygulamışlardır. Yaptıkları analizler sonucunda “içselve içe atımla düzenleme ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif; dışsal düzenleme ve güdülenmeme arasında ise negatif ilişki” olduğunu saptamışlardır.

Elmas ve ark. (2021) üniversite öğrencilerinde fiziksel aktivite seviyeleri ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi belirlemek için 417 katılımcı üzerinde “Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi” ve “Psikolojik İyi Oluş Ölçeği” uygulamışlardır. Yaptıkları analizler sonucunda genel olarak katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeylerinin ve fiziksel aktivite seviyelerinin yüksek olduğu belirlenmiştir. İki değişken arasında ise anlamlı ve önemli düzeyde bir ilişki olduğunu saptamışlardır.

Luckas (2021) üniversite öğrencilerinde koronavirüs pandemisi sürecinde fiziksel aktivitenin psikolojik iyi oluş ve algılanan sağlık durumu üzerindeki etkisini belirlemek için 2779 üniversite öğrencisi üzerinde çalışma yapmışlardır. Yaptıkları çalışma sonucunda koronavirüs pandemisi sürecinde spor tesisleri ve üniversitelerin kapatılmasının fiziksel aktivite düzeylerini olumsuz yönde etkilediğini; bu doğrultuda fiziksel aktivite ile psikolojik iyi oluş ve algılanan sağlık durumu arasında negatif bir ilişki olduğunu belirlemişlerdir.

Pastor ve ark. (2021) akut fiziksel egzersiz yoğunluğu, bilişsel işlev ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi belirlemek için 35 ergen üzerinde farklı yoğunluklarda üç seans beden eğitimi gerçekleştirmişlerdir. Her seanstan önce ve sonra Stroop testi ve iyilik hali anketleri uygulamışlardır. Yaptıkları çalışma sonucunda fiziksel egzersiz seanslarından sonra bilişsel inhibisyonun, egzersiz yoğunluğu koşulları arasında hiçbir fark olmaksızın, egzersiz yapılmayan seansa göre önemli ölçüde daha yüksek olduğunu; sadece egzersiz yapılmayan seansta zindeliğin arttığını ve sadece hafif/orta dereceli fiziksel egzersiz seansından sonra pozitif etkinin arttığını ve psikolojik iyi oluşun genel anlamda iyileştiğini saptamışlardır.

Shams ve ark. (2021) aerobik temelli egzersizin yaşlı bireylerde psikolojik iyi oluş ve yaşam kalitesi üzerindeki etkisini belirlemek amacıyla 65-80 yaşları arasındaki kırk beş erkek İranlı yetişkin üzerinde psikolojik iyilik hali ile yaşam kalitesi, Ryff'ın Psikolojik İyi Oluş Ölçeği ve Dünya Sağlık Örgütü YK Anketi ve 12 haftalık egzersiz programı uygulamışlardır. Yaptıkları çalışma sonucunda kendini kabul etme, başkalarıyla olumlu ilişkiler, özerklik, amaçlı yaşam ve çevresel ustalık dahil olmak üzere psikolojik iyi oluş bileşenleri için sonuçlar anlamlı bir fark göstermemiş; kişisel gelişim bileşeni egzersiz yapan grupta daha yüksek düzeyde bulunmuştur. Öte yandan

fiziksel sağlık, Sosyal ilişkiler, Sağlık ortamı gibi yaşam kalitesi bileşenleri için sonuçlar anlamlı bir farklılık göstermezken, genel psikolojik sağlık bileşeni için gruplar arasında anlamlı bir fark olduğu sonucuna varmışlardır.

Ugwueze ve ark. (2021) üniversite öğrencilerinde psikolojik iyi oluş ile fiziksel aktivite arasındaki ilişkiyi belirlemek için Nijerya devlet üniversitelerinde eğitim gören 18-30 yaş arası 243 erkek öğrenci üzerinde “Uluslararası Fiziksel Aktivite Ankeri-Kısa Form ve Ryff’in Psikolojik İyi oluş Ölçeği” uygulamışlardır. Yaptıkları çalışma sonucunda genç erkeklerde psikolojik iyi oluş ile fiziksel aktivite arasında anlamlı ve güçlü bir ilişki olduğunu belirlemişlerdir.

Granero-Jiménez ve ark. (2022) genç yetişkinlerde fiziksel aktivite, motivasyon ve psikolojik iyilik hali arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla çoklu doğrusal regresyon analizi ile birlikte tanımlayıcı bir kesitsel korelasyon çalışma yapmışlardır. 489 katılımcıya psikolojik iyilik, motivasyon ve fiziksel aktivite düzeylerini ölçmek için çevrimiçi bir anket uygulamışlardır. 18-35 yaş arasındaki 489 katılımcıda fiziksel aktivite düzeyinin yüksek olması ile yüksek psikolojik iyilik hali arasında anlamlı bir ilişki olduğunu; motivasyonun özellikle psikolojik iyi oluş için önemli bir belirleyici olduğunu ve erkek katılımcılarda yüksek fiziksel aktivite düzeyleriyle de ilişkili olduğunu saptamışlardır.

Ye ve Liu (2023), aerobik egzersizin uyuşturucu bağımlılarının psikolojik iyiliği, duygusal durumu ve fiziksel zindeliği üzerindeki müdahale etkisini belirlemek için Eylül 2022'nin sonu itibarıyla PubMed, EMBASE, Cochrane Library, Web of Science, Scopus, Science Direct, CNKI, VIP, CBM ve Wanfang dahil olmak üzere birçok çevrimiçi veritabanını sistematik olarak taradıkları ve çalışma kriterlerine uyan toplam 27 çalışma ile meta analiz yapmışlardır. Yaptıkları meta analiz çalışması ile aerobik egzersizin uyuşturucu bağımlılarında fiziksel uygunluğu arttırabileceğini tespit etmişlerdir. Araştırma sonucunda aerobik egzersiz, uyuşturucu bağımlılarında fiziksel zindeliği arttırarak duygusal durumunu ve zihinsel sağlığını etkili bir şekilde geliştirebilecek ve uyuşturucuya olan bağımlılıklarını azaltabilecektir.

### 3. YÖNTEM

Bu bölümde, araştırmanın modeli, evren ve örneklem, veri toplama aracı olarak kullanılan ölçek ile ilgili geçerlik-güvenirlilik çalışmaları, verilerin toplanması ve verilerin analizinde kullanılan istatistiksel işlemler açıklanmıştır.

#### 3.1. Araştırmanın Modeli

Araştırma, genç yetişkinlerde fiziksel egzersizlerin psikolojik iyi oluş üzerindeki etkilerini incelemek amacıyla nicel araştırma tekniği ve genel tarama modeline uygun olarak gerçekleştirilmiştir. Nicel araştırma, hedeflenen örnekleme ilişkin somut veri ve bilgi elde etmek için sayısal verilerin sistematik, formel ve nesnel bir şekilde ele alınması ve yorumlanması olarak tanımlanır. Genel tarama ise, büyük bir evrende genel bir yargıya ulaşmak amacıyla evrenin tamamı veya örnekleme dayalı olarak yapılan bir tarama şeklindedir.

Nicel araştırmalarda genellikle tümevarım yöntemi kullanılır. Araştırmada, durum veya olayın incelendiği ölçme aracındaki maddelerle sınırlı bir kapsamda ilerlenir. Bu süreç, farkların ve ilişkilerin ortaya çıkarılması veya ileriye dönük tahminler yapılmasıyla devam eder. Ayrıca, nicel araştırmalar örneklemden elde edilen veriler üzerinde hipotezleri test etmek ve genellemelere ulaşma imkânı sağlar.

#### 3.2. Araştırmanın Evren ve Örnekleme

Araştırmanın ana evrenini İstanbul Kağıthane ilçesinde ikamet eden genç yetişkin olarak tanımlanan 22-35 yaş aralığındaki kadın ve erkeklerden oluşmaktadır.

Çalışmanın örneklemini İstanbul İli Kağıthane semtinde bulunan insanlar oluşturmaktadır. Katılımcılar haftanın en az 3 günü düzenli egzersiz yapan, haftanın en az 3 günü düzenli egzersiz yapmayan ve Mat Spor Kulübü spor yapan üyelerinden oluşmaktadır. Bunlardan 240 kişi düzenli spor yapmazken 166 kişi düzenli spor yapmaktadır. Spor kulübündeki deney grubu katılımcılarından etik kurul onayının ardından kurum izni ile birebir anket yoluyla veriler toplanmıştır. Diğer deney grubunda haftanın en az 3 günü düzenli spor yapan katılımcılara ve kontrol grubu olan spor yapmayanlara da sosyal medya (whatsapp, twitter, instagram ve telegram) aracılığıyla ulaşılarak soruların çevrim içi anket yoluyla cevaplanması sağlanmıştır. Mat Spor Kulübüne üye olan katılımcıların oluşturduğu ve İstanbul İli Kağıthane semtinde yaşayan, haftanın en az 3 günü bir fiziksel aktivitede bulunan katılımcılar kartopu örneklemden oluşmaktadır. İstanbul Kağıthane ilçesinde yaşayan haftanın en az 3 günü düzenli spor yapmayan katılımcılar ise elverişlilik örneklemden oluşmaktadır.

Karasar (1994: 77) tarafından yapılan hesaplamalara göre, %95 güven aralığı,  $p=q=0,5$  ve hata payı  $d=0,05$  olarak belirlendiğinde, örneklem büyüklüğü için yaklaşık 384 katılımcı yeterlidir. Cohen Manion ve Morrison (2001), bir ile beş milyon arasında bir evren için aynı kişi sayısının, 384 kişinin temsil gücünün yeterli olduğunu rapor etmiştir. Araştırmada bu sınırın üzerine çıkılarak, 420 katılımcıya ulaşılmıştır. Araştırma için seçilen katılımcılardan spor salonuna üye olan, haftanın en az 3 günü düzenli spor yapan ve yapmayan yaklaşık 420 katılımcı ile gerçekleştirilmiştir. Bunlardan 240 kişi düzenli spor yapmazken 166 kişi düzenli spor yapmaktadır.

Anketlerin 231 adedinden birebir doldurulan formlar aracılığıyla veriler elde edilmiştir. 175 adet anket de online platformlar aracılığıyla doldurulmuştur. Bu görüşmelerden 406 form çalışmaya dahil edilmiştir. 14 katılımların spor salonunda düzenli spor yapan 5 tanesi anketlere geçerli sayılabilecek cevabı vermemiş, haftanın en az 3 günü olarak düzenli spor yapan 6 tanesi ve düzenli spor yapmayanlardan da 3 tanesi soruları yarıda bırakmıştır.

### 3.3. Veri Toplama Araç ve Teknikleri

Bu araştırmada veri toplama yöntemi olarak kullanılan Uluslararası Fiziksel Aktivite Değerlendirme Anketi Kısa Formu, Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği, Kişisel Bilgi Formu ve Kısa Semptom Envanteri uygulanmıştır. Çalışmaya katılan kişilerden spor yapıp yapmadıkları bilgisi alındıktan sonra katılımları istenmiştir.

Araştırma amacı doğrultusunda İstanbul İli Kağıthane Semtinde bulunan Mat Spor Salonundan izin alındıktan sonra bu spor kulübüne devam eden üyeler arasından, gönüllülük esasına göre katılımcılar belirlenmiştir ve anketler 28.08.2021-29.09.2021 tarihleri arasında uygulanmıştır. Mat Spor Kulübüne üye olan katılımcıların oluşturduğu örneklem türü kartopu örneklemeden oluşmaktadır. Çalışmada seçilen bu grup, çalışmanın deney grubunu oluşturmaktadır. Bununla birlikte, bir diğer katılımcı grubu ise İstanbul İli Kağıthane semtinde yaşayan, haftanın en az 3 günü herhangi bir fiziksel aktivitede bulunan deney grubundaki kişilerden kartopu örnekleme kullanılarak oluşturulmuştur. Bu katılımcılara ve kontrol grubu olan katılımcılara da 22. 06.2023-28-06.2023 tarihleri arasında online platformlar aracılığıyla anketler ulaştırılarak uygulanması sağlanmıştır. Kontrol grubundaki katılımcılarda elverişlilik örnekleme türünden seçilmiştir.

#### **Deney Grubunun Çalışmaya Dahil Olma Kriterleri**

- Haftanın en az 3 günü herhangi bir fiziksel aktivitede bulunmak
- Mat Spor Salonuna üye olmak ve haftanın en az 3 günü spor yapmak
- 22-35 yaşında olmak

#### **Deney Grubunun Çalışmadan Dışlanma Kriterleri**

- Herhangi bir psikiyatrik tedavi alan veya önceden almış olmak
- Psikoterapiye devam eden veya önceden psikoterapi almış olmak

#### **Kontrol Grubunun Çalışmaya Dahil Olma Kriterleri**

- Haftanın en az 3 günü herhangi bir fiziksel aktivitede bulunmamak
- Herhangi bir spor salonuna üye olmamak ve haftanın en az 3 günü spor yapmamak
- 22-35 yaş aralığında olmak

### Kontrol Gurubu Çalışmadan Dışlanma Kriterleri

- Herhangi bir psikiyatrik tedavi alan veya önceden almış olmak
- Psikoterapiye devam eden veya önceden psikoterapi almış olmak

#### 3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacının hazırlamış olduğu kişisel bilgi formu toplam 5 soruyu içermektedir. Form katılımcıların yaş, cinsiyet, eğitim durumu, çalışma durumu, herhangi bir tıbbi ve psikolojik rahatsızlığa sahip olma durumu gibi soruları içermektedir.

#### 3.3.2. Uluslararası Fiziksel Aktivite Değerlendirme Anketi Kısa Formu

İlk pilot çalışma 1998-1999 yıllarında yapılmıştır. Uluslararası Fiziksel Aktivite Değerlendirme Anketi (IPAQ) katılımcıların fiziksel aktivite seviyelerini ölçmek için geliştirilmiştir. 15-64 yaş arası katılımcılara amacıyla hazırlanmıştır. (Craig, Marshall, Sjostrom, Bauman, Booth, 2003). Türkiye’ de Öztürk tarafından 2005 yılında üniversitelerde eğitim-öğretim gören öğrencilerde ayrıca Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri ve Teknolojisi Yüksekokulu Tarafından 2007 yılında IPAQ anketinin geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılmıştır (Karaca ve Turnagöl, 2007). Anketin sekiz versiyonu vardır. Dört kısa, dört uzun form olarak geliştirilmiştir. Bunlar telefon ile sorgulama, görüşme ve kendi kendine uygulanabilir yöntemler olarak bilinmektedir. Bu çalışmada kendi kendine uygulama yöntemi gerçekleştirilmiştir. Ayrıca “son 7 gün” veya “herhangi bir haftada” biçimli soru tipleri de bulunmaktadır (Bauman, Phongsavan, Schoeppe, Owen, 2006; Nosikov ve Gudex, 2003; Parmaksız, 2007). Formun hesaplanması aşağıdaki verilen şekilde yapılmaktadır:

**Yürüme MET-dk/hafta** = 3.3 X yürüme dakikası X yürüme gün sayısı

**Orta şiddetli MET-dk/hafta** = 4.0 X orta şiddetli aktivite dakikası X orta şiddetli aktivite yapılan gün sayısı

**Şiddetli MET-dk/hafta** = 8.0 X şiddetli aktivite dakikası X şiddetli aktivite yapılan gün sayısı

**Toplam, MET-dk/hafta** = (yürüme + orta şiddetli+ şiddetli + oturma) MET-dk/hafta

Ölçekteki oturma, yürüme, orta düzeyde şiddetli ve şiddetli MET puanları, ölçeğin orijinal yapısındaki boyutlar olup, Karaca ve Turnagöl, (2007) tarafından Türkçeye çevrilmiştir. Katılımcılara ne kadar kaç gün, günde ne kadar oturdukları, yürüdükleri, orta şiddetli aktivite ve yüksek şiddetli aktivite yaptıkları doğrudan soru olarak sorulmuştur. MET hesaplanması şu şekilde yapılmıştır; dakika, gün ve Met (dinlenme oksijen tüketiminin katlarının) değerleri çarpılarak “MET dakika/hafta” şeklinde bir değer elde edilir. Fiziksel aktivitelerle tüketilen enerjinin hesaplanmasında

her bir aktivitenin bir haftalık süresi dakika olarak Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi için oluşturulan MET enerji değerleriyle çarpılmaktadır. Bu şekilde bireylerin şiddetli, orta, yürüme, oturma ve toplamda yaptıkları fiziksel aktivitelerine yönelik enerji tüketimleri hesaplanmaktadır.

### 3.3.3. Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği

Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği, Tennant ve arkadaşları (2007) tarafından geliştirilerek Keldal (2015) tarafından Türkçe'ye uyarlaması yapılmıştır. Ölçekte enerji, açık düşünme, kendini kabul etme, kişisel gelişim, yetkinlik, özerklik, iyimserlik, neşe ve rahatlamayı kapsayan 14 olumlu madde bulunmakta ve 5'li likert tipi derecelendirme kullanılmaktadır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 14 olurken en yüksek puan ise 70 puan şeklindedir. Yüksek puanlar iyi bir mental (psikolojik) sağlığa sahip olduğunun göstergesidir (Tennant ve ark., 2007).

Ankette psikolojik iyi oluşu gösterdiği için, analizlerde PİO olarak kısaltılmış, tüm ölçek maddelerinin toplamı ile elde edilmiştir.

### 3.3.4. Kısa Semptom Envanteri (KSE)

Kısa Semptom Envanteri (Brief Symptom Inventory,) genel bir psikopatoloji değerlendirmesi yapacak kısa ancak geçerli ve güvenilir olan ölçeklere duyulan ihtiyaç üzerine Derogotis (1992) tarafından geliştirilmiştir. Likert tipi kendini değerlendirme türü bir envanterdir. Kısa Semptom Envanteri, SCL-90- R 'nin kısa formudur.

## 3.4. Verilerin Analizi

Verilerin analizi için IBM SPSS 25.0 programı kullanılarak bir veri tabanı oluşturulmuş ve veriler programa aktarılmıştır. Analizlerde tanımlayıcı istatistikler kullanılmıştır, bu istatistikler arasında frekans (f), yüzde (%), ortalama ( $\bar{X}$ ), standart sapma (SS), en düşük ve en yüksek değerler yer almaktadır.

Ardından, katılımcıların kişisel bilgileri ve fiziksel aktivitede bulunma ile psikolojik iyi oluş üzerine etkisi hakkındaki sorulara verdikleri cevaplar değerlendirilmiştir. Ayrıca, ölçeklerin normal dağılım hipotezine uygun olup olmadığı, çarpıklık ve basıklık katsayılarına bakılarak belirlenmiştir. Normal dağılım varsayımını sağlamadığından dolayı bu araştırma için non-parametrik testler uygulanmıştır. (Man Whitney U, Spearman's rho gibi) Sonuçlar ise %95 güven aralığında olup ve  $p < 0,05$  anlamlılık seviyesinde kabul edilmiştir.

## 4. BULGULAR

### 4.1. Demografik Özellikler

Katılımcıların demografik özellikleri Tablo 4.1’de gösterilmiştir.

**Tablo 4. 1.** Katılımcıların demografik özellikler

Düzenli spor yapma	Hayır (n=240)		Evet (n=166)			
	Kişi sayısı	Yüzde	Kişi sayısı	Yüzde	Kişi sayısı	Yüzde
	(n)	(%)	(n)	(%)	(n)	(%)
Cinsiyet Kadın	151	62.9	109	65.7	260	64.0
Erkek	89	37.1	57	34.3	146	36.0
25 yaş ve altı	88	36.7	76	45.8	164	40.4
26 yaşveÜzeri	152	63.3	90	54.2	242	59.6
Eğitim Lise ve altı	34	14.2	29	17.5	63	15.5
Ön lisans	23	9.6	8	4.8	31	7.6
Lisans	134	55.8	95	57.2	229	56.4
Lisansüstü	49	20.4	34	20.5	83	20.4
Çalışma Hayır	86	35.8	36	21.7	122	30.0
Evet	154	64.2	130	78.3	284	70.0

Düzenli spor yapmayanların %62.9’u, yapanların ise %65.7’si kadındır. Düzenli spor yapmayan grubun %63.3’ü, yapanların ise %54.2’si 26 ve üzerinde yaşa sahiptir. Eğitim durumu düzenli spor yapmayanlarda (%55.8) ve yapanlarda (%57.2) en fazla lisans mezunu şeklindedir. Düzenli spor yapmayanların %64.2’si, yapanların ise %78.3’ü çalışmaktadır. Katılımcıların %64.0’ü kadın ve %36.0’sı erkektir. Katılımcıların %70.0’i çalıştıklarını ve %40.9’u düzenli spor yaptıklarını ifade etmişlerdir.

#### 4.2. Ölçek Güvenilirlik ve Ortalamaları

Ölçeklerin ortalama ve standart sapma değerleri ile iç tutarlılık katsayıları Tablo 4.2’de verilmiştir.

**Tablo 4. 2.** Ölçeklerin ortalama ve standart sapma değerleri ile iç tutarlılık katsayıları

	N	Cronbach Alpha	En küçük	En büyük	Ortalama	Std. Sapma
PİO toplam	406	0.912	16.00	70.00	50.35	11.14
Anksiyete	406	0.892	.00	45.00	12.54	10.04
Depresyon	406	0.903	.00	45.00	15.88	10.89
Olumsuz benlik	406	0.895	.00	48.00	12.24	10.11
Somatizasyon	406	0.824	.00	32.00	6.91	6.20
Hostilite	406	0.810	.00	25.00	8.50	5.90
KSE toplam	406	0.966	2.00	184.00	56.07	38.62

Tablo 4.2’de görüleceği gibi, tüm ölçek boyutlarının iç tutarlılık katsayıları literatürde kabul gören 0.70 düzeyinin üzerinde olup, yüksek düzeyde güvenilir olduğu kabul edilmektedir (Karasar, 2012). Psikolojik iyi oluş düzeyleri ortalamanın üzerinde, kısa semptom envanteri boyutları ise ortalamanın altındadır.

**Tablo 4.3.** Katılımcıların Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketine verdikleri yanıtların dağılımı

(n=406)	<b>En küçük</b>	<b>En büyük</b>	<b>Ortalama</b>	<b>Std. Sapma</b>
FA Şiddetli gün	1.00	4.00	2.51	0.62
FA Şiddetli dakika	10.00	50.00	32.96	4.43
FA orta gün	2.00	4.00	3.10	0.48
FA orta dakika	10.00	40.00	21.56	4.68
FA yürüme gün	4.00	6.00	5.54	0.54
FA yürüme dakika	15.00	60.00	26.23	8.04
FA oturma gün	4.00	6.00	5.55	0.51
FA oturma dakikası	15.00	60.00	37.5	81.0
Oturma MET	112.50	540.00	209.67	72.34
Yürüme MET	247.50	1188.00	477.16	148.14
Orta şiddet MET	80.00	640.00	271.23	88.53
Şiddetli MET	80.00	1600.00	664.83	192.27
Toplam MET	600.00	3798.00	1622.89	401.38

Genel olarak fiziksel aktivite puanları incelendiğinde, toplam MET puanına göre katılımcıların çoğunluğu “çok aktif” düzeyde fiziksel aktivite yapmaktadır. Bunun sebebi çoğunluğun (%70) çalışıyor olması ve spor yapanların yarıya yakın (%40,9) olduğu düşünülebilir.

### 4.3. Hipotezlere İlişkin Bulgular

Araştırma problemlerinin analizinden önce, ölçek ortalamalarının standart normal dağılıma uygun olup olmadığının anlaşılması ve hangi analiz gruplarının kullanılacağına belirlenmesi gerekir. Araştırmada kullanılan ölçeklerin ortalamalarının normallik analizi için yapılan Kolmogorov Smirnov testi sonuçları Tablo 4.4’te verilmiştir.

**Tablo 4. 4.** Araştırmada kullanılan ölçeklerin ortalamalarının normallik analizi için yapılan Kolmogorov Smirnov testi sonuçları (n=406)

	N	Test değeri	p değeri
Oturma MET	406	0.189	0.000
Yürüme MET	406	0.356	0.000
Orta şiddet MET	406	0.256	0.000
Şiddetli MET	406	0.199	0.000
Toplam MET	406	0.253	0.000
PİO toplam	406	0.072	0.000
Anksiyete	406	0.127	0.000
Depresyon	406	0.083	0.000
Olumsuz benlik	406	0.123	0.000
Somatizasyon	406	0.132	0.000
Hostilite	406	0.100	0.000
KSE toplam	406	0.100	0.000

Ölçek puanlarının normallik analizi için yapılan Kolmogorov Smirnov testi sonuçları, tüm ölçek boyutlarının dağılımlarının standart normal dağılımdan istatistiksel olarak anlamlı derecede farklı olduğunu göstermiştir ( $p<0.05$ ). Bu nedenle araştırma sürecinde nonparametrik testler (Mann Whitney U ve Spearman's rho) kullanılmıştır.

#### 4.3.1.Spor Yapma Durumuna Göre Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi Puanları Arasındaki Farklar

Araştırmanın birinci hipotezi, Düzenli spor yapan ve yapmayan bireylerin Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi puanlarına göre şu şekilde sorulmuştur:

**H1:** Düzenli Spor yapan ve yapmayan bireylerin Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark vardır.

Hipoteze ilişkin analiz sonuçları Tablo 4.5'da verilmiştir.

**Tablo 4. 5.** Spor Yapma Durumuna Göre Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi Puanları Arasındaki Farklar

	Hayır		Evet		Toplam		U değeri	p değeri
	Ortalama	SS	Ortalama	SS	Ortalama	SS		
Düzenli spor (n=406)								
Oturma MET	192.38	48.54	<b>234.67</b>	<b>91.49</b>	209.67	72.34	15208.000	0.000
Yürüme MET	444.19	76.65	<b>524.82</b>	<b>203.68</b>	477.16	148.14	17491.500	0.025
Orta şiddet MET	253.33	75.40	<b>297.11</b>	<b>99.31</b>	271.23	88.53	15008.000	0.000
Şiddetli MET	613.50	167.20	<b>739.04</b>	<b>202.18</b>	664.83	192.27	13112.500	0.000
Toplam MET	1503.40	249.34	<b>1795.63</b>	<b>504.59</b>	1622.89	401.38	13771.000	0.000

Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi puanlarının tamamı da, istatistiksel olarak anlamlı şekilde düzenli spor yapan katılımcılarda daha yüksek bulunmuştur ( $p<0.05$ ). Her iki grubun da ortalama değerleri, Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi puan ortalamasının üzerinde olup, “çok aktif” gruba girmektedir. Ancak düzenli spor yapanlarda bu ortalama değerler anlamlı şekilde daha yüksektir. Bu nedenle H1 hipotezi kabul edilmiştir. Aynı zamanda bulunan bulgular arasında düzenli spor yapan katılımcıların Oturma Met puanları, spor yapmayan katılımcılara göre daha yüksek bulunmuştur.

#### 4.3.2. Spor Yapma Durumuna Göre Kısa Semptom Envanteri Puanları Arasındaki Farklar

Araştırmanın ikinci hipotezi, Düzenli spor yapan ve yapmayan bireylerin Kısa Semptom Envanteri puanlarına göre şu şekilde sorulmuştur:

**H2:** Düzenli Spor yapan ve yapmayan bireylerin Kısa Semptom Envanteri puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark vardır.

Hipoteze ilişkin analiz sonuçları Tablo 4.6’de verilmiştir.

**Tablo 4. 6.** Spor Yapma Durumuna Göre Kısa Semptom Envanteri Puanları Arasındaki Farklar

	Hayır		Evet		Toplam		U değeri	p değeri
Düzenli spor (n=406)	Ortalama	SS	Ortalama	SS	Ortalama	SS		
Anksiyete	<b>14.04</b>	<b>9.83</b>	10.37	9.96	12.54	10.04	14667.000	0.000
Depresyon	<b>18.69</b>	<b>10.50</b>	11.81	10.17	15.88	10.89	11802.500	0.000
Olumsuz benlik	<b>14.12</b>	<b>10.07</b>	9.52	9.56	12.24	10.11	14004.500	0.000
Somatizasyon	<b>7.86</b>	<b>6.07</b>	5.54	6.15	6.91	6.20	14291.000	0.000
Hostilite	<b>9.28</b>	<b>5.92</b>	7.36	5.69	8.50	5.90	15723.000	0.000
KSEtoplam	<b>64.00</b>	<b>37.95</b>	44.60	36.77	56.07	38.62	13502.500	0.000

Spor yapmayan grupta KSE envanterinin toplam puanı ve tüm boyut puanları istatistiksel olarak anlamlı şekilde daha yüksektir ( $p<0.05$ ). Bu durum, düzenli spor yapanların daha iyi ruh sağlığına sahip olduklarına işaret etmektedir. Bu nedenle H2 hipotezi kabul edilmiştir.

#### 4.3.3.Spor Yapma Durumuna Göre Psikolojik İyi Oluş Düzeyleri Arasındaki Farklar

Araştırmanın üçüncü hipotezi, Düzenli spor yapan ve yapmayan bireylerin Psikolojik İyi Oluş puanlarına göre şu şekilde sorulmuştur:

**H3:** Düzenli spor yapan ve yapmayan bireylerin Psikolojik İyi Oluş puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark vardır.

Hipoteze ilişkin analiz sonuçları Tablo 4.7’de verilmiştir.

**Tablo 4.7.** Spor Yapma Durumuna Göre Psikolojik İyi Oluş Düzeyleri Arasındaki Farklar

	Hayır		Evet		Toplam		U değeri	p değeri
	Ortalama	SS	Ortalama	SS	Ortalama	SS		
Düzenli spor (n=406)								
Psikolojik İyi Oluş	44.93	9.27	<b>58.19</b>	<b>8.70</b>	50.35	11.14	5135.000	0.000

Tablo 4.7’de görüldüğü gibi, düzenli spor yapan katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeyleri, düzenli spor yapmayan katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeylerinden istatistiksel olarak anlamlı şekilde daha yüksektir ( $p<0.05$ ). Bu sebeple H3 hipotezi kabul edilmiştir.

#### 4.3.4. Katılımcıların Psikolojik İyi Oluşu ile MET Puanları Arasındaki İlişki

Araştırmanın dördüncü hipotezi, katılımcıların psikolojik iyi oluşu ile Met Puanları arasındaki ilişkiye yönelik olarak şu şekilde sorulmuştur:

**H4:** Katılımcıların Psikolojik İyi Oluşu ile Met Puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır.

Katılımcıların PİO ile MET arasındaki ilişki için yapılan Spearman’s rho korelasyon analizi sonuçları Tablo 4.8’de verilmiştir.

**Tablo 4.8.** Katılımcılar PİO ile MET arasındaki ilişki için yapılan Spearman’s rho korelasyon analizi sonuçları

	Psikolojik İyi Oluş	
	r	p
Oturma_MET	0.007	0.896
Yürüme_MET	0.119*	0.017
Orta_şiddet_MET	0.096	0.052
Şiddetli_MET	0.048	0.338
Toplam_MET	0.114*	0.021

\* $p<0.05$ , \*\* $p<0.01$

Korelasyon analizi sonuçlarına göre psikolojik iyi oluşla yürüme puanı ( $r=0.119$ ;  $p<0.01$ ) ve toplam MET puanı ( $r=0.114$ ;  $p<0.01$ ) arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki vardır. Bu durum, fiziksel aktivite düzeyi yüksek olan kişilerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin de iyi olduğunu göstermektedir.

## 5. TARTIŞMA

Bu araştırma da genç erişkinlerde fiziksel egzersizin psikolojik iyi oluş üzerine etkisine bakılmıştır. Bunun yanında katılımcıların genel psikopatolojik değerlendirilmesi Kısa Semptom Envanteri ile incelenerek psikolojik iyi oluş düzeyleri üzerinden değerlendirilmiştir.

Araştırmanın birinci hipotezi düzenli spor yapan ve yapmayan bireylerin uluslararası fiziksel aktivite puanları arasında fark vardır olarak belirlenmiş olup çıkan sonuçlar üzerinden değerlendirilmiştir. Elde edilen analiz sonuçlarına göre Uluslararası Fiziksel aktivite puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu ve düzenli spor yapan katılımcıların analiz sonuçlarının düzenli spor yapmayanlara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların analiz sonuçlarından elde edilen ortalama değer ise Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi puan ortalamasının üzerinde olduğu ve “çok aktif” gruba girdiği görülmüştür. Ancak düzenli spor yapanlarda sonucun anlamlı şekilde daha yüksek olduğu ortaya çıktığından sonucun hipotezi destekliği görülmektedir. Aynı şekilde Elmas ve diğerleri (2021)’nin 417 üniversite öğrencisi üzerinde yürüttüğü çalışma sonuçlarında görülmektedir. Benzer sonuçların, Şahin ve diğerleri (2017)’nin yaptığı spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerini konu alan araştırmasında da yer aldığı görülmüştür. Araştırmada Uluslararası fiziksel aktivite anketi kullanılmış olup, Spor bilimleri fakültesine devam eden bireylerin aktif spor yaşantısını sürdürdüklerinden dolayı fiziksel aktivite seviyelerinde artma görülmüştür. Bu sonuç araştırma da bulunan sonucu desteklediği görülmektedir. Vural ve arkadaşları (2010) ise araştırmasında masa başında çalışanların fiziksel aktivite düzeylerini incelemiş ve fiziksel aktivite düzeylerinin düşük olduğunu tespit etmiştir. Bu sonuçta çalışma bulunan sonuçla paralel olduğu görülmüştür. Gün ve Ağırbaş (2019) yapmış oldukları Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinin düzenli şekilde spor yapanlarının, spor yapmayanlara oranla FAD düzeylerinde anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür. Bu sonuçlara bakarak da araştırmadaki sonuçlarla benzer sonuçlar gösterdiği görülmektedir. Araştırmadaki sonuçlara göre düzenli bir şekilde spor yapan kişilerin FAD düzeyleriyle düzenli bir şekilde spor yapmayan bireylerin FAD düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulunmuştur.

Araştırmanın ikinci hipotezi düzenli spor yapan ve yapmayan bireylerin Kısa Semptom Envanteri skorları arasında anlamlı bir fark vardır şeklindedir. Araştırma sonuçlarına göre, düzenli spor yapmayan bireylerin Kısa Semptom Envanterlerinin toplam puanı ve tüm alt ölçek puanları düzenli spor yapan gruba göre istatistiksel olarak daha yüksek bulunmuştur. Bu sonuca bakarak, düzenli spor yapan bireylerin ruhsal açıdan daha iyi durumda oldukları söylenebilir. Bir başka deyişle, düzenli spor yapma artıca bireyin psikopatolojik semptomlarında azalma gerçekleşir. Araştırma bulgu sonuçlarının hipotezi desteklediği görülmüştür. Calfas ve Taylor (1994) bu sonucu destekleyen çalışmalarında depresyon, anksiyete, stres, benlik saygısı, benlik kavramı, düşmanlık, öfke, zihinsel işlevsellik ve psikiyatrik bozukluklarla ilgili literatürü inceleyerek psikolojik değişkenler ile fiziksel aktivite arasındaki ilişkileri belirtmişlerdir. Yaptıkları bu çalışmada fiziksel aktivitenin psikolojik yönleri bakımından yararlı olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Yine yapılan epidemiyolojik çalışmalarla fiziksel aktivite ile ruh sağlığı ve depresif belirtiler arasında ters orantılı bir ilişki olduğunu belirtmişlerdir (Farmer ve ark., 1988; Stephens, 1988; Lobstein, 1983). Bu araştırmada literatür araştırmalarını destekler niteliktedir. Bu çalışmanın sonuçları da

yapılan çalışmayla paralellik göstermektedir. Benzer bir sonuç içeren çalışmada da zamanla fiziksel aktivitelerini artıran bireylerin ise başlangıçta fiziksel olarak aktif olan bireylere oranla depresyon riskinin daha yüksek olmadığı tespit edilmiştir (Camacho ve ark.,1991). Yapılan çalışmayla ulaşılan sonucu desteklemesi bakımından bu çalışma önem arz etmektedir. Ayrıca geçmiş yaşamlarında fiziksel olarak aktif olan ancak sonradan hareketsiz hale gelen bireylerin ise sürekli olarak yüksek düzeyde fiziksel aktivite yapanlara göre depresyona girme olasılığının 1,5 kat daha yüksek olduğu yapılan çalışmalarla tespit edilmiştir. Araştırmalar, egzersizin depresyonu azaltmadaki önemli etkisine dair kanıtlar sunmuştur (Greist ve ark., 1979). Çalışmanın hipotezlerinden biri olan düzenli spor yapan ve yapmayan bireylerin Kısa Semptom Envanteri skorları arasında anlamlı farkı destekleyen veriler içermesi bakımından da önemlidir. Martinsen ve diğerlerinin yaptığı çalışmalarda ise (1989), depresif hastalara uygulanan egzersizin depresif belirtilerde önemli bir azalma sağlandığını gözlemlenmiştir. Elde ettiğimiz sonuçlarda düzenli spor yapan katılımcılardaki depresyon puanlarındaki düşüşü desteklemesi bakımından önemli bir çalışmadır. Bunlara ek olarak,Edenfield (2007) yılında psikiyatri hastalarına uygulanan fiziksel aktivitenin olası etkilerine dair yapmış olduğu bir çalışmada, fiziksel aktivite ile kısa semptom envanteri arasındaki ilişkiyi incelemiş ve fiziksel egzersizler yaptırılan hastaların kısa semptom envanteri değerinin düştüğü bu da sağlıklarını olumlu bir şekilde etkilediğini göstermiştir. Yine buna benzer bir çalışmada da Loh ve ark. (2015) yaptıkları çalışmada Edenfield ile benzer bulgulara ulaşmış, psikiyatri hastalarının yapmış olduğu fiziksel egzersizlerin birçok hastalıkta farklı olumlu etkilere sebebiyet verdiğini belirtmiştir. Yapmış olduğumuz çalışmada da fiziksel egzersiz ve kısa semptom envanteri arasında anlamlı bir farklılık görülmüştür. Bu sebeple fiziksel egzersiz yapıldıkça kısa semptom envanterinin azalış gösterdiği diğer araştırmalarla beraber incelendiğinde bizim araştırmamızla paralellik göstermektedir.

Araştırmanın üçüncü hipotezi düzenli spor yapan ve yapmayan bireylerin Psikolojik İyi Oluş puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark vardır şeklinde olup, çalışmada bu sonuçlar test edilmiştir. Bulunan sonuçlara göre düzenli spor yapan katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeyleri, düzenli spor yapmayan katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeylerinden yüksek çıkmıştır. Bu konuda yapılan çalışmalardan olan, düzenli fiziksel aktivitenin, bireylerin psikolojik sağlık ve iyi oluşları üzerinde birkaç mekanizma aracılığıyla etkisi olduğu belirtilmektedir. Nörobiyolojik mekanizma, düzenli fiziksel aktivitenin beyinde değişikliklere yol açarak bilişsel fonksiyonları etkilediğini ve bireylerin psikolojik sağlığını artırdığını öne sürmektedir. Psiko-sosyal mekanizma ile fiziksel aktiviteye katılımın sonucunda sosyal etkileşim, yüksek benlik saygısı, öz-yeterlilik ve psikolojik ihtiyaçların tatmin edilmesinde olumlu sonuçlar olduğu ortaya konulmuştur. Bunların sonucunda fiziksel aktiviteye katılım kişilerin psikolojik sağlığını arttırmıştır. Son olarak, davranışsal mekanizma, düzenli fiziksel aktivitenin artan uyku süresi, uyku kalitesi, öz-düzenleme ve başa çıkma becerileri gibi davranışsal değişikliklerle ilişkili olduğunu ve bu değişikliklerin psikolojik iyi oluş düzeyini artırdığını gösterir (Lubans ve ark., 2016). Bu çalışmada da da psikolojik iyi oluş düzeylerinin düzenli spor yapan katılımcıların oranları yapmayanlara göre anlamlı düzeyde farklılık göstermektedir. Bu iki çalışmanın benzer yönleri göstermesi bakımından aynı nitelikte olduğu söylenebilir. Birçok çalışmada aynı zamanda fiziksel aktivitenin pozitif yönü göstermiştir. Örneğin, düzenli fiziksel aktivitenin stresi azalttığı ve depresyonu hafifletmede etkili olduğunu, bireyin kendini iyi ve mutlu hissetmesine

yardımcı olduğunu, psikolojik iyi oluşu artırdığı gözlemlenmiştir (Harvey ve ark., 2017; Delextrat ve ark., 2016). Bu araştırmanın bulguları da düzenli egzersizin bireylerin psikolojik sağlığına olumlu katkı sağladığını ortaya koymaktadır. Gauvin ve Spence (1996) ise fiziksel aktivite ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiye dair kanıtları eleştirel bir şekilde inceleyerek anksiyete, depresyon, benlik saygısı, öz-yeterlik, psikososyal stresörler, ruh hali ve olumlu duygular gibi pek çok psikolojik iyi oluş halinin çeşitli bileşenlerini değerlendirmişlerdir. Elde edilen veriler, orta düzeyde anksiyete, depresyon ve psikososyal stresör tepkisine, olumlu duygular için enerji/dinçlik, öz-yeterlik ve benlik saygısı için ise düşük olduğunu göstermiştir. Ayrıca egzersizin anksiyete uyandıran düşüncelerden bir dikkat dağıtma veya saptırma sağladığı da belirtilmiştir (Morgan, 1979; Selye, 1976). Burada da elde edilen veriler çalışmadaki sonuçlarla paralellik göstermektedir. Tekin ve ark. (2009) yılında yapmış oldukları bir çalışma esnasında düzenli bir şekilde egzersiz yaptırılan kişilerin psikolojik iyi oluş durumunda özellikle depresyona karşı anlamlı bir düşüş olduğunu göstermiştir. Buna ek olarak bu durumun çok daha uzun bir süreli şekilde devam etmesi durumunda psikolojik iyi oluşun daha iyiye gittiğine ve depresyonla beraber anksiyetede de düşüşler görüldüğü bildirilmiştir. Bu sonuçlarında çalışmada bulunan sonuçlarla benzerlik gösterdiği görülmektedir. Biddle (1993) ise yaptığı araştırmada sporla ilgili olumlu deneyimlerin azalmış olumsuz etkiler ve artan özgüven açısından duygusal faydalar sağlayabileceğini bulmuştur. Bu sonuçlar, fiziksel egzersiz yapmanın ruhsal açıdan bireylere olumlu katkılar sağladığını ve bireylerin hayatında olumlu etkilere sahip olduğunu göstermektedir. Bu çalışmayla da düzenli fiziksel aktivite yapanların depresyon, anksiyete, olumsuz benlik algısı ve somatizasyon puanlarının daha düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu da ruhsal açıdan aktivitenin faydalı olduğunu göstermiştir.

Bu araştırmanın son hipotezi olan, Katılımcıların Psikolojik İyi Oluş ile Met Puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır şeklindedir. Bu araştırmadaki analiz sonuçlarına göre psikolojik iyi oluşla yürüme puanı ve toplam MET puanı istatistiksel olarak anlamlı ilişki olduğu ortaya çıkmıştır. Yani, fiziksel aktivite düzeyi yüksek olan kişilerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin de iyi olduğunu göstermektedir. Yerlisu ve Haşıl (2017)'ın çalışmasında ise, üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri ile pozitif duyguları arasındaki ilişkiye bakılmış olup öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyi arttıkça, olumlu duygularında da artma görülmüştür. Bu sonuçlar araştırmadaki sonuçla örtüştüğü görülmüştür. Bir başka çalışmada ise Kusan (2017) 13-15 yaş erkek çocukları çalışmasına dahilederek, 12 hafta boyunca çocuklara fiziksel aktivite yaptırmıştır ve fiziksel aktivitenin çocuklarda önemli bir psikolojik katkısı olmadığı sonucuna ulaşmışlardır. Bunun sebebinin ise kısa zamanda uygulanan bir fiziksel aktivite programının bireyin psikolojik iyi oluşuna olumlu bir etkisinin olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Hatta çocuklara uygulanan fiziksel aktivite programının ek olarak psikolojik desteğinde eklenmesi gerektiğini belirtmişler. Bu sonuç yapılan araştırmadaki ulaşılan sonuçla örtüşmediği görülmüştür. Bunun yanı sıra Hicks ve ark. (2003),'ın çalışmasında düzenli fiziksel egzersiz yapan bireylerin bedensel sağlıkları ve psikolojik sağlıklarında önemli bir fayda elde ettikleri bulunmuştu. Yine benzer şekilde Şahin ve arkadaşları (2012)'nin araştırmasında da fiziksel aktivite yapan bireylerin güçlendikleri ve bunun da onların zorluklarla başa çıkma kolaylaştırdığı söylenebilir. Bu durumda bireyin psikolojik sağlığını olumlu yönde etkilediği görülmüştür. Benzer sonuçlar, 8 haftalık Zumba dans programının uygulandığı

kadınlarda görülmüştür. Zumba programına katılan kadınların psikolojik iyi oluşunda artma olduğu sonucuna ulaşılmıştır(Delextrat, Warner, Graham ve Neupert, 2016).Bütün bu araştırmalardan elde edilen veriler incelenip karşılaştırıldığında birçok çalışmanın araştırmadaki sonuçları desteklediği görülmüştür. Bu hipotez test edildikten sonra, katılımcıların psikolojik iyi oluş ile met puanları arasında anlamlı ilişki olduğu görülmüştür.

Araştırma bulguları göz önüne alındığında düzenli spor yapan ve yapmayan kişilerin büyük bir çoğunluğu kadınlardan oluşmaktadır. Düzenli spor yapmayan toplam 240 kişiden 151'i, spor yaptığını belirten 166 kişiden 109'u kadındır. Yapmış olduğumuz çalışmada kadın sayısı erkek sayısından fazla olduğundan dolayı yaşandığı düşünülen bu farka rağmen kendi içerisindeki oranlamalardan da anlaşılacağına göre yapmış olduğumuz çalışmada kadınların, erkeklerden daha çok düzenli spor yaptığı görülebilmektedir. Bu konuda Kara tarafından 2006 yılında yapılan çalışmada, Niğde merkezinde bulunan 301 erkek ile 199 bayandan oluşan toplam 500 kişilik bir araştırmada kadınların erkeklere oranla düzenli spor yapma alışkanlığına daha az ilgi duyduğu tespit edilmiştir. Leslie ve ark. (1999) tarafından Avustralya'da yapılan ve 2729 kişilik bir üniversite topluluğunu kapsayan araştırma sonucunda, kız öğrencilerin %47'sinin, erkek öğrencilerinse %32'sinin fiziksel aktivite bakımından eksik olduğu tespit edilmiştir. Literatürde bulunan sonuçlara bakıldığında araştırmanın sonuçlarının birçoğundan farklı olduğu görülmektedir.

Bu çalışmada düzenli fiziksel aktivitenin bireylerin psikolojik iyi oluşlarını artırdığı görülürken aynı zamanda, Kısa Semptom envanterleri puanlarını is azaltıldığı gözlenmiştir. Bu çalışmanın sonuçlarının, bireylerin psikolojik sağlıklarına katkı sağlama açısından önemli olduğunu görülebilir. Hareketsiz bir yaşam süren bireyleri psikolojik rahatsızlıklardan koruyabilme ve psikolojik anlamda iyi hissetmelerini sağlama konusunda en etkili yöntemlerden biri de düzenli egzersizli yaşamlarının bir parçası haline getirerek bu alışkanlığı benimsemelerini sağlamaktır. Bu şekilde bireyler daha kaliteli bir yaşam sürebilir, hedeflerine kararlılıkla ilerleyebilir ve sosyal ilişkilerini daha etkili ve sağlıklı bir şekilde sürdürebilir olacaklardır. Ortaya konulan bu çalışmada her ne kadar genç yetişkinlerde fiziksel aktivitenin psikolojik iyi oluş üzerinde olumlu neticelerinin bulunduğu tespit edilmiş olsa da çalışmanın çeşitli sınırlılıklar içerdiği de göz ardı edilmemelidir. Söz konusu sınırlılıklardan birisi yalnızca İstanbul ilinde Kağıthane'de ilçesinde ikamet eden geç yetişkin bireyleri içermekte olmasıdır. Çalışmanın bir diğer sınırlılığı ise psikolojik iyi oluş durumunun sadece fiziksel egzersiz yordayıcısı kullanarak ölçülmesidir.Başkabir sınırlılığından bahsedilecek olursak düzenli spor yapan katılımcılar ne kadar zamandır spor yaptıkları ölçülmediğinden, her katılımcı aynı kategoriye dahil edilmiştir.Düzenli egzersiz yapan, yapmayan ve bir spor salonuna kayıtlı olarak düzenli egzersiz yapan kişilerin dışında arada sırada olsa da spor yapanlar çalışmaya dahiledilmemiştir. Bir kontrol grubunu temsil etmeleri bakımından çalışmaya katkı sunamamışlardır. Çalışmanın başka bir sınırlılığı tablolarda bahsedilen Oturma Met Puanının kafa karışıklığına yol açtığı çalışma sonrasında gözlemlenmiştir. Tablolarda yer alan Oturma Met Puanının aslında kişilerin tek seferde oturarak yaptıkları fiziksel aktivite sırasında harcanan enerjiyi ifade eden terim olarak açıklanması gerektiği düşünülmüştür. Araştırmanın başka bir sınırlılığından bahsedecek olursak hem düzenli spor yapan kişilerin hemde düzenli spor yapmayan kişilerin çoğunun çalışmasından dolayı, hareketli bir hayatlarının olduğu ve

gün içerisinde hareket ettiklerinden dolayı psikolojik iyi oluşa önemli bir etkisinin olduğu görülmüştür.

## 6. SONUÇLAR VE ÖNERİLER

Psikolojik iyi olmama hali, üzüntülü ve umutsuz bir ruh hali olarak tanımlanabilir. Kişi, yaşamdan ve isteklerinden kopmuş hissetmektedir, derin bir üzüntü içinde bulunur, gelecekle ilgili karamsar düşüncelere kapılır, geçmişteki pişmanlıkları ve suçluluk duygularını taşımaktadır. Bu durumun temelinde, daha önceden isteyerek severek yapılan günlük aktivitelere karşı ilgisizlik ve yaşamdan zevk alamama durumu bulunmaktadır. Kişi, yaşamdan zevk alamaz hale gelerek hayatın anlamsız olduğunu düşünebilir. Bu olumsuz bakış açısı, günlük yaşamına, kişilerarası ilişkilere, sosyal etkinliklere yansır ve kişinin okul, iş, sosyal yaşam performansını düşürür, böylece mutsuz hissetme ortaya çıkmaktadır. Ancak, bireylerin yaşamlarında temel hedeflerinden biri mutluluğu elde etmektir.

Mutluluk, insanların yaşamlarında olumlu düşüncelerin duyguların ağırlıkta olduğu bir kavramdır ve insan eylemlerinin en yüksek nihai hedefidir. Tüm bireyler temelde mutluluğu aramaktadır. Mutluluk, neşe, huzur ve memnuniyet gibi kelimelerle ifade edilse de bu kelimeler mutluluğun tam anlamını tam olarak ifade etmemektedir.

Mutluluğu tanımlamak için iki yaklaşım vardır: Hedonik yaklaşıma göre, mutluluk sık sık pozitif duyguları deneyimlemek ve nispeten daha az negatif duygular yaşamak, yaşamdan yeterince doyum sağlamak anlamına gelir (Diener ve ark., 1999). Diğer yaklaşım olan gelişimsel odaklı yaklaşıma göre ise mutluluk, bireyin kendini gerçekleştirme, potansiyelini en iyi şekilde kullanması, yaşamda anlam bulması ve erdemli bir yaşam sürmesiyle yakından ilişkilidir (Koydemir ve Mısır, 2015).

Bu çalışma kapsamında incelenen diğer bir kavram ise psikolojik iyi oluş kavramıdır. Psikolojik iyi oluş, yaşamın varoluşsal zorlukları ve meydan okumalarıyla karşılaşıldığında, anlamlı amaçları sürdürme, kişisel gelişim, nitelikli ilişkiler kurma gibi alanlarda kendini gerçekleştirme, tam bir işlevsellik, anlamlı bir yaşam sürme durumunu ifade etmektedir.

Bireyler, dış çevrenin yaratmış olduğu olumsuz etkileri azaltmak, iş ve sosyal yaşamda azalan mental enerjiyi geri kazanmak ve kendilerini mutlu, iyi ve sağlıklı hissetmek amacıyla boş zamanlarında spor, sanat gibi birçok etkinliğe katılabilmektedirler. Bu etkinlikler arasında fiziksel aktivitenin önemli bir yeri vardır.

Genel olarak literatür incelendiğinde fiziksel aktivitelerin bireylerin yaşamlarına çok fazla olumlu katkı sağladığı görülmektedir. Örneğin, gerginliği azalttığı, depresyon tedavi süreçlerinde iyileştirici bir faktör olarak yer aldığı ve dolayısıyla kişinin kendini iyi ve mutlu hissetmesine katkı sağladığını gösteren birçok çalışma mevcuttur.

Ayrıca fiziksel egzersizin bilişsel fonksiyonlar depresyon ve yaşam kalitesi üzerinde olumlu etkileri olduğu da ortaya konulmuştur. Bu açıklamalar doğrultusunda, bu araştırmanın amacı fiziksel egzersizin psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisini belirlemektir.

Araştırmanın sonuçlarına bakıldığında düzenli fiziksel aktivite yapan genç bireylerin akranlarına oranla daha yüksek psikolojik iyi oluş düzeylerine sahip oldukları tespit edilmiştir. Bu durum, fiziksel aktivitenin genç yetişkinlerin ruh hali, stres

yönetimi ve genel yaşam memnuniyeti üzerinde olumlu bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir. Araştırmada düzenli fiziksel aktivitenin genç bireylerin psikolojik sağlığını destekleyen etkili bir strateji olabileceği sonucuna varılmıştır.

Araştırmanın sonuçları kapsamında, düzenli fiziksel aktivite yapan bireylerin kendilerini daha iyi hissettiği ve fiziksel aktivite yapan bireylerin depresyon düzeylerinin düşük olduğu saptanmıştır. Bu sonuçlar, fiziksel aktivite yapan genç bireylerin psikolojik sağlığı üzerinde olumlu bir etkisi olduğunu ve depresyon riskini azaltabileceğini göstermektedir. Araştırmacılar, düzenli fiziksel aktivitede bulunan genç bireyler arasında mental sağlığın korunmasında ve iyileştirilmesinde önemli bir faktör olabileceğini vurgulamışlardır.

Bu çalışma kapsamında bulunulacak öneriler şu şekildedir;

- Genç bireyler için fiziksel aktivitenin önemi vurgulanmalıdır. Bireyler düzenli olarak fiziksel aktivite yapmaya teşvik edilmelidir.
- Fiziksel aktivitenin psikolojik iyi oluş üzerindeki olumlu etkilerinin faydaları bireylere anlatılmalıdır. Bireylere fiziksel aktivitenin ruh halini, stres düzeyini ve genel yaşam kalitesini olumlu yönde etkileyebileceği konusunda bilgilendirme yapılmalıdır.
- İş, okul ve farklı sosyal alanlardaki programlara psikolojik sağlık konusunda dersler ve atölyeler eklenmelidir. Bu alanlarda fiziksel aktivitenin mental sağlık üzerindeki etkileri ve nasıl uygulanabileceği konuları ele alınmalıdır.
- Bireylere iş ve sosyal hayatta çeşitli fiziksel aktivite seçenekleri sunulmalıdır. Farklı spor dalları, grup egzersizleri, dans gibi etkinliklere katılım teşvik edilmelidir. Böylece genç bireyler kendi ilgi alanlarına uygun fiziksel aktiviteleri seçmeleri sağlanabilir.
- İş ve okul yönetimleri, bireylerin fiziksel aktivite yapmalarını destekleyen politikalar geliştirmeli ve sağlık hizmetlerinin bir parçası olarak fiziksel egzersiz programlarına kaynak ayırmalıdır.
- Fiziksel aktiviteye katılımı teşvik etmek için ödüllendirme sistemleri veya motivasyon programları uygulanabilir. Çalışanlara spor yapmaları veya aktif kalmaları durumunda avantajlar sunulabilir.
- Araştırma sonuçlarının yaygınlaştırılması için iş ve eğitim ortamında bilgilendirici seminerler, konferanslar veya etkinlikler düzenlenebilir. Bu etkinliklerde fiziksel egzersizin psikolojik iyi oluş üzerindeki etkileri ve önemi vurgulanabilir.
- Fiziksel aktivite programları ve etkinlikleri iş yaşamının bir parçası haline getirilmelidir. Bu bağlamda çeşitli seçenekler sunularak spor yapmanın eğlenceli ve sosyal bir aktivite olduğu vurgulanmalıdır.

- Bireylere iş ve sosyal hayatında düzenli fiziksel aktivite yapmaları için zaman yönetimi becerileri kazandırılmalıdır. Programlar oluşturularak ve önceliklendirme yaparak spor yapma sürelerinin düzenli olarak planlanması teşvik edilmelidir.

Bu öneriler, genç erişkinlerin fiziksel aktiviteye katılımını artırmak, psikolojik sağlıklarını desteklemek ve depresyon riskini azaltmak için alınabilecek önlemleri içermektedir.

## KAYNAKÇA

## Kitaplar

- Akın,A.(Ed.). (2015).*Psikolojide kullanılan güncel ölçme araçları* (2.bs.). Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Baltacı, G., Irmak, H., Kesici, C., Çelikkan, E., & Çakır, B. (2008). *Fiziksel aktivite bilgi serisi*. Ankara: Sağlık Bakanlığı Yayını.
- Bradbraun, N. M. (1970). *The structure of psychological well-being*. Chicago: Aldine Publishing
- Bradburn, N. (1969). *The structure of psychological well-being*. Oxford, England: Norc.
- Budak, S. (2007). *İnsanın Anlam Arayışı*. 8. Baskı. İstanbul: Öteki Yayınları.
- Cevizci, A. (1999). *Felsefe Sözlüğü*. İstanbul: Paradigma Yayınları.
- Cohen, L. J. (2011). *The handy psychology answer book*. Visible Ink Press
- Csikszentmihalyi,M.,&Seligman,M.(2000).Positive psychology.*American Psychologist*, 55(1), 5-14.
- DSÖ (2010). Global Recommendations on Physical Activity for Health. Chapter 4: Recommended population levels of physical activity for health, pp.15-33.
- Ekkekakis, P.,& Backhouse, S.H. (2014). Physical activity and feeling good. Chapter 44. In: Papaioannou AG, Hacıfort D, editors. *Routledge Companion to Sport and Exercise Psychology*. Routledge, 687-704.
- Elmalı, O.,& Özden, Ö. (2012). *İlkçağ felsefesi tarihi*. İstanbul: Arı Sanat Yayınları.
- Frankl, Victor E. (2007). *İnsanın Anlam Arayışı* (çev.Selçuk Budak), 8. Baskı, İstanbul: Öteki Yayınları
- Gallagher, M. W. (2009). *Well-bein*. S. J. Lopez (ed.). *The encyclopedia of positive psychology*. USA: Wiley-Blackwell Publishing.
- Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ*. New York: Bantam Books.
- Göcen, G. (2014). *Şükür: Pozitif psikolojiden din psikolojisine köprü*. İstanbul: Değerler Eğitimi Merkezi Yayınları.
- Harris, D. V. (1973). *Involvement in sports: A somatopsychic rationale for physical activity*. Philadelphia, Pa.: Lea ve Febiger.
- Herrmann, S. D. (2012). Physical activity measurement. In: B. E. Ainsworth, C. A. Macera, Eds. *Physical Activity and Public Health Practice* (p.179-195). Boca Raton, FL: CRC Press, Taylor & Francis Group.
- Heyward, V. H. (2006). *Advanced fitness assessment and exercise prescription: Human kinetics Campaign*.
- Hornby, A. S. (2015). *Oxford advanced learner's dictionary*. China: Oxford

University Press.

Jung, C., G.(1976). *6 psikolojik tipen*. H.G. Baynes, Princeton University Press.

McArdle, W. D., Katch, F. I., & Katch, V. L. (2010). *Exercise physiology: nutrition, energy, and human performance*. Lippincott Williams & Wilkins.

Özer D., & Baltacı G.(2008), *İş yerinde fiziksel aktivite*. Ankara: Klasmat Matbaacılık.

Ryff, C. D., Magee, W. J., Kling, K. C., & Wing, E. H. (1999). *Forging macro-micro linkages in the study of psychological well-being*. The Self And Society In Aging Processes, 247-278.

Seligman, M. E. (2004). *Authentic Happiness. Using The New Positive Psychology To Realize Your Potential For Lasting Fulfillment*. Simon And Schuster.

Yavuz, A. (2006). *Esnek Çalışma ve Endüstri İlişkilerine Etkisi*. Kamu İşletmeleri İşverenleri Sendikası.

### **Makaleler**

Abrantes, A. M., Farris, S. G., Brown, R. A., Greenberg, B. D., Strong, D. R., McLaughlin, N. C., & Riebe, D. (2019). Acute effects of aerobic exercise on negative affect and obsessions and compulsions in individuals with obsessive-compulsive disorder. *Journal of Affective Disorders*, 245, 991–997.

Abu-Omar, K., & Rütten, A. (2008). Relation of leisure time, occupational, domestic, and commuting physical activity to health indicators in Europe. *Preventive medicine*, 47(3), 319-323.

Acar, H., & Eler, N. (2019). The Effect of Balance Exercises on Speed and Agility in Physical Education Lessons. *Universal Journal of Educational Research*, 7(1), 74-79.

Ahn, S., & Fedewa, A. L. (2011). A meta-analysis of the relationship between children's physical activity and mental health. *Journal of pediatric psychology*, 36(4), 385- 397.

Akdağ G., F., Çankaya, Z. C. (2015). Evli Bireylerde Psikolojik İyi Oluşun Yordanması. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11, 3.

Akın, A. (2008). The Scales of Psychological Well-Being: A Study of Validity and Reliability, *Educational Sciences: Theory and Practice*, 8(3), 741 – 750.

Alpözgen, Z.A., Özdiñler, R.A. (2016). *Fiziksel aktivite ve koruyucu etkileri*. İstanbul Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü, Derleme. HSP 2016; 3(1):66

Appelqvist-Schmidlechner, K., Vaara, J. P., Vasankari, T., Häkkinen, A., Mäntysaari, M., & Kyröläinen, H. (2020). Relationship between different domains of physical activity and positive mental health among young adult men. *BMC Public Health*, 20(1), 1-10.

Archer, T., Josefsson, T., & Lindwall, M. (2014). Effects of physical exercise on depressive symptoms and biomarkers in depression. *CNS & Neurological Disorders Drug Targets*, 13(10), 1640–1653. Bauman, A., Phongsavan, P., Schoeppe, S., Owen N. (2006) Physical activity measurement-a primer for

- health promotion. *Promot Educ.:* 13, 2, 92- 103.
- Areta, J. L., Burke, L. M., Ross, M. L., Camera, D. M., West, D. W., Broad, E. M., ... & Coffey, V. G. (2013). Timing and distribution of protein ingestion during prolonged recovery from resistance exercise alters myofibrillar protein synthesis. *The Journal of physiology*, 591(9), 2319-2331.
- Arslan, S. A., Daşkapan, A., & Çakır, B. (2016). Üniversite öğrencilerinin beslenme ve fiziksel aktivite alışkanlıklarının belirlenmesi. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 15(3), 171-180.
- Bailey, R. (2009). Well-being, happiness and education. *British Journal of Sociology of Education*, 30(6), 795-802
- Bal, P. N., & Gülcan, A. (2014). Genç yetişkinlerde iyimserliğin mutluluk ve yaşam doyumu üzerindeki etkisinin incelenmesi. *Asya Öğretim Dergisi*, 2(1 (ÖZEL)), 41-52.
- Başar, S. (2018). Düzenli egzersizin depresyon, mutluluk ve psikolojik iyi oluş üzerine etkisi. *İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(3), 25-34.
- Başar, S. (2018). Düzenli Egzersizin Depresyon, Mutluluk ve Psikolojik İyi Oluş Üzerine Etkisi. *İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5 (3), 25-34. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/tr/pub/inubesyo/issue/42725/442445>
- Bauman, A., Bull, F., Chey, T., Craig, C. L., Ainsworth, B. E., Sallis, J. F., ... & Pratt, M. (2009). The international prevalence study on physical activity: results from 20 countries. *International journal of behavioral nutrition and physical activity*, 6(1), 1-11.
- Biddle, S. J. H., Fox, K. R., & Boutcher, S. H. (2003). *Physical activity and psychological well-being* (xii ed.). Routledge; London.
- Biddle, S. J., & Asare, M. (2011). Physical activity and mental health in children and adolescents: a review of reviews. *British journal of sports medicine*, 45(11), 886- 895.
- Biddle, Stuart J. (1993). Children, Exercise and Mental Health. *International Journal of Sport Psychology*, Vol.24, No.2, pp.200-216.
- Blanchet, C., Mathieu, M. È., St-Laurent, A., Fecteau, S., St-Amour, N., & Drapeau, V. (2018). A systematic review of physical activity interventions in individuals with binge eating disorders. *Current Obesity Reports*, 7(1), 76–88.
- Bowie, C. R., Grossman, M., Gupta, M., Oyewumi, L. K., & Harvey, P. D. (2014). Cognitive remediation in schizophrenia: Efficacy and effectiveness in patients with early versus long-term course of illness. *Early Intervention in Psychiatry*, 8(1), 32–38
- Bragina, I., & Voelcker-Rehage, C. (2018). The exercise effect on psychological well-being in older adults—a systematic review of longitudinal studies. *German journal of exercise and sport research*, 48(3), 323-333.
- Bray, S. R., & Kwan, M. Y. (2006). Physical activity is associated with better health

- and psychological well-being during transition to university life. *Journal of American College Health*, 55(2), 77-82.
- Brown, R. A., Abrantes, A. M., Strong, D. R., Mancebo, M. C., Menard, J., Rasmussen, S. A., & Greenberg, B. D. (2007). A pilot study of moderate-intensity aerobic exercise for obsessive compulsive disorder. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 195(6), 514–520.
- Buffone, Gary W. (1980). Exercise As Therapy: A Closer Look. *Journal of Counseling and Psychotherapy*, Vol.3, pp.101-115.
- Calfas, Karen J. & Taylor, Wendell C. (1994). Effects of Physical Activity on Psychological Variables in Adolescents. *Pediatric Exercise Science*, Vol.6, No.4, pp.406-423.
- Camacho, Terry C., Roberts, Robert E., Lazarus, Nancy B., Kaplan, George A., Cohen, Richard D. (1991). Physical Activity and Depression: Evidence From The Alameda Country Study. *Am J Epidemiol*, Vol.134, pp.220-231.
- Can, S. (2019). Fiziksel aktivite ölçümü: Objektif ve subjektif yöntemler. *Spor Hekimliği Dergisi*, 54(4), 296-307.
- Can, S. N., Arslan, E., & Ersöz, G. (2014). Güncel bakış açısı ile fiziksel aktivite. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 12(1), 1-10.
- Can, S., Gündüz, N., Arslan, E., Biernat, E., Ersöz, G., & Kilit, B. (2016). Multi-instrument assessment of physical activity in female office workers. *International journal of occupational medicine and environmental health*, 29(6), 937-945.
- Carriedo, A., Cecchini, J. A., Fernandez-Rio, J., & Méndez-Giménez, A. (2020). COVID-19, psychological well-being and physical activity levels in older adults during the nationwide lockdown in Spain. *The American journal of geriatric psychiatry*, 28(11), 1146-1155.
- Celiberti, D. A., Bobo, H. E., Kelly, K. S., Harris, S. L., & Handleman, J. S. (1997). The differential and temporal effects of antecedent exercise on the self-stimulatory behaviour of a child with autism. *Research in Developmental Disabilities*, 18(2), 139–150.
- Cengiz, Ş , Delen, B . (2019). Gençlerde Fiziksel Aktivite Düzeyi .*Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 5 (2), 110-122. Retrieved from <https://dergip ve ark.org.tr/tr/pub/intjces/issue/51237/667989>.
- Cerrillo-Urbina, A. J., García-Hermoso, A., Sánchez-López, M., Pardo-Guijarro, M. J., Santos Gómez, J. L., & Martínez-Vizcaíno, V. (2015). The effects of physical exercise in children with attention deficit hyperactivity disorder: A systematic review and meta-analysis of randomized control trials. *Child: Care, Health and Development*, 41(6), 779–788.
- Chandola, T., Britton, A., Brunner, E., Hemingway, H., Malik, M., Kumari, M., ... Marmot, M. (2008). Work stress and coronary heart disease: What are the mechanisms? *European Heart Journal*, 29(5), 640–648.
- Chang, Y. K., Labban, J. D., Gapin, J. I., & Etnier, J. L. (2012). The effects of acute exercise on cognitive performance: A meta-analysis. *Brain Research*, 1453,

87– 101.

- Colberg, S. R., Sigal, R. J., Fernhall, B., Regensteiner, J. G., Blissmer, B. J., Rubin, R. R., Braun, B. (2010). Exercise and type 2 diabetes: the American College of Sports Medicine and the American Diabetes Association: joint position statement. *Diabetes care*, 33(12), e147-e167.
- Cooney, G. M., Dwan, K., Greig, C. A., Lawlor, D. A., Rimer, J., Waugh, F. R., ... Mead, G. E. (2013). Exercise for depression. *The Cochrane Database of Systematic Reviews*, 9, CD004366.
- Coulson, J.C., McKenna, J., & Field, M. (2008). Exercising at work and self-reported work performance. *International Journal of Workplace Health Management*, 1(3), 176-197.
- Cowen, E. L. (1994). The Enhancement of Psychological Wellness. Challenges and Opportunities. *American Journal of Community Psychology*, 22(2), 149-179.
- Craft, L. L., & Perna, F. M. (2004). The benefits of exercise for the clinically depressed. *Primary Care Companion to the Journal of Clinical Psychiatry*, 6(3), 104–111.
- Craig, C.L., Marshall, A.L., Sjostrom, M., Bauman, A. E., Booth, M.L. (2003) International Physical activity questionnaire :12-country reliability and validity. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 35, 1381-1395.
- Çalık, B. B., Atalay, O. T., Başkan, E., & Gökçe, B. (2013). Bilgisayar kullanan masa başı çalışanlarında kas iskelet sistemi rahatsızlıkları, işin engellenmesi ve risk faktörlerinin incelenmesi. *Clinical and Experimental Health Sciences*, 3(4), 208- 214.
- Çamur, D., Üner, S., Çilingiroğlu, N., & Özcebe, H. (2007). Bir üniversitenin bazı fakülte ve yüksek okullarında okuyan gençlerde bazı risk alma davranışları. *Toplum Hekimliği Bülteni*, 26(3), 32-38.
- Çötök, N. A. (2017). Giddens sosyolojisinde toplumsal dönüşümün temel kavramları ve bağlantılar: Yapılanma, modernite ve küreselleşme. *Sosyal ve Kültürel Araştırmalar Dergisi (SKAD)*, 3(5), 189-207.
- Dağlı, A. & Baysal N. (2016). Adaptation of the satisfaction with life scale into Turkish: The study of validity and reliability. *Electronic Journal of Social Sciences*, 15(59), 1250-1262.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1994). Promoting self-determined education. *Scandinavian journal of educational research*, 38(1), 3-14.
- Delextrat, A. A., Warner, S., Graham, S., & Neupert, E. (2016). An 8-week exercise intervention based on Zumba improves aerobic fitness and psychological well-being in healthy women. *Journal of Physical Activity and Health*, 13(2), 131-139.
- Demirci, İ., & Şar, A. H. (2017). Kendini Bilme ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Itobiad: Journal of the Human & Social Science Researches*, 6(5).
- Demirer, İ., & Erol, S. (2020). Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri ile

- uykusuzluk ve psikolojik iyilikleri arasındaki ilişki. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 11(3), 201-211.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575.
- Diener, E., & Lucas, R. (2000). Explaining Differences in Social Levels of Happiness: Relative Standards, Need Fulfillment, Culture, and Evaluation Theory. *Journal of Happiness Studies*, 1, 47-48.
- Diener, E., Oishi, S. & Lucas, R. E. (2003). Personality, culture, and subjective well-being: Emotional and cognitive evaluations of life. *Annual Review Psychology*, 54, 403-25.
- Diener, E., Sapyta, J. J. ve Suh, E. (1998). Subjective Well-Being Is Essential To Wellbeing. *Psychological Inquiry*, 9, 33-37.
- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D., Oishi, S., & Biswas-Diener, R. (2010). New well-being measures: Short scales to assess flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicators Research*, 97, 143–156.
- Dietrich, A. (2006). Transient hypofrontality as a mechanism for the psychological effects of exercise. *Psychiatry Research*, 145(1), 79–83.
- Donnelly, J. E., Blair, S. N., Jakicic, J. M., Manore, M. M., Rankin, J. W., & Smith, B. K. (2009). Appropriate physical activity intervention strategies for weight loss and prevention of weight regain for adults. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 41(2), 459-471.
- Donnelly, J. E., Honas, J. J., Smith, B. K., Mayo, M. S., Gibson, C. A., Sullivan, D. K., Washburn, R. A. (2013). Aerobic exercise alone results in clinically significant weight loss for men and women: Midwest exercise trial 2. *Obesity* (Silver Spring, Md.), 21(3), E219–E228.
- Drannan, J. (2016). The relationship between physical exercise and job performance: The mediating effects of subjective health and good mood. *Arabian Journal of Business and Management Review*, 6, 6.
- Dwyer, T., Sallis, J. F., Blizzard, L., Lazarus, R., & Dean, K. (2001). Relation of academic performance to physical activity and fitness in children. *Pediatric Exercise Science*, 13, 225– 237.
- Eckert, A., ... Zahner, L. (2019). The impact of lifestyle physical activity counseling in IN-PATients with major depressive disorders on physical activity, cardiorespiratory fitness, depression, and cardiovascular health risk markers: Study protocol for a randomized controlled trial. *Trials*, 20(1), 367.
- Edenfield, T. M. (2007). Exercise as a treatment for depression and other psychiatric disorders: a review. *Journal of cardiopulmonary rehabilitation and prevention*, 27(6), 359-367
- Edwards, S. (2006). Physical exercise and psychological well-being. *South African journal of psychology*, 36(2), 357-373.
- Edwards, S. D., Ngcobo, H. S., Edwards, D. J., & Palavar, K. (2005). Exploring the relationship between physical activity, psychological well-being and physical self-perception in different exercise groups. *South African Journal for*

- Research in Sport, Physical Education and Recreation*, 27(1), 59-74.
- Elmas, L., Yüceant, M., Ünlü, H., & Bahadır, Z. (2021). Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeyleri ile Psikolojik İyi Oluş Durumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Sportive*, 4(1), 1-17.
- Erkan, S., Özbay, Y., Çankaya, Z.C., & Terzi ,Ş. (2012). Üniversite Öğrencilerinin yaşadıkları problemler ve psikolojik yardım arama gönüllükleri. *Eğitim ve Bilim*, 37(164).
- Ertürk, A., Kara, S. B. K., & Güneş, D. Z. (2016). Duygusal Emek ve Psikolojik İyi Oluş: Bir Yordayıcı Olarak Yönelimsel Destek Algısı. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16(4), 1723-1744.
- Farmer, Mary E., Locke Ben Z., Moscicki, Eve K., Dannenberg, Andrew L., Larson, David B. ve Radloff, Lenore S. (1988). Physical Activity and Depressive Symptoms: The NHANES I Epidemiologic Follow-up Study. *Am J Epidemiol*, Vol.28, pp.1340-1351.
- Fenton, S., Burrows, T. L., Collins, C. E., Holliday, E. G., Kolt, G. S., Murawski, B., ... & Duncan, M. J. (2021). Behavioural mediators of reduced energy intake in a physical activity, diet, and sleep behaviour weight loss intervention in adults. *Appetite*, 165, 105273.
- Fetzner, M. G., & Asmundson, G. J. (2015). Aerobic exercise reduces symptoms of posttraumatic stress disorder: A randomized controlled trial. *Cognitive Behaviour Therapy*, 44(4), 301–313.
- Firth, J., Stubbs, B., Vancampfort, D., Firth, J. A., Large, M., Rosenbaum, S., ... Yung, A. R. (2018). Grip strength is associated with cognitive performance in schizophrenia and the general population: A UK biobank study of 476559 participants. *Schizophrenia Bulletin*, 44(4), 728–736.
- Flett, G. L., Hewitt, P. L., Blankstein, K. R. and Gray, L. (1998). Psychological distress and the frequency of perfectionistic thinking. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75(5), 1363-1381.
- Folsom, A. R., Kushi, L. H., & Hong, C. P. (2000). Physical activity and incident diabetes mellitus in postmenopausal women. *American Journal of Public Health*, 90(1), 134.
- Fox, K. R. (1999). The influence of physical activity on mental well-being. *Public health nutrition*, 2 (3a), 411-418.
- Gauvin, Lise & Spence, John C. (1996). *Physical Activity and Psychological Well-Being: Knowledge Base, Current Issues, and Caveats*. *Nutr Rev*, Vol.2, pp.53.
- Genç, A , Şener, Ü , Karabacak, H , Üçok, K . (2011). Kadın ve Erkek Genç Erişkinler Arasında Fiziksel Aktivite ve Yaşam Kalitesi Farklılıklarının Araştırılması *.Kocatepe Tıp Dergisi*, 12 (3) , 145-150 . Retrieved from <https://dergipub.ark.org.tr/pub/kocatepetip/issue/17410/182315>
- Genç, A., Şener, Ü., Karabacak, H., & Kağan, Ü. Ç. O. K. (2011). Kadın ve erkek

- genç erişkinler arasında fiziksel aktivite ve yaşam kalitesi farklılıklarının araştırılması. *Kocatepe Tıp Dergisi*, 12(3), 145-150.
- Gibbs, B. B., Hergenroeder, A. L., Katzmarzyk, P. T., Lee, I. M., & Jakicic, J. M. (2015). Definition, measurement, and health risks associated with sedentary behavior. *Medicine and science in sports and exercise*, 47(6), 1295.
- Gun, A., & Agirbas, O. (2019). The Relationship between Exercise Addiction, Physical Activity Level and Body Mass Index of the Students Who Are Studying at Physical Education and Sports College. *Asian Journal of Education and Training*, 5(1), 50-55.
- Gondola, J. C. (1986). The enhancement of creativity through long and short term exercise programs. *Journal of Social Behaviour & Personality*, 1(1), 77–82.
- Gong, H., Ni, C., Shen, X., Wu, T., & Jiang, C. (2015). Yoga for prenatal depression: A systematic review and meta-analysis. *BMC Psychiatry* 15, 14.
- González-Hernández, J., Gómez-López, M., Pérez-Turpin, J. A., Muñoz-Villena, A. J., & Andreu-Cabrera, E. (2019). Perfectly active teenagers. When does physical exercise help psychological well-being in adolescents?. *International journal of environmental research and public health*, 16(22), 4525.
- Granero-Jiménez, J., López-Rodríguez, M. M., Dobarrio-Sanz, I., & Cortés-Rodríguez, A. E. (2022). Influence of physical exercise on psychological well-being of young adults: a quantitative study. *International journal of environmental research and public health*, 19(7), 4282.
- Greist, John H., Klein, Marjorie, Eischens, Roger R, John Faris, Gurman, Alan S. & Morgan, William P. (1979). Running As Treatment for Depression. *Comprehensive Psychiatry*, Vol.20, No.1. pp.41-54.
- Gundelach, P., & Kreiner, S. (2004). Happiness and life satisfaction in advanced European countries. *Cross-cultural research*, 38(4), 359-386.
- Haas, A. P., Hendin, H., & Mann, J. J. (2003). Suicide in college students. *American Behavioral Scientist*, 46(9), 1224-1240.
- Hassmen, P., Koivula, N., & Uutela, A. (2000). Physical exercise and psychological well-being: a population study in Finland. *Preventive medicine*, 30(1), 17-25
- Harvey, S. B., Øverland, S. , Hatch, S. L. , Wessely, S. , Mykletun, A. , & Hotopf, M. (2017). Exercise and the prevention of depression: results of the HUNT Cohort Study. *American Journal of Psychiatry*, 175(1), 28-36.
- Helmrich, S. P., Ragland, D. R., Leung, R. W., & Paffenbarger Jr, R. S. (1991). Physical activity and reduced occurrence of non-insulin-dependent diabetes mellitus. *New England journal of medicine*, 325(3), 147-152.
- Herring, M. P., Monroe, D. C., Gordon, B. R., Hallgren, M., & Campbell, M. J. (2019). Acute exercise effects among young adults with analogue generalized anxiety disorder. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 51(5), 962–969.
- Hicks, A. L., Martin, K. A., Ditor, D. S., Latimer, A. E., Craven, C., Bugaresti, J., McCartney, N. (2003). Long-term exercise training in persons with spinal cord

- injury: effects on strength, arm ergometry performance and psychological well-being. *Spinal cord*, 41(1), 34-43
- Işık, Ö., Gümüş, H., Okudan, B., Yılmaz, M. (2014). Üniversite öğrencilerinin yaşam kalite düzeylerinin depresyon düzeyleri üzerine etkisinin incelenmesi, *International Journal of Science Culture and Sport*, SI(1): 836-843.
- Josefsson, T., Lindwall, M., & Archer, T. (2014). Physical exercise intervention in depressive disorders: Meta-analysis and systematic review. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 24(2), 259–272.
- Karaca, A.,& Turnagöl, H. H. (2007). Çalışan Bireylerde Üç Farklı Fiziksel Aktivite Anketinin Güvenirliği Ve Geçerliliği. *Spor Bilimleri Dergisi*, 18(2), 68-84.
- Karaca, A., Ergen, E., & Konuç, Z. (2000). Fiziksel aktivite değerlendirme anketi (FADA) geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Spor Bilimleri Dergisi*, 11 (1-4),17-
- Karaca, A., Turnagöl, H.H. (2007). IPAQ anketinin geçerlilik ve güvenilirlik çalışması.*Hacettepe üniversitesi spor bilimleri dergisi*, 18, (2), 68-84.
- Kara, D. (2006). *Sporun topluma yaygınlaştırılmasında sosyo ekonomik faktörlerin araştırılması (Niğde ili örneği)*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Niğde Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Niğde.
- Keyes, C. L. M., Shmotkin, D., Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions, *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 1007-1022.
- Keyes, C. L., Shmotkin, D., & Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: the empirical encounter of two traditions. *Journal of personality and social psychology*, 82(6), 1007.
- Kerksic, C.M.,Arent, S.,Schoenfeld, B.J.,Stout, J.,R Campbell, B., Wilborn, C.D., ...& Antonio, J.( 2017). International Society of Sports Nutrition positionstand:nutrient timing. *Journal of the international society of sports nutrition*, 14(1),33
- Knowlden, A. (2015). Measure of Physical Activity for Health Promotion and Education Research. *Archives of Exercise in Health and Disease*, 5(1-2), 338-345.
- Kovalenko, A., Grishchuk, E., Rogal, N., Potop, V., Korobeynikov, G., Glazyrin, I., ... & Dudnyk, O. (2020). The Influence of Physical Activity on Students' Psychological Well-Being. *Romanian Journal for Multidimensional Education/Revista Romaneasca pentru Educatie Multidimensionala*, 12(2).
- Kredlow, M. A., Capozzoli, M. C., Hearon, B. A., Calkins, A. W., & Otto, M. W. (2015). The effects of physical activity on sleep: A meta-analytic review. *Journal of Behavioural Medicine*, 38(3), 427–449.
- Kvam, S., Kleppe, C. L., Nordhus, I. H., & Hovland, A. (2016). Exercise as a treatment for depression: A meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 202, 67–86.
- Leslie, E., Owen, N., Salmon, J., Bauman, A., Sallis, J.F., Lo, S.K. (1999).

- Insufficiently active Australian college students: perceived personal, social, and environmental influences. Prev Med., 28, 20-7.*
- Lobstein, D. D., Mosbacher, B. J. ve Ismail, A. H. (1983). Depression As A Powerful Discriminator Between Physically Active and Sedentary Middle-Aged Men. *J Psychosom Res, Vol.27, pp.69-76.*
- Loh SY, Abdullah A, Bakar AKA, Jaafar NRN (2015). Structured walking and chronic institutionalized schizophrenia inmates: a pilot RCT study on quality of life. *Glob J Health Sci,*
- Lubans, D., Richards, J., Hillman, C., Faulkner, G., Beauchamp, M., Nilsson, M., ... & Biddle, S. (2016). Physical activity for cognitive and Mental health in youth: a systematic review of mechanisms. *Pediatrics, 138(3): e20161642.*
- Lukacs, A. (2021). The impact of physical activity on psychological well-being and perceived health status during coronavirus pandemic in university students. *Journal of King Saud University-Science, 33(6), 101531.*
- Manger, T. A., & Motta, R. W. (2005). The impact of an exercise program on posttraumatic stress disorder, anxiety, and depression. *International Journal of Emergency Mental Health, 7(1), 49–57.*
- Manson, J. E. P., Greenland, P., LaCroix, A. Z., Stefanick, M. L., Mouton, C. P., & Oberman, A. (2002). Walking compared with vigorous physical activity in the prevention of coronary heart disease in women. *New England Journal of Medicine, 347, 716-725.*
- Martinez, C. S., Ferreira, F. V., Castro, A. A., & Gomide, L. B. (2014). Women with greater pelvic floor muscle strength have better sexual function. *Acta Obstetricia et Gynecologica Scandinavica, 93(5), 497–502.*
- Maslow, A. (1943). A Theory of Human Motivation. *Psychological Review, 50, 370-396*
- McAuley, E., & Rudolph, D. (1995). Physical activity, aging, and psychological well-being. *Journal of aging and physical activity, 3(1), 67-96.*
- McDowell, C. P., Dishman, R. K., Gordon, B. R., & Herring, M. P. (2019). Physical activity and anxiety: A systematic review and meta-analysis of prospective cohort studies. *American Journal of Preventive Medicine, 57(4), 545–556.*
- Merom, D., Phongsavan, P., Wagner, R., Chey, T., Marnane, C., Steel, Z., ... Bauman, A. (2008). Promoting walking as an adjunct intervention to group cognitive behavioural therapy for anxiety disorders - a pilot group randomized trial. *Journal of Anxiety Disorders, 22(6), 959–968.*
- Mestek, M. L., Plaisance, E., & Grandjean, P. (2008). The relationship between pedometer-determined and self-reported physical activity and body composition variables in college-aged men and women. *Journal of American College Health, 57(1), 39-44.*
- Migueles, J. H., Cadenas-Sanchez, C., Ekelund, U., Delisle Nyström, C., Mora-Gonzalez, J., Löf, M., ... & Ortega, F. B. (2017). Accelerometer data collection and processing criteria to assess physical activity and other outcomes: a

- systematic review and practical considerations. *Sports medicine*, 47(9), 1821-1845.
- Mikkelsen, K., Stojanovska, L., Polenakovic, M., Bosevski, M., & Apostolopoulos, V. (2017). Exercise and mental health. *Maturitas*, 106, 48–56.
- Morgan, William P. (1979). Anxiety Reduction Following Acute Physical Activity. *Psychiatric Annals*, Vol.9, pp.141-147.
- Morris, J. N., Heady, J. A., Raffle, P. A. B., Roberts, C. G., & P ve arks, J. W. (1953). Coronary heart-disease and physical activity of work. *The lancet*, 262(6796), 1111-1120.
- Mura, G., Moro, M. F., Patten, S. B., & Carta, M. G. (2014). Exercise as an add-on strategy for the treatment of major depressive disorder: A systematic review. *CNS spectrums*, 19(6), 496– 508.
- Nadorff, M. R., Nazem, S., & Fiske, A. (2011). Insomnia symptoms, nightmares, and suicidal ideation in a college student sample. *Sleep*, 34(1), 93-98.
- Nettle, D. (2005). An evolutionary approach to the extraversion continuum. *Evolution and Human Behavior*, 26(4), 363-373.
- Netz, Y., Wu, M. J., Becker, B. J., & Tenenbaum, G. (2005). Physical activity and psychological well-being in advanced age: a meta-analysis of intervention studies. *Psychology and aging*, 20(2), 272.
- Nocon, M., Hiemann, T., Müller-Riemenschneider, F., Thalau, F., Roll, S., & Willich, S. N. (2008). Association of physical activity with all-cause and cardiovascular mortality: a systematic review and meta-analysis. *European Journal of Preventive Cardiology*, 15(3), 239-246.
- Oriel, K.N., George, C.L., Peckus, R., & Semon, A. (2011). The effects of aerobic Exercise on academic engagement in young children with autism spectrum Disorder. *Pediatric Physical Therapy: the Official Publication of the Section on Pediatrics of the American Physical Therapy Association*, 23(2), 187–193.
- Øyvind, H., & Therese, F. M. (2007). The Effect Of Meal Frequency On Body Composition During 12-Weeks Of Strength Training. 12th Annual Congress of the ECSS, Finland 2007.
- Önal, G. Ş., & Hisar, K. M. (2018). Üniversite Öğrencilerinde Uykusuzluk Şiddeti ve Depresyon Semptomları İlişkisi ve Depresyon Tedavisinin Uykusuzluk Şiddetine Etkisi. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 7(1), 125-130.
- Özdemir, O., Özşaker, M., & Ersöz, G. (2016). Serbest zaman etkinliği olarak egzersiz yapan üniversite öğrencilerinde güdüsel yönelim ve psikolojik iyi oluş ilişkisi. *Turkish International Journal of Special Education and Guidance & Counselling ISSN: 1300-7432*, 5(2), 13-22.
- Özmete, E. (2016). Evli kadınlar ve erkekler için psikolojik iyi oluş ölçeğinin Türkçe'ye uyarlaması. *Bilig*, (78), 361-391.

- Özpulat, F., & Erdem, Y. (2019). Üniversite öğrencilerinin riskli sağlık davranışları ve etkileyen faktörlerin incelenmesi. *Ankara Sağlık Bilimleri Dergisi (Journal of Ankara Health Sciences)*, (1), 110-126.
- Paffenbarger, R. S., Hyde, R. T., & Wing, A. L. (2001). The association of changes in physical-activity level and other lifestyle characteristics with mortality among men. *New England Journal of Medicine*, 328(8), 538-45.
- Parra, E., Arone, A., Amadori, S., Mucci, F., Palermo, S., Marazziti, D. (2020). Impact of Physical Exercise on Psychological Well-being and Psychiatric Disorders. *Journal for ReAttach Therapy and Developmental Diversities*, 25(3), 24-39.
- Pastor, D., Cervelló, E., Peruyero, F., Biddle, S., & Montero, C. (2021). Acute physical exercise intensity, cognitive inhibition and psychological well-being in adolescent physical education students. *Current Psychology*, 40, 5030-5039.
- Paul, D. R., Kramer, M., Moshfegh, A. J., Baer, D. J., & Rumpler, W. V. (2007). Comparison of two different physical activity monitors. *BMC Medical Research Methodology*, 7(1), 1-6.
- Peluso, M. A., & Guerra de Andrade, L. H. (2005). Physical activity and mental health: The association between exercise and mood. *Clinics (Sao Paulo, Brazil)*, 60(1), 61-70.
- Pernambuco, Carlos Soares, Rodrigues, Bernardo Minelli, Bezerra, Jani Cleria Pereira, Carrielo, Alessandro, Fernandes, André Dias de Oliveira, Vale, Rodrigo Gomes de Souza & Dantas, Estelio Henrique Martin (2012). *Quality of Life, Elderly and Physical Activity*. Health, Vol.4, pp. 88-93.
- Pinheiro Volp, A. C., de Oliveira, F. C., Duarte Moreira Alves, R., Esteves, E. A., & Bressan, J. (2011). Energy expenditure: components and evaluation methods. *Nutricion hospitalaria*, 26(3).
- Pitta, F., Troosters, T., Probst, V. S., Spruit, M. A., Decramer, M., & Gosselink, R. (2006). Quantifying physical activity in daily life with questionnaires and motion sensors in COPD. *European Respiratory Journal*, 27, 1040-1055.
- Prince, S.A., Adamo, K. B., Hamel, M. E., J., Gorber, S.C., & Tremblay, M. (2008). A comparison of direct versus self-report measures for assessing physical activity in adults: a systematic review. *International journal of behavioural nutrition and physical activity*, 5 (1), 1-24.
- Ransford, H. E., & Palisi, B. J. (1996). Aerobic exercise, subjective health and psychological well-being within age and gender subgroups. *Social science & medicine*, 42(11), 1555-1559.
- Rennie, M. J., Bohé, J., & Wolfe, R. R. (2002). Latency, duration and dose response relationships of amino acid effects on human muscle protein synthesis. *The Journal of nutrition*, 132(10), 3225S-3227S.
- Roberts, R. E., & Bengtson, V. L. (1993). Relationships with parents, self-esteem, and psychological well-being in young adulthood. *Social psychology quarterly*, 263- 277.

- Rodriguez-Ayllon, M., Cadenas-Sánchez, C., Estévez-López, F., Muñoz, N. E., Mora-Gonzalez, J., Migueles, J. H., ... & Esteban-Cornejo, I. (2019). Role of physical activity and sedentary behavior in the mental health of preschoolers, children and adolescents: a systematic review and meta-analysis. *Sports medicine*, 49(9), 1383-1410.
- Rogers, C. R. (1961). The concept of the fully functioning person. *Psychotherapy: Theory, Research & Practice*, 1(1), 17.
- Rosenbaum, S., Vancampfort, D., Steel, Z., Newby, J., Ward, P. B., & Stubbs, B. (2015). Physical activity in the treatment of post-traumatic stress disorder: A systematic review and meta-analysis. *Psychiatry Research*, 230(2), 130– 136.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2008). A self-determination theory approach to psychotherapy: The motivational basis for effective change. *Canadian psychology/Psychologie canadienne*, 49(3), 186
- Ryan, R. M., Kuhl, J., & Deci, E. L. (1997). Nature and autonomy: An organizational view of social and neurobiological aspects of self-regulation in behavior and development. *Development and Psychopathology*, 9(4), 701-78.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081.
- Ryff, C. D., & Essex, M. J. (1992). The interpretation of life experience and well-being: the sample case of relocation. *Psychology and Aging*, 7(4), 507.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of personality and social psychology*, 69(4), 719.
- Ryff, C. D., Singer, B.H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of happiness studies*, 9(1): 13-39.
- Ryff, C.D. & Singer, B.H. (2008). Know thyself and become what you are: a eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*. 9, 13-39.
- Saidi, O., Davenne, D., Lehorgne, C., & Duche, P.(2020).Effects of timing of moderat Exercise in the evening on sleep and subsequent dietary intake in lean young, healthy adults: Randomized crossover study. *Euopen Journal of Applied Physiology*.
- Schneider, P. L., Crouter, S. E., Lukajic, O., & Bassett Jr, D. R. (2003). Accuracy and reliability of 10 pedometers for measuring steps over a 400-m walk. *Medicine and science in sports and exercise*, 35(10), 1779-1784.
- Schuch, F. B., Stubbs, B., Meyer, J., Heissel, A., Zech, P., Vancampfort, D., ... Hiles, S. A. (2019). Physical activity protects from incident anxiety: A meta-analysis of prospective cohort studies. *Depression and Anxiety*, 36(9), 846– 858.
- Selye, H. (1976). *Stress and Physical Activity*. McGill Journal of Education, Vol.11, pp.3-14.

- Shams, A., Nobari, H., Afonso, J., Abbasi, H., Mainer-Pardos, E., Pérez-Gómez, J., ... & Carneiro, L. (2021). Effect of aerobic-based exercise on psychological well-being and quality of life among older people: a Middle East study. *Frontiers in Public Health*, 9, 764044.
- Skowron, E. A., Stanley, K. L., & Shapiro, M. D. (2009). A longitudinal perspective on differentiation of self, interpersonal and psychological well-being in young adulthood. *Contemporary Family Therapy*, 31(1), 3-18.
- Steinberg, H., Sykes, E. A., Moss, T., Lowery, S., LeBoutillier, N., & Dewey, A. (1997). Exercise enhances creativity independently of mood. *British Journal of Sports Medicine*, 31(3), 240-245.
- Stel, V. S., Smit, J. H., Pluijm, S. M., Visser, M., Deeg, D. J., & Lips, P. (2004). Comparison of the LASA Physical Activity Questionnaire with a 7-day diary and pedometer. *Journal of clinical epidemiology*, 57(3), 252-258.
- Stephens, Thomas (1988). Physical Activity and Mental Health in The United States and Canada: Evidence From Four Population Surveys. *Prev Med*, Vol.17, pp.35- 47.
- Strath, S. J., Kaminsky, L. A., Ainsworth, B. E., Ekelund, U., Freedson, P. S., Gary, R. A., ... & Swartz, A. M. (2013). Guide to the assessment of physical activity: clinical and research applications: a scientific statement from the American Heart Association. *Circulation*, 128(20), 2259-2279.
- Stubbs, B., Vancampfort, D., Hallgren, M., Firth, J., Veronese, N., Solmi, M., ... Kahl, K. G. (2018). EPA guidance on physical activity as a treatment for severe mental illness: A meta-review of the evidence and position statement from the european psychiatric association (EPA), supported by the international organization of physical therapists in mental health (IOPTMH). *European Psychiatry: The Journal of the Association of European Psychiatrists*, 54, 124-144.
- Şahin, M., Kırandı, Ö., Atabaş, G. & Bayraktar, B. (2017). Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeyleri (İstanbul Üniversitesi Örneği). *Spor Eğitim Dergisi*, 1(1), 26-33.
- Şahin, M., Yetim, A. A. ve Çelik, A. (2012). Psikolojik Sağlamlığın Gelişiminde Koruyucu Bir Faktör Olarak Spor ve Fiziksel Aktivite. *The Journal of Academic Social Science Studies*, 5(8): 373-380
- Tekin, M., Özmutlu, İ., & Erhan, S. (2009). *Özel yetenek sınavlarına katılan öğrencilerin karar verme ve düşünme stillerinin incelenmesi*.
- Telef, B. B. (2013). Psikolojik iyi oluş ölçeği: Türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28(28-3), 374-384.
- Tennant, R., Hiller, L., Fishwick, R., Platt, S., Joseph, S., Weich, S., ... Stewart-Brown, S. (2007). The Warwick-Edinburgh mental well-being scale (WEMWBS): Development and UK validation. *Health and Quality of Life Outcomes*, 5(63), 1- 13. doi:10.1186/1477-7525-5-63

- Tomprowski, P. D., Lambourne, K., & Okumura, M. S. (2011). Physical activity interventions and children's mental function: An introduction and overview. *Preventive Medicine, 52 Suppl 1*(Suppl 1), S3–S9.
- Tudor-Locke, C., Craig, C. L., Aoyagi, Y., Bell, R. C., Croteau, K. A., De Bourdeaudhuij, I., ... & Blair, S. N. (2011). How many steps/day are enough? For older adults and special populations. *International journal of behavioral nutrition and physical activity, 8*(1), 1-19.
- Tudor-Locke, C., Ham, S. A., Macera, C. A., Ainsworth, B. E., Kirtland, K. A., Reis, J. P., & Kimsey Jr, C. D. (2004). Descriptive epidemiology of pedometer-determined physical activity. *Medicine and Science in Sports and exercise, 36*(9), 1567-1573.
- Ugwueze, F. C., Agbaje, O. S., Umoke, P. C. I., & Ozoemena, E. L. (2021). Relationship Between Physical Activity Levels and Psychological Well-Being Among Male University Students in South East, Nigeria: A Cross-Sectional Study. *American Journal of Men's Health, 15*(2), 15579883211008337
- Ussher, M. H., Owen, C. G., Cook, D. G., & Whincup, P. H. (2007). The relationship between physical activity, sedentary behaviour and psychological well-being among adolescents. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology, 42*(10), 851–856.
- Walker, R. A., Smith, P. M., Limbert, C., & Colclough, M. (2020). The psychosocial effects of physical activity on military veterans that are wounded, injured, and/or sick: A narrative evidence. *Military Behavioural Health, 1*-16.
- Wang, F., Lee, E. K. O., Wu, T., Benson, H., Fricchione, G., Wang, W., & Yeung, A. S. (2014). The effects of tai chi on depression, anxiety, and psychological well-being: a systematic review and meta-analysis. *International journal of behavioral medicine, 21*, 605-617.
- Warburton, D. E., & Bredin, S. S. (2016). Reflections on physical activity and health: what should we recommend?. *Canadian Journal of Cardiology, 32*(4), 495-504.
- Warburton, D. E., & Bredin, S. S. (2017). Health benefits of physical activity: A systematic review of current systematic reviews. *Current Opinion in Cardiology, 32*(5), 541-556.
- Ward, D. S., Evenson, K. R., Vaughn, A., Rodgers, A. B., & Troiano, R. P. (2005). Accelerometer use in physical activity: best practices and research recommendations. *Medicine and science in sports and exercise, 37*(11 Suppl), S582-8.
- Wedekind, D., Brooks, A., Weiss, N., Engel, K., Neubert, K., & Bandelow, B. (2010). A randomized, controlled trial of aerobic exercise in combination with paroxetine in the treatment of panic disorder. *The World Journal of Biological Psychiatry: the Official Journal of the World Federation of Societies of Biological Psychiatry, 11*(7), 904–913.
- Westerterp, K. R. (2010). Physical activity, food intake, and body weight regulation: insights from doubly labeled water studies. *Nutrition reviews, 68*(3), 148-154.

- White, R. L., Babic, M. J., P ve arker, P. D., Lubans, D. R., Astell-Burt, T., & Lonsdale, C. (2017). Domain-specific physical activity and mental health: a meta- analysis. *American journal of preventive medicine*, 52(5), 653-666.
- Windle, G., Hughes, D., Linck, P., Russell, I., & Woods, B. (2010). Is exercise effective in promoting mental well-being in older age? A systematic review. *Ageing & mental health*, 14(6), 652-669.
- Wilk, P., Clark, A. F., Maltby, A., Tucker, P., Gilliland, J. A. (2018). Exploring the effect of parental influence on children's physical activity: The mediating role of children's perceptions of parental support. *Preventive Medicine*, 106, 79-85
- Ye, X.,& Liu, R. (2023). Intervention Effect of Aerobic Exercise on Physical Fitness, Emotional State and Mental Health of Drug Addicts: A Systematic Review and Meta-Analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(3), 2272.
- Yerlisu Lapa, T., Haşıl Korkmaz, N. (2017). Fiziksel Aktivite Düzeyinin Pozitif ve Negatif Duygu Durumuna Etkisinin Cinsiyete Göre Karşılaştırılması: Akdeniz ve Uludağ Üniversiteleri Örneği. *Journal of Human Sciences*, 14(4): 3177-3187.

### Doktora Tezleri

- Çardak, M. (2012). *Affedicilik Yönelimli Psiko-Eğitim Programının Affetme Eğilimi, Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Psikolojik İyi Oluş, Sürekli Kaygı ve Öfke Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi*. Yayımlanmamış Doktora Tezi, Sakarya Üniversitesi SBE.
- Doğan, M. (2014). *Dindarlık sabır ve psikolojik iyi olma arasındaki ilişkiler*. Yayımlanmamış Doktora Tezi, Atatürk Üniversitesi SBE.
- Doğan, M. (2014). *Dindarlık sabır ve psikolojik iyi olma arasındaki ilişkiler*. Doktora Tezi, Atatürk Üniversitesi, Erzurum.
- Kalling, V. L. (2008). *Physical activity on prescription, studies on physical activity level, adherence and cardiovascular risk factors*. Doctoral Dissertation, Karolinska Institutet, Sweden.
- Kusan, O., (2017). 13-15 Yaş Obez Erkek Çocukların 12 haftalık fiziksel aktivite sonrası beden imajı algısı ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin incelenmesi, Dumlupınar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yayımlanmamış Doktora tezi, 95-105, Kütahya
- Silalertdetkul, S. (2009). *Effect of Acute Exercise on Energy Intake, Physical Activity Energy Expenditure and Energy Balance Hormones in Sedentary and Active Men* (Doctoral dissertation, University of Bath).
- Yildirim, M. (2019). *Üniversite Öğrencilerinin Spora Dayalı Fiziksel Aktivitelere Katılımları ve Yaşam Kalitelerinin Akademik Başarı ve Sosyalleşme Üzerine Etkisi* (Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Örneği). Doktora tezi, Eskişehir

Osmangazi Üniversitesi.

### İnternet Sayfası Kaynakları

- Cardiosmart (2023). Exercise: Measuring Intensity, American College of Cardiology Foundation. 2019. <https://www.cardiosmart.org> adresinden 24 Aralık 2022 tarihinde alınmıştır.
- Centers for Disease Control and Prevention.(CDC).(2021).About chronic diseases.Centers for Disease Control and Prevention. <https://www.cdc.gov/chronicdisease/about/index.htm> adresinden 2 Ocak 2023 tarihinde alınmıştır.
- Diener, E. (2009). Frequently Asked Questions (FAQ's), About Subjective Well-Being (Happiness and Life Satisfaction) <http://s.psych.uiuc.edu/~ediener/faq.html> adresinden 29 Aralık 2022 tarihinde alınmıştır.
- Dünya Sağlık Örgütü. (2018). Fiziksel Aktiviteye İlişkin Küresel Eylem Planı 2018-2030:Daha sağlıklı bir dünya için daha aktif insanlar <https://www.who.int/ncds/prevention/physical-activity/global-action-plan-2018-2030/en> adresinden 25 Aralık 2022 tarihinde alınmıştır.
- Ersöz, G., Özmutlu, İ., Arı, Y., Aydın, S., Kara, E., Öztürk, T. (2017). *Teori Odaklı Egzersiz Danışmanlığı Sonrası Egzersiz Davranışı, Bazı Psikolojik Faktörler ve Fiziksel Özelliklerdeki Değişimlerin İncelenmesi*. NKUBAP.00.R12.AR.15.01 nolu proje, <http://hdl.handle.net/20.500.11776/2949>, İnternet Erişim Tarihi: 18.02.2020 adresinden 10 Ocak 2023 tarihinde alınmıştır.
- Mayo, Clinic (2023). Healthy Lifestyle. Balance Exercises. <https://www.mayoclinic.org/healthylifestyle/fitness/multimedia/balanceexercises/sls-20076853> adresinden 20 Ocak 2023 tarihinde alınmıştır.
- SDP (2020). International Physical Activity Questionnaire. Long Last 7 Days SelfAdministered [http://www.sdp.univ.fvg.it/sites/default/files/IPAQ\\_English\\_self-admin\\_long.pdf](http://www.sdp.univ.fvg.it/sites/default/files/IPAQ_English_self-admin_long.pdf) adresinden 27 Ocak 2023 tarihinde alınmıştır.

### Resmi Yayınlar Ve Basın Bültenleri

- Başaran, B.B., Güler, C., Eryılmaz, Z., Yentür, G.K., Pulgat, E., (2012). T.C. Sağlık Bakanlığı Sağlık Araştırmaları Genel Müdürlüğü Sağlık İstatistikleri Yıllığı 2011. Yayın No: 885, s. 25-36, Semih Ofset Matbaacılık, Ankara.
- Diener, E. (2009). The Science of Well-Being: The Collected Work of Ed Diener. Social Indicator Research Series, 37.
- DSÖ (2020). *Modes of transmission of virus causing COVID-19: implications for IPC precaution recommendations*. Scientific Brief on March 27, 2020 (No. WHO/2019-nCoV/Sci\_Brief/Transmission\_modes/2020.1)
- Dünya Sağlık Örgütü (1946) Preamble to the constitution of the World Health Organization as adopted by the International Health Conference 1946.
- Edwards, P.,& Tsouros, A. (2006). *Kentsel çevrede fiziksel aktivite ve aktif yaşamın desteklenmesi: Yerel yönetimlerin rolü*. Cenevre: Dünya Sağlık Örgütü

Avrupa Bölge Ofisi Yayınları.

National Health Service (2009). The general practice physical activity questionnaire (GPPAQ): a screening tool to assess adult physical activity levels within primary care. Department of Health & Social Care, London.

T.C. Sağlık Bakanlığı Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü (2022). Fiziksel Aktivite Nedir? <https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/fiziksel-aktivite/fiziksel-aktivite-nedir.htm> adresinden alınmıştır.

Türkiye Halk Sağlığı Kurumu. (2014). *Fiziksel Aktivite Rehberi*. Ankara: Türkiye Halk Sağlığı Kurumu, Sağlık Bakanlığı Yayın No: 940.

### **Yayınlanmamış Eserler**

Brage, S., Burton, F., Chastin, S. F. M., Penpraze, V., Rowe, D. A. (2015). Introduction to the objective measurement of physical activity and sedentary behaviour.

### **Yüksek Lisans Tezleri**

Bolat, Z. (2013). Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlıkları ile Öz-Anlayışları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya.

Coşkun, E. (2019). *Duygusal zekâ ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün stresle başa çıkma tarzlarına etkisinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Fatih Sultan Mehmet Üniversitesi, İstanbul.

Demirer, İ. (2020). Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri ile uykusuzluk ve psikolojik iyilikleri arasındaki ilişki. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.

Tekkanat, Ç. (2008). *Öğretmenlik bölümünde okuyan öğrencilerde yaşam kalitesi ve fiziksel aktivite düzeyleri*. Yüksek lisans tezi, Denizli: Pamukkale Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sporda Psiko-Sosyal Alanlar Anabilim Dalı.

Vural, Ö. (2010). Masa başı çalışanlarda fiziksel aktivite düzeyi ve yaşam kalitesi ilişkisi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Gazi Üniversitesi SBE.

Yılmaz, R. (2016). *Yöneticilerin Dönüştürücü Liderlik Düzeylerinin Psikolojik İyi Oluş Ve Bazı Değişkenlere Göre Yordanması*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Aydın Üniversitesi, İstanbul.

## **EK 1. LÜTFEN BU DÖKÜMANI DİKKATLİCE OKUMAK İÇİN ZAMAN AYIRINIZ.**

Değerli katılımcılar, sizi Şeyma Beyza Mutlu tarafından gerçekleştirilen “Genç Erişkinlerde Fiziksel Egzersizin Psikolojik İyi Oluş Üzerindeki Etkisi ” başlıklı yüksek lisans tez çalışmasına davet ediyorum. Çalışmada kullanılacak olan bütün bilgiler yalnızca bilimsel araştırma amacıyla kullanılacaktır. Araştırmanın sonunda araştırmanın içeriği hakkında ayrıntılı bilgi verilecektir. Bu çalışmaya katılmak tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Çalışmaya katılmama veya katıldıktan sonra herhangi bir anda çalışmadan çıkma hakkında sahipsiniz. Çalışmayı yanıtlamanız, araştırmaya katılım için onam verdiğiniz biçiminde yorumlanacaktır. Size verilen formlardaki soruları yanıtlarken kimsenin baskısı veya telkini altında olmayın. Bu çalışmayı istediğim zaman ve herhangi bir neden belirtmek zorunda kalmadan bırakabileceğimi ve bıraktığım takdirde herhangi bir olumsuzluk ile karşılaşmayacağımı anladım. Bu koşullarda söz konusu araştırmaya kendi isteğimle, hiçbir baskı ve zorlama olmaksızın katılmayı kabul ediyorum. Sizden ricam lütfen her bir maddeyi dikkatle okuyunuz, araştırma sonucunun gerçeği yansıtması için kendi durumunuza en uygun olan seçeneği işaretleyiniz. Hiçbir maddeyi boş bırakmamanızı rica eder, ilgi ve katkılarınız için teşekkür ederiz. Eğer anlayamadığımız ve sizin için açık olmayan şeyler varsa, ya da daha fazla bilgi isterseniz bana aşağıdaki mail adreslerinden ulaşabiliriz.

Tarih:

Katılımcının

Adı Soyadı: İmzası

**1. Yaşınız:**

**2. Cinsiyet:** Kadın() Erkek ()

**3. Eğitim durumunuz nedir?**

İlkokul () Ortaokul () Lise ()Ön lisans () Lisans () Lisansüstü ()

**4. Çalışma durumunuz nedir? :** () Çalışıyor () Çalışmıyor

**Bedensel veya psikolojik herhangi bir hastalığınız var mı ? :** () Evet()  
Hayır

## EK 2. ULUSLARARASI FİZİKSEL AKTİVİTE ANKETİ (KISA FORM)

İnsanların günlük hayatlarının bir parçası olarak yaptıkları fiziksel aktivite tiplerini bulmayla ilgileniyoruz. Sorular son 7 gün içerisinde fiziksel olarak harcanan zamanla ilgili olarak sorulacaktır. Lütfen yaptığımız aktiviteleri düşünün; işte, evde, bir yerden bir yere giderken, boş zamanlarınızda yaptığınız spor, egzersiz veya eğlence aktiviteleri. Son 7 günde yaptığımız şiddetli aktiviteleri düşünün. Şiddetli fiziksel aktiviteler zor fiziksel efor yapıldığını ve nefes almanın normalden çok daha fazla olduğu aktiviteleri ifade eder. Sadece herhangi bir zamanda en az 10 dakika yaptığınız bu aktiviteleri düşünün.

1. Geçen 7 gün içerisinde kaç gün ağır kaldırma, kazma, aerobik, basketbol, futbol veya hızlı bisiklet çevirme gibi şiddetli fiziksel aktivitelerden yaptınız?

Haftada\_\_gün

Şiddetli fiziksel aktivite yapmadım. → ( 3.soruya gidin.)

2. Bu günlerin birinde şiddetli fiziksel aktivite yaparak genellikle ne kadar zaman harcadınız?

Günde\_\_\_\_saat Günde\_dakika

Bilmiyorum/Emin değilim

Geçen 7 günde yaptığımız orta dereceli fiziksel aktiviteleri düşünün. Orta dereceli aktivite orta derece fiziksel güç gerektiren ve normalden biraz sık nefes almaya neden olan aktivitelerdir. Yalnız bir seferde en az 10 dakika boyunca yaptığımız fiziksel aktiviteleri düşünün.

3. Geçen 7 gün içerisinde kaç gün hafif yük taşıma, normal hızda bisiklet çevirme, halk oyunları, dans, bowling veya çiftler tenis oyunu gibi orta dereceli fiziksel aktivitelerden yaptınız? Yürüme hariç.

Haftada\_\_gün

Orta dereceli fiziksel aktivite yapmadım. → (5.soruya gidin.)

4. Bu günlerin birinde orta dereceli fiziksel aktivite yaparak genellikle ne kadar zaman harcadınız?

Günde\_\_\_\_saat Günde\_\_\_\_\_dakika

Bilmiyorum/Emin değilim

Geçen 7 günde yürüyerek geçirdiğiniz zamanı düşünün. Bu işyerinde, evde, bir yerden bir yere ulaşım amacıyla veya sadece dinlenme, spor, egzersiz veya hobi amacıyla yaptığımız yürüyüş olabilir.

5. Geçen 7 gün,bir seferde en az 10 dakika yürüdüğünüz gün sayısı kaçtır?

Haftada\_\_\_gün

Yürümedim. → (7.soruya gidin.)

6. Bu günlerden birinde yürüyerek genellikle ne kadar zaman geçirdiniz?

Günde\_\_\_saat Günde\_\_dakika

Bilmiyorum/Emin değilim

Son soru, geçen 7 günde hafta içinde oturarak geçirdiğiniz zamanlarla ilgilidir. İşte, evde, çalışırken ya da dinlenirken geçirdiğiniz zamanlar dahildir. Bu masanızda, arkadaşınızı ziyaret ederken, okurken, otururken veya yatarak televizyon seyrettiğinizde oturarak geçirdiğiniz zamanları kapsamaktadır.

7. Geçen 7 gün içerisinde, günde oturarak ne kadar zaman harcadınız?

Günde\_\_\_saat Günde\_\_\_\_\_dakika

Bilmiyorum/Emin değilim

### **KISA SEMPTOM ENVANTERİ**

Aşağıda, insanların bazen yaşadıkları belirtilerin ve yakınmaların bir listesi verilmiştir. Listedeki her maddeyi lütfen dikkatle okuyunuz. Daha sonra, belirtilerin

**SİZDE BUGÜN DAHİL, SON BİR HAFTADIR NE KADAR VAR  
OLDUĞUNU**

Yandaki bölmede uygun olan yere işaretleyiniz. Her belirti için sadece bir yeri işaretlemeye ve hiçbir maddeyi atlamamaya özen gösteriniz. Yanıtlarınızı kurşun kalemle işaretleyiniz. Eğer fikir değiştirirseniz ilk yanıtınızı siliniz.

Yanıtlarınızı aşağıdaki ölçeğe göre değerlendiriniz:

Bu belirtiler son bir haftadır sizde ne kadar var?

**0. Hiç yok 3. Epey var**

**1. Biraz var 4. Çok fazla var**

**2. Orta derecede var. Bu belirtiler son bir haftadır sizde ne kadar var?**

**Hiç /Çok fazla**

1. İcinizdeki sinirlilik ve titreme hali 0 1 2 3 4

2. Baygınlık, baş dönmesi 0 1 2 3 4

3. Bir başka kişinin sizin düşüncelerinizi kontrol edeceği fikri 0 1 2 3 4

4. Başınıza gelen sıkıntılardan dolayı başkalarının suçlu olduğu duygusu 0 1 2 3 4

5. Olayları hatırlamada güçlük 0 1 2 3 4

**Hiç /Çok fazla**

6. Çok kolayca kızıp öfkelenme 0 1 2 3 4

7. Göğüs (kalp) bölgesinde ağrılar 0 1 2 3 4

8. Meydanlık (açık) yerlerden korkma duygusu 0 1 2 3 4

9. Yaşamınıza son verme düşünceleri 0 1 2 3 4

10. İnsanların çoğuna güvenilmeyeceği hissi 0 1 2 3 4

11. İştahta bozukluklar 0 1 2 3 4

12. Hiçbir nedeni olmayan ani korkular 0 1 2 3 4

13. Kontrol edemediğiniz duygu patlamaları 0 1 2 3 4

14. Başka insanlarla beraberken bile yalnızlık hissetmek 0 1 2 3 4

15. İşleri bitirme konusunda kendini engellenmiş

0 1 2 3 4 hissetmek

16. Yalnızlık hissetmek 0 1 2 3 4

17. Hüzünlü, kederli hissetmek 0 1 2 3 4

18. Hiçbir şeye ilgi duymamak 0 1 2 3 4

19. Ağlamaklı hissetmek 0 1 2 3 4

20. Kolayca incinebilme, kırılmak 0 1 2 3 4

21. İnsanların sizi sevmediğine, kötü

davrandığına 0 1 2 3 4 inanmak

**Hiç /Çok fazla**

22. Kendini diğerlerinden daha aşağı görme 0 1 2 3 4
23. Mide bozukluğu, bulantı 0 1 2 3 4
24. Diğerlerinin sizi gözlediği ya da hakkınızda  
0 1 2 3 4 konuştuğu duygusu
25. Uykuya dalmada güçlük 0 1 2 3 4
26. Yaptığınız şeyler tekrar tekrar doğru mu diye  
0 1 2 3 4 kontrol etmek
27. Karar vermede güçlükler 0 1 2 3 4
28. Otobüs, tren, metro gibi umumi vasıtalarla 0 1 2 3 4
29. Seyahatlerden korkmak
30. Nefes darlığı, nefessiz kalmak 0 1 2 3 4
31. Sıcak-soğuk basmaları 0 1 2 3 4
32. Sizi korkuttuğu için bazı eşya, yer yada  
0 1 2 3 4 etkinliklerden uzak kalmaya  
çalışmak
33. Kafanızın “bomboş” kalması 0 1 2 3 4
34. Bedeninizin bazı bölgelerinde uyuşmalar,  
0 1 2 3 4 karıncalanmalar
35. Günahlarınız için cezalandırılmanız gerektiği 0 1 2 3 4
36. Gelecekle ilgili umutsuzluk duyguları 0 1 2 3 4
37. Konsantrasyonda (dikkati bir şey üzerinde toplama)  
0 1 2 3 4 güçlük/zorlanmak

**Bu belirtiler son bir haftadır sizde ne kadar var?**

**Hiç /Çok fazla**

1. İçinizdeki sinirlilik ve titreme hali 0 1 2 3 4
2. Baygınlık, baş dönmesi 0 1 2 3 4
3. Bir başka kişinin sizin düşüncelerinizi kontrol edeceği  
0 1 2 3 4 fikri
4. Başınıza gelen sıkıntılardan dolayı başkalarının suçlu  
0 1 2 3 4 olduğu duygusu
5. Olayları hatırlamada güçlük 0 1 2 3 4

**Hiç /Çok fazla**

6. Çok kolayca kızıp öfkelenme 0 1 2 3 4
7. Göğüs (kalp) bölgesinde ağrılar 0 1 2 3 4
8. Meydanlık (açık) yerlerden korkma duygusu 0 1 2 3 4
9. Yaşamınıza son verme düşünceleri 0 1 2 3 4
10. İnsanların çoğuna güvenilmeyeceği hissi 0 1 2 3 4
11. İştahta bozukluklar 0 1 2 3 4
12. Hiçbir nedeni olmayan ani korkular 0 1 2 3 4
13. Kontrol edemediğiniz duygu patlamaları 0 1 2 3 4
14. Başka insanlarla beraberken bile yalnızlık hissetmek 0 1 2 3 4
15. İşleri bitirme konusunda kendini engellenmiş  
0 1 2 3 4 hissetmek
16. Yalnızlık hissetmek 0 1 2 3 4
17. Hüzünlü, kederli hissetmek 0 1 2 3 4
18. Hiçbir şeye ilgi duymamak 0 1 2 3 4
19. Ağlamaklı hissetmek 0 1 2 3 4
20. Kolayca incinebilme, kırılmak 0 1 2 3 4
21. İnsanların sizi sevmediğine, kötü davrandığına  
0 1 2 3 4 inanmak

**Hiç /Çok fazla**

22. Kendini diğerlerinden daha aşağı görme 0 1 2 3 4
23. Mide bozukluğu, bulantı 0 1 2 3 4
24. Diğerlerinin sizi gözlediği ya da hakkınızda  
0 1 2 3 4 konuştuğu duygusu
25. Uykuya dalmada güçlük 0 1 2 3 4
26. Yaptığınız şeyler tekrar tekrar doğru mu diye  
0 1 2 3 4 kontrol etmek
27. Karar vermede güçlükler 0 1 2 3 4
28. Otobüs, tren, metro gibi umumi vasıtalarla  
0 1 2 3 4 seyahatlerden korkmak
29. Nefes darlığı, nefessiz kalmak 0 1 2 3 4
30. Sıcak-soğuk basmaları 0 1 2 3 4

31. Sizi korkuttuğu için bazı eşya, yer yada  
0 1 2 3 4 etkinliklerden uzak kalmaya  
çalışmak
32. Kafanızın “bomboş” kalması 0 1 2 3 4
33. Bedeninizin bazı bölgelerinde uyuşmalar,  
0 1 2 3 4 karıncalanmalar
34. Günahlarınız için cezalandırılmanız gerektiği 0 1 2 3 4
35. Gelecekle ilgili umutsuzluk duyguları 0 1 2 3 4
36. Konsantrasyonda (dikkati bir şey üzerinde toplama)  
0 1 2 3 4 güçlük/zorlanmak

### **Hiç /Çok fazla**

37. Bedeninizin bazı bölgelerinde zayıflık, güçsüzlük  
0 1 2 3 4 hissi
38. Kendini gergin ve tedirgin hissetmek 0 1 2 3 4
39. Ölme ve ölüm üzerine düşünceler 0 1 2 3 4
40. Birini dövme, ona zarar verme, yaralama isteği 0 1 2 3 4
41. Bir şeyleri kırma, dökme isteği 0 1 2 3 4
42. Diğerlerinin yanındayken yanlış bir şeyler  
0 1 2 3 4 yapmamaya çalışmak
43. Kalabalıklarda rahatsızlık duymak 0 1 2 3 4
44. Bir başka insana hiç yakınlık duymamak 0 1 2 3 4
45. Dehşet ve panik nöbetleri 0 1 2 3 4
46. Sık sık tartışmaya girmek 0 1 2 3 4
47. Yalnız bırakıldığında/kalındığında sinirli hissetmek 0 1 2 3 4
48. Başarılarınız için diğerlerinden yeterince takdir  
0 1 2 3 4 görmemek
49. Yerinde duramayacak kadar kendini tedirgin  
0 1 2 3 4 hissetmek
50. Kendini değersiz görmek 0 1 2 3 4
51. Eğer izin verirsiniz insanların sizi sömüreceği  
0 1 2 3 4 duygusu

### Hiç /Çok fazla

52. Suçluluk duyguları 0 1 2 3 4

53. Aklınızda bir bozukluk olduğu fikri 0 1 2 3 4

### Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği

Hiç Katılmıyorum Katılmıyorum Biraz katılıyorum Katılıyorum Tamamen katılıyorum

1. Gelecekle ilgili iyimserim. 1 2 3 4 5
2. Kendimi işe yarar ( faydalı) hissediyorum. 1 2 3 4 5
3. Kendimi rahatlamış hissediyorum. 1 2 3 4 5
4. Diğer insanlara karşı ilgiliyim. 1 2 3 4 5
5. Farklı işlere zaman ayırabilecek enerjim var. 1 2 3 4 5
6. Sorunlarla iyi bir şekilde başa çıkabilirim. 1 2 3 4 5
7. Açık ve net bir biçimde düşünebiliyorum. 1 2 3 4 5
8. Kendimden memnunum. 1 2 3 4 5
9. Kendimi diğer insanlara yakın hissediyorum. 1 2 3 4 5
10. Kendime güveniyorum. 1 2 3 4 5
11. Kendi kararlarımı kendim verebiliyor . 1 2 3 4 5
12. Sevildiğimi hissediyorum. 1 2 3 4 5
13. Yeni şeylere karşı ilgiliyim. 1 2 3 4 5
14. Neşeli hissediyorum. 1 2 3 4 5

SORULARIMIZ SONA ERMİŞTİR. KATILIMINIZ İÇİN TEŞEKKÜRLER.

## MAT SPOR KULUBÜ

Tarih

28/08/2021

Antalya Bilim Üniversitesi Klinik Psikoloji yüksek lisans programı kapsamında Psikolog Şeyma Beyza Mutlu tarafından gerçekleştirilen "Genç Erişkinlerde Fiziksel Egzersizin Psikolojik İyi Oluş Üzerindeki Etkisi " başlıklı yüksek lisans tez çalışması yürütmekteyim. Çalışmada kullanılacak olan bütün bilgiler yalnızca bilimsel araştırma amacıyla kullanılacaktır. Araştırmamı kurumunuzda uygulayabilmem için gerekli izinlerin alınmasını arz ederim.

Kurum Sahibinin Adı Soyadı:

Arda Bayram

İmzası:



BAYRAM SPORİF TESİS  
İÇİLETNECİLİĞİ LIMITED ŞİRKETİ  
Bakırçay Mahallesi No:24/1 Kağıthane/İstanbul  
ar.bayram1391@gmail.com Gsm:0506 565 21 13  
Açıkphone V.O.No:150037-523 Web: www.150037.com.tr

Araştırmacının Adı Soyadı:

Şeyma Beyza Mutlu

İmzası:

