

# Pozitif Psikoloji Perspektifinde Fiziksel Aktivitenin Rolü

## Role of Physical Activity in Positive Psychology Perspective

 Sinem Parlakyıldız<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi, Nevşehir

### ÖZ

İnsanlık tarihinde, iyi bir yaşamın nasıl olabileceği önemli bir konu olmuştur. Farklı filozoflar iyi yaşama çeşitli anlamlar yüklemişlerdir. Bazıları iyi bir yaşamı erdemlerin bir listesiyle ilişkilendirirken, diğerleri zevkli duyguların önemini vurgulamıştır. Pozitif psikoloji, refahı vurgulayan bir yaklaşım olarak ortaya çıkmıştır ve iyi oluşu temel bir amaç olarak kabul eder. İyi oluş kavramı, bireyler ve toplumlar tarafından deneyimlenen olumlu bir durumu tanımlamak için çeşitli şekillerde tanımlanmaktadır. İyi oluş, hedonik ve eudaimonik yaklaşımları kapsamaktadır. Pozitif psikoloji, iyi oluşu anlamak ve mutluluğun doğasını incelemek için bilimsel yöntemler kullanmaktadır. Dünya Mutluluk Raporu'na göre Türkiye'nin mutluluk düzeyinin ülkeler arası değerlendirmede alt sıralarda yer alması, iyi oluş konularında iyileştirmeye ihtiyaç olduğunu göstermektedir. Küresel olarak özellikle alt sıralarda yer alan ülkelerin mutluluk ve yaşam kalitesini artıracak faktörlerin belirlenmesi toplumlar için önemlidir. Kamu politikalarının ve stratejilerinin toplumun refah düzeyini artırmak için mutluluğu ve iyi oluşu teşvik etmeye odaklanması gerekmektedir. Fiziksel aktivitenin mutluluk seviyelerini artırdığı ve yaşam kalitesini iyileştirdiğine dair giderek artan kanıtlar bulunmaktadır. Bu nedenle, fiziksel aktivitenin teşvik edilmesi bireylerin mutluluk seviyelerini artırmak için etkili bir strateji olabilir ve toplumsal iyi oluşu destekleme konusunda önemli bir potansiyele sahiptir.

**Anahtar sözcükler:** Fiziksel aktivite, iyi oluş, mutluluk, pozitif psikoloji

### ABSTRACT

Throughout the history of humanity, the question of what constitutes a good life has been a significant topic. Various philosophers have attributed different meanings to the concepts of well-being and happiness. Some associate a good life with a list of virtues, while others emphasize the importance of pleasurable feelings. Positive psychology emerged as an approach that emphasizes well-being and acknowledges happiness as a fundamental goal. The concept of well-being is defined in various ways to describe a positive state experienced by individuals and societies. Well-being encompasses both hedonic and eudaimonic approaches. Positive psychology utilizes scientific methods to understand well-being and examine the nature of happiness. According to the World Happiness Report, Turkey's low ranking in the international evaluation of happiness levels indicates a need for improvement in well-being areas. Globally, identifying the factors that can enhance happiness and quality of life, especially in countries that rank lower, is crucial for societies. Public policies and strategies need to focus on promoting happiness and well-being to enhance the welfare level of society. There is growing evidence that physical activity increases happiness levels and improves quality of life. Therefore, physical activity promotion may be an effective strategy for increasing happiness levels and has important potential for supporting societal well-being.

**Keywords:** Happiness, physical activity, positive psychology, well-being

### Giriş

Hayatın nasıl iyileştirilebileceği sorusu, insanlığın en önemli meselelerinden biri olarak kabul edilmektedir. Tarih boyunca farklı filozoflar, refahın öznel tanımına ilişkin değişen anlamlar vermişlerdir. Bazıları en arzu edilen yaşamın erdem gibi özelliklerin bir listesi ile tanımlanabileceğini savunurken, diğerleri zevkli duyguların iyi oluşun özü olduğunu öne sürmüşlerdir. İyi bir yaşam sürebilmek için Aristippus en iyi yaklaşımın hedonizm (hazcılık) olduğunu iddia ederken Aristoteles ise stoacılığın (mutluluk) en iyi yaklaşım olduğunu savunmuştur (Thanh 2023). Pozitif psikolojinin doğumu ile birlikte iyi oluş bilimsel yöntemlerle incelenmeye başlanmıştır (Baysal 2022). İyi oluşa yönelik öznel iyi oluş (hedonik) ve psikolojik iyi oluş (eudaimonik) olarak iki yaklaşım ortaya çıkmıştır (Ryff 1989). Hedonik iyi oluş, zevk ile acı arasındaki dengeye odaklanırken, eudaimonik iyi oluş ise erdemli faaliyetlerin merkezinde olan insan kapasitelerinin gerçekleşmesi olarak tanımlanır (Ryan ve Deci 2001). Pozitif psikoloji yaklaşımı iyi oluşu anlamaya yönelik olmakla birlikte mutluluğun doğasını

incelemektedir (Kashdan ve ark. 2008). Felsefe ve psikoloji tarihi boyunca yaşamın temel amacı olarak görülen mutluluk kavramına olan ilgi, pozitif psikoloji hareketinin yükselişiyle artmıştır (Diener 2000).

Pozitif psikoloji, insanın güçlü yönlerini vurgulayarak psikopatoloji odaklı bir görüşe tepki olarak ortaya çıkmıştır. Bu yaklaşım, iyi oluşun önemini vurgular ve mutluluğu temel bir hedef olarak kabul eder (Diener 1984, Ryff 1989, Seligman ve Csikszentmihalyi 2000). İyi oluş kavramı, çeşitli anlamlarda ve tanımlarda kullanılmaktadır. Bireylerin ve toplumların yaşadığı olumlu bir durumu ifade eden iyi oluş tıpkı sağlık gibi günlük yaşam için önemli bir kaynaktır. Toplumun iyi oluşu, dirençlilik, harekete geçme kapasitesi ve zorlukları aşma yeteneği ile yakından ilişkilidir (WHO 2021a, 2021b). İyi oluş konusu, psikoloji literatürüne önemli katkılar sunan bir alandır (Springer ve Hauser 2006). Bu alandaki tartışmalar genellikle gelişmiş demokrasilerde öne çıkar ve karmaşık akademik, politik ve kültürel boyutları içerir (Ryff 2022). İyi oluşun tanımı ve ölçümü konusundaki karmaşıklık, felsefi, sosyolojik, psikolojik ve ekonomik bakış açılarına dayanan uzun süreli tartışmalarla beslenir. Tarihsel olarak, iyi oluş araştırmaları eudaimonik ve hedonik bakış açılarıyla şekillenmiştir ancak net bir tanım belirsizliği devam etmektedir (Kesebir 2018). Modern araştırmalar, iyi oluşun çok boyutlu bir kavram olduğunu vurgular ve pozitif duygulanım, yaşam doyumu, mutluluk, kişisel gelişim gibi çeşitli faktörlerle ilişkilendirir (Ruggeri ve ark. 2020). Davranış ve sosyal bilim alanında mutluluk konusunda yapılan empirik araştırmalarda artış olduğu görülmektedir (Helliwell ve Aknin 2018).

Toplumların mutluluk seviyesi dünya çapında evrensel olarak incelenmektedir. Yıllık olara yayımlanan Dünya Mutluluk Raporu (Helliwell ve ark. 2024) ülkelerin mutluluk düzeylerini yaşam doyumu ve iyi oluş sonuçlarına göre sıralamaktadır. Son yayımlanan rapor sonuçlarına göre 143 ülke içinde mutluluk düzeyi en yüksek olan ülkenin Finlandiya, en düşük mutluluk düzeyinin Afganistan'da olduğu ve Türkiye'nin ise 98. sırada yer aldığı belirlenmiştir (Helliwell ve ark. 2024). Bu sonuçlar özellikle alt sıralarda yer alan ülkeler için kamu politika ve stratejilerinin geliştirilmesi yönünde eylem planlaması hazırlanması konusunda harekete geçilmesi gerektiğinin önemli olduğunu göstermektedir. Bunun nedeni, düşük mutluluk seviyesine sahip bireylerin psikolojik rahatsızlıklara yatkın olmaları ve bunun da toplumsal sağlığın bozulmasına yol açmasıdır (Gilgur ve Ramirez-Marquez 2020, Chen ve ark. 2022). Dolayısıyla mutluluk seviyelerinin artırılmasına yönelik efektif yöntemlerin kullanılması toplumların iyi oluşu konusunda gereklidir. Literatürde fiziksel aktivitenin mutluluğu artırma konusunda olumlu etkilere sahip bir yöntem olarak kullanıldığı görülmektedir (Lathia ve ark. 2017, Zhang ve Chen 2019). Bu bağlamda birey ve toplumların mutluluk düzeylerinin artırılması konusunda fiziksel aktivitenin etkili bir strateji olarak kullanılabilirliği söylenebilir.

Fiziksel aktivite mutlulukla ilişkilendirilmiştir (Richards ve ark. 2015, An ve ark. 2020). Dünya Sağlık Örgütü (WHO 2020) iyi oluş için çocukluktan ileri yaşa kadar farklı seviye ve yoğunlukta fiziksel aktivite yapılmasını önermektedir. Farklı yaş grupları için fiziksel aktivitenin yaşam doyumu ve kalitesini artırdığına dair yeterli kanıt bulunmasına rağmen (Chen ve ark. 2020, Parra-Rizo ve Sanchis-Soler 2020, Chmelik ve ark. 2021) hareketsizliğin küresel boyutta bir sorun haline geldiği görülmektedir. Hareketsizlik ya da düşük fiziksel aktivite düzeyinin belirli popülasyonlar için mutsuzluk ve zayıf mental sağlık durumuyla ilişkilendirildiği belirtilmektedir (Ellingson ve ark. 2018, Redig ve ark. 2022). Fiziksel aktivitenin genel yaşam doyumunu ve kalitesini artırabileceğini gösteren araştırmalar, mutluluğu nasıl daha verimli bir şekilde artırabileceğini göstermek için psikolojik veya fiziksel yönlerine odaklanmıştır (Mohammadi ve ark. 2015, Zhang ve Chen 2019). Bu sonuçlar, farklı ülkelerdeki mutluluk düzeylerinin ve yaşam kalitesinin gözlemlenmesinde uluslararası bir referans sağlamaktadır. Bu çalışmanın amacı, bireylerin iyi oluşunu ve mutluluğunu ele alarak, iyi oluşun çeşitli boyutlarını, pozitif psikoloji ve mutluluk araştırmalarının gelişimini ve fiziksel aktivitenin mutlulukla ilişkisini inceleyip, elde edilen bilgileri topluma uygulanabilir stratejilere dönüştürmektir.

## **Pozitif Psikoloji**

İnsanın güçlü yanlarını ve erdemlerini belirleyip geliştirerek, bireylerin ve toplumların gelişmesine olanak sağlamak pozitif psikolojinin amacı olarak belirtilmektedir (Seligman ve Csikszentmihalyi 2000). Başlıca ilkesi ise insanların daha mutlu ve tatmin edici bir yaşam sürmelerini sağlamanın, patolojilerini onarmak veya iyileştirmek kadar önemli olduğudur (Lyubomirsky 2007). Pozitif psikoloji 1990'lı yılların sonlarında üç ana kaygıyı içerecek şekilde kavramsallaştırılmıştır. Bunlardan ilki, neşe, mutluluk, akış, umut ve iyimserlik gibi olumlu öznel deneyimlerdir. İkincisi, bireyin erdemleri ve bilgelik, açık fikirlilik, cesaret ve azim gibi olumlu kişilik özellikleriyle ilgilidir. Üçüncüsü, sosyal psikoloji düzeyinde bireylerin olumlu öznel deneyimlerini ve olumlu özelliklerini sürdüren ve geliştiren sosyal kurumların niteliklerini tanımlamayı, incelemeyi ve geliştirmeyi amaçlar (Seligman ve Csikszentmihalyi 2000). Seligman (2011) pozitif psikolojinin insanlığa hizmet etme taahhüdüyle karakterize olduğunu ve üniversite duvarlarıyla sınırlı kalmadan sağlık, iyi oluş ve doyum gibi temel konuları ele aldığını belirtmektedir.

Pozitif psikoloji, gruplar ve bireyler arası ilişkileri inceleyerek mümkün olabilecek en iyi yaşam kalitesini oluşturmak amacıyla bireysel olumlu özelliklere, yani güçlü yönler odaklanmaktadır. Ayrıca, ilişkilerin ve olumlu deneyimlerin yerini ve bunların bireysel, sağlık, iyi oluş ve gelişim açısından nasıl katkı sağlayabileceğini vurgulamaktadır (Peterson ve Seligman 2004). Alanın öncü araştırmacılarından Martin Seligman, pozitif psikolojinin mutluluktan ziyade pozitif duygu, bağlılık, ilişki, anlam ve başarı (PERMA) ile ilgilenmesi gerektiğini öne sürmüştür (Seligman 2011). Olumlu duygular, iyimserlik ve dayanıklılık gibi pozitif duygusal durumları incelemekte ve bu alanlardaki araştırmalar genellikle mental rahatsızlıkları önleyen faktörleri ele almaktadır (Wong 2019). Dolayısıyla pozitif psikolojinin, mental rahatsızlıklara odaklanmaktan ziyade önlemeye yönelik olan faktörlerin belirlendiği ve optimal insan gelişimi ile işleyişi üzerine çalışılan bilimsel bir araştırma alanı haline geldiği söylenebilir. Psikologların mental olarak sağlıklı bireylere yeterince yardım sunmadığı gözlemlenmiştir (Ngamaba ve ark. 2017). Bu nedenle, pozitif psikoloji, hastalığa ve tedavisine odaklanmak yerine umut, bilgelik, hoşgörü, yaratıcılık, vizyon, cesaret, maneviyat, sorumluluk ve azim gibi temalara odaklanmalıdır. Çünkü birçok kişi için mental rahatsızlıklar, anlamsızlık ve amaçsızlık duygularıyla ilişkilendirilmektedir (Seligman ve Csikszentmihalyi 2000). Pozitif psikolojinin büyük etkiye sahip olan bu önleyici stratejilerin geliştirilmesini teşvik ettiği söylenebilir.

Psikoloji literatüründe "İkinci Dalga" olarak adlandırılan yeni bir akım, yaşamın olumsuz duygularının iyi oluşa dahil edilmesi gerekliliğini vurgulamaktadır (Wong 2011). Pozitif psikoloji, hayatın olumlu yönlerinin yanı sıra en zor ve acı verici deneyimleri de incelemekte ve bu deneyimlerin insan gelişimi ve dönüşümündeki olumlu rolünü vurgulamaktadır (Ivtzan ve ark. 2015). Wong (2011) tarafından yapılan çalışmada, yalnızca pozitif duygularla her problemin çözülemeyeceği belirtilmektedir. Bu yeni yaklaşım, insan varlığının karanlık tarafını kabul ederek dönüştürerek iyi oluşu sağlamayı amaçlamaktadır. Acı ve zorlukların üstesinden gelmenin, sürdürülebilir iyi oluş ve anlamlı yaşam için önemli olduğu vurgulanmaktadır. Dolayısıyla, pozitif psikoloji, bireyin pozitif ve negatif deneyimlerini dengeli ve uyumlu bir şekilde yaşayabilmesini sağlayan şemsiye bir terim olarak kullanılmaktadır (Wong 2019). Bu bağlamda pozitif ve negatif olguların diyalektiğinin pozitif psikoloji açısından önemli olduğunu hatta sürdürülebilir mutluluk ve iyi oluşa ulaşmanın da böylelikle mümkün olabileceği söylenebilir.

## Mutluluk

Antik Yunan döneminde ve hatta daha öncesinde, bireyler "iyi yaşamın" doğasını merak etmişlerdir. Yaşamı arzu edilir kılan ve yüksek yaşam kalitesini belirleyen şeylerin ne olduğu sorusuna, başkalarının görüşlerinden bağımsız olarak, bir kişinin yaşamını arzu edilir hissetmesi ve düşünmesi olduğu öne sürülmüştür (Rabbâs ve ark. 2015). Aristoteles'ten bu yana hayattaki en önemli amacın mutluluk olduğu düşünülmektedir (Thanh 2023). Mutluluk, birçok kültürde temel bir insan hedefi olarak kabul edilir ve genellikle zenginlik veya güç gibi dışsal faktörlerden bağımsız olarak içsel bir durum olarak tanımlanır (Thin ve ark. 2017). Yalnızca dışsal koşullara dayanmayan ve iç huzura dayanan zihinsel bir eğilimi ifade eder (Fulgêncio 2019).

Mutluluk arayışı özellikle batı kültüründe olumlu bir deneyim olarak vurgulanır ve genellikle haz, iyi oluşun temeli olarak algılanır (Joshano 2014). Ancak, mutluluğun basit bir haz arayışından daha fazlasını ifade ettiği kabul edilir. Mutluluk, kabul edilebilir fiziksel ve psikolojik sağlıkla birlikte mutlu bir yaşam sürmeyi içerir (Seligman ve Csikszentmihalyi 2000). Lyubomirsky ve ark. (2005) bireyin genetik faktörlerinin %50, içinde bulunduğu koşulların %10, amaçlı etkinlikler %40 oranında mutluluk düzeyini belirlediği düşüncesi uzun bir süre varlığını korumuştur. Genetik faktörler bireyin yaşamı boyunca büyük ölçüde değişmeyen genetik bir şans olarak nitelendirilmiş ve ikizler üzerinde yapılan araştırmalarla da doğrulanan bir iddia olduğu belirtilmiştir (Lykken ve Tellegen 1996). Ancak, daha yakın tarihli kabul edilebilecek araştırmalar amaçlı etkinliklerin (Güdü Demirbulat ve Avçıkurt 2015) ve yaşam koşullarının (Menteş 2020) önceden düşünüldüğünden daha büyük bir rol oynayabileceğini ve bu faktörlerin bireysel mutluluk düzeylerindeki farklılıkları açıklayabileceğini göstermektedir (Aydoğdu Bıçak ve Çolpan Erkan 2020). Bu tür çalışmalar, biyoloji ve çevre arasındaki sürekli etkileşimin altını çizmektedir. Dinamik sürecin bireysel davranışları etkilediğini ve tek belirleyici faktörün genetik yatkınlıklar olmadığını göstermektedir (Layous ve Lyubomirsky 2014). Mutluluğun belirleyicileri (sosyal ilişkiler, sağlık vb.) yaş ilerledikçe değişebilir ancak bütün yaş gruplarına bakıldığında insanların az veya çok mutlu olduğu söylenebilir (Fernandez-Portero ve ark. 2023).

Çocuklukta yaşanan çeşitli olumsuz olayların (örneğin istismar, yoksulluk, depresyon) yetişkinlerin uzun vadeli fiziksel ve mental sağlığını etkilediği bilinmektedir (Monnat ve Chandler 2015, Nelson ve ark. 2020). Duygusal, fiziksel veya cinsel istismara ve benzer olumsuz koşullara maruz kalan çocuklar, yetişkinlikte çeşitli olumsuz sağlık sonuçları ile karşı karşıya kalma riski taşımaktadır (Hughes ve ark. 2017). Bu riskler arasında kendini kötü hissetme, kronik hastalıklar, işlevsel kısıtlamalar, erken ölüm ve mental sağlık sorunları yer almaktadır (Merrick

ve ark. 2017, Tzouvara ve ark. 2023). Benzer şekilde bu durumun bireyin mutluluğunu etkileyebileceği düşünülmektedir (Merrick ve ark. 2017). Mutluluk kavramı iyi oluşla aynı anlamı taşımasına rağmen (Joshi 2010), günlük hayatta genellikle "mutluluk" terimi daha sık kullanılmaktadır (Deci ve Ryan 2008). Literatürde birbirinin yerine kullanılan bu terimler, empirik olarak farklılıklar gösteren kavramları açıklayan teorilerinin benzerlikler gösterdiği söylenebilir.

## İyi Oluş

İyi oluş terimi, kutsallık veya erdem, hoş duygusal deneyim, yaşamın olumlu kavramlar kullanılarak öznel değerlendirilmesi, optimal psikolojik işlevsellik ve insan potansiyelinin gerçekleştirilmesi gibi birçok farklı şekilde kullanılmakta ve tanımlanmaktadır (Diener 1984, Ryff 1989). Ayrıca yaşam doyumu, olumlu ruh sağlığı, ruhsal gelişim, dayanıklılık, özsaygı, öz yeterlik ve yaşam kalitesi gibi çeşitli kavramlarla da ilişkilendirilmektedir. Bireysel olarak değerlendirildiğinde, iyi oluş bir kişinin yaşamını subjektif olarak değerlendirirken ortaya çıkan olumsuz yönleri de içermektedir (Huppert 2017).

İyi oluş eudaimonik ve hedonik olmak üzere ikiye ayrılmaktadır (Ryan ve Deci 2001). Hedonik iyi oluş, zevkin acı üzerindeki dengesine odaklanır ve Aristippus (M.Ö. 435-M.Ö. 356) kurucularından biri olarak kabul edilmektedir (Biswas-Diener ve ark. 2009). Hedonik geleneğin bir kişi için neyin iyi olduğuna odaklandığı birçok filozof tarafından sorgulanmışken, eudaimonik geleneğe göre iyi oluş, erdemli faaliyetlerin merkezinde olduğu bilgi ve insan kapasitelerinin gerçekleşmesi olarak tanımlanmıştır (McMahon 2016). Aristoteles (M.Ö. 384-M.Ö. 322) eudaimonik iyi oluşun önemli kurucularından biri olarak görülmektedir. Aristoteles eudaimonik iyi oluşun mutlu olmaktan daha fazlası olduğunu ve insan potansiyelinin gerçekleşmesiyle ilgili olduğunu belirtmektedir (Huta ve Ryan 2010).

Hedonik iyi oluş genellikle mevcut veya kısa süreli mutluluğa odaklanır, pozitif duyguların varlığı ve negatif duyguların yokluğu olarak tanımlanabilir. Öte yandan, eudaimonik iyi oluş derin ve tam bir doyum hissi yaşamayı hedefler. Hedonik yaklaşım zevkli aktivitelerde bulunmayı ve acıdan kaçınmayı esas alırken, eudaimonik yaklaşımda tam verimliliğin bir özelliği olan kendini gerçekleştirme durumu vardır (Ryan ve Deci 2001). Hedonik iyi oluş batı toplumlarında eudaimonik iyi oluş ise doğu toplumlarında öne çıkmaktadır (Joshano 2014). Eudaimonik ve hedonik yönlerin mutlulukla arasında kuvvetli bir bağ olduğu belirtilmektedir (Ryan ve Deci 2001). Eudaimonik bakış açısına sahip psikologlar, eudaimonik yaklaşımın daha bütünsel bir bakış açısı sağladığını savunarak insan iyi oluşu konusundaki araştırmalarında anlam ve gelişime odaklanma eğilimi göstermektedir. Ayrıca eudaimonik iyi oluşun, hedonik iyi oluşu artırdığına dair bir yapı bulunmaktadır (Chen ve Zeng 2021).

Günümüz sosyal ve davranış bilimlerinde, hedonik iyi oluş terimi daha az kullanılmaktadır. Bunun nedenlerinden biri olarak veriye dayanmayan teorik bir kavram olan hedonizmin zor ölçülebilir olmasıdır (Baselmans ve Bartels 2018). Bilim insanları iyi oluş konusunda empirik bilim yöntemlerine yönelmiştir (Diener 2009). Hedonik düşünce kavramını yeniden tanımlamak için Diener (1984) tarafından önerilen öznel iyi oluş tanımı yaygın olarak benimsenmiştir. İyi oluşun temel özelliklerinin öznel olduğunu, sadece olumsuz faktörlerin yokluğunu değil aynı zamanda pozitif unsurları da içerdiğini ve yaşamın genel bir değerlendirmesini kapsadığını belirtmiştir (Diener 1984). Öznel iyi oluş, hedonik gelenek içinde anahtar bir fenomendir ve bir kişinin yaşamının bilişsel ve duygusal değerlendirmesine atıfta bulunmaktadır. Bilişsel (yaşam doyumu) ve duygusal (olumlu-olumsuz duygulanım) olmak üzere iki temel bileşenden oluşur. Yaşam doyumu kişisel ölçütler temelinde yaşam kalitesinin öznel bir değerlendirmesidir (Lucas ve ark. 2018). Duygusal bileşen ise mutluluğa atıfta bulunur ve kişinin hayatındaki mutlu anların yoğunluğunu ve içeriğini duygusal olarak değerlendirir. Literatürde öznel iyi oluş pozitif psikoloji başlığı altında yer almakla beraber bireyin öznel yargısına dayalı olarak kendisini tam olarak iyi hissetmesine işaret eder (Diener 2009). Eudaimonik iyi oluş terimi ise zamanla psikolojik iyi oluşu ifade etmek üzere değişmiş ve bu durum, altı temel boyutta değerlendirilmektedir: özsaygı, kişisel gelişim, özerklik, yaşam amacı, başkalarıyla olumlu ilişkiler ve çevresel hakimiyet (Ryff ve Keyes 1995). Öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluş birey, topluluk ve toplumların iyi oluşunu anlamak için çeşitli ölçütler sunmaktadır (Diener 1984, Ryff 1989). Pozitif psikoloji iyi oluşu araştıran bir bilim olarak kabul edilmektedir (Diener 2009).

Psikoloji bilimi bireylerin yalnızca uyumsuz özelliklerine değil, aynı zamanda iyi olma haline katkıda bulunan uyumlu özelliklere ve süreçlere de odaklanma gereğini göstermiştir (Şimşek 2009). Pozitif psikoloji, insan işlevselliğine yönelik psikopatoloji odaklı bir bakış açısına tepki olarak ortaya çıkmış ve insanın zayıflıklarından ziyade psikolojik güçlü yanlarını araştırmaya odaklanmıştır (Seligman ve Csikszentmihalyi 2000). Bu paradigma, psikolojinin en önemli hedefleri arasında olan hangi davranışların iyi oluşa yol açacağına göstermek gerektiğini vurgulamaktadır (Şimşek 2009). Psikolojik sağlığa dair yapılmış araştırmalar genellikle olumsuz sağlık

(anksiyete, depresyon vb.) üzerinde yoğunlaşmıştır. Ancak günümüzde olumsuz öğelerin yanında ruh sağlığının olumlu öğelerini inceleme merakı da giderek artış göstermektedir. İyi oluş, sosyal, ekonomik ve çevresel faktörler tarafından etkilenir ve yaşam kalitesini artırır (WHO 2021b). Birçok çalışma iyi oluşu sağlıkla ilişkilendirmiştir (Martin Maria ve ark. 2017, Petrie ve ark. 2018).

Sağlık yalnızca hastalığın yokluğu değil, aynı zamanda hem hedonik (mutluluk) hem de eudaimonik (yaşamın değerli olduğunu/yaşamda anlam taşıdığını hissetmek) mutluluğun varlığı olarak da belirtilmektedir (Lambert ve ark. 2015). Benzer şekilde Dünya Sağlık Örgütü (WHO 2021a) sağlığın yalnızca hastalık veya sakatlık yokluğu olarak değerlendirilemeyeceğini, fiziksel, sosyal ve zihinsel olarak tam bir iyi oluşun sağlanmasını gerektiğini belirtmektedir. Sağlık, yaşamın sadece nesnesi değil, aynı zamanda günlük yaşamın bir kaynağı olarak da kabul edilir. Çalışmalar, yaşamın anlamlı veya amaçlı olduğuna dair bir inancın, daha iyi zihinsel ve fiziksel sağlık ve daha sağlıklı yaşam tarzları ile ilişkili olduğunu göstermektedir (Czekierda ve ark. 2017, Marco ve ark. 2017). Birçok fiziksel aktivite türünün hem zihinsel hem de genel sağlık için faydalı olduğu kabul edilmektedir.

## **Fiziksel Aktivite**

Fiziksel aktivite, iskelet kasları tarafından üretilen ve bireyin günlük yaşamında dinlenme düzeyinin üzerinde enerji harcamasına neden olan her türlü bedensel hareketi ifade eder (Sigal ve ark. 2018). Daha basit bir ifadeyle, fiziksel aktivite, spor, yürüyüş, bisiklet sürme ve diğer aktif eğlence ve oyun gibi tüm hareket tabanlı aktiviteleri içerir (WHO 2020). Sağlık ve sağlıklı yaşam bireyin fiziksel, zihinsel ve sosyal açıdan iyi hissetmesini kapsar (Mburu-Matiba 2015). Pasanen ve ark. (2019) tarafından yapılan çalışmada fiziksel aktivitenin planlanmasının ek faydalar sağlayabileceği belirtilmektedir. Bu nedenle, belirli popülasyonlara uygun fiziksel aktivite programlarının oluşturulması için mevcut aktivite davranışlarının anlaşılması önemlidir (Treuth ve ark. 2022). Fiziksel aktivitenin sağlık üzerindeki olumlu etkileri, genel sağlık durumunu iyileştirmek ve hastalık riskini azaltmak için önemli bir strateji olarak kabul edilir (Sackner ve ark. 2020, Ginis ve ark. 2021, Li ve Ning 2022). Ancak global olarak önerilen fiziksel aktivite seviyelerini karşılayamayan ülkelerin hareketsiz yani sedanter yaşam tarzı nedeniyle fiziksel ve mental sorunlarla karşı karşıya geldiği bilinmektedir (WHO 2019a).

Hareketsizlik, diyabet, kalp hastalığı, felç ve kanser gibi ciddi sağlık sorunlarına yol açabileceği için bireyler açısından önemli bir sağlık riski oluşturur (Katzmarzyk ve ark. 2022). Gerovasili ve arkadaşları (2015) tarafından 19978 katılımcı üzerinde yapılan geniş örneklemli araştırma, Avrupa'daki 18 ila 64 yaş arasındaki yetişkinlerde haftalık fiziksel aktivite düzeylerinin yaşla birlikte azaldığını ortaya koymuştur. Benzer şekilde, Guthold ve arkadaşları (2018) tarafından yapılan küresel bir araştırma, dünya genelinde her dört yetişkinden birinin önerilen fiziksel aktivite seviyelerini (haftada en az 150 dakika orta ile şiddetli) karşılayamadığını göstermiştir. Dünya Sağlık Örgütü'nün (WHO 2019a) küresel değerlendirmeleri, ergen popülasyonunun %81'inin ve yetişkinlerin dörtte birinin önerilen düzeyde fiziksel aktivite yapmadığını belirtmektedir. Ekonomik olarak gelişen ülkelerde, ulaşım modelleri, teknoloji kullanımı, kültürel değerler ve yerleşik davranışlar gibi faktörlerin etkisiyle hareketsizlik seviyeleri %70'e kadar çıkabilmektedir. Artan hareketsizlik düzeylerinin çevreyi, ekonomik kalkınmayı, sağlık sistemlerini, toplumun iyi oluşunu ve yaşam kalitesini olumsuz yönde etkilediği belirtilmektedir (WHO 2020). Dolayısıyla, fiziksel aktivitenin teşvik edilmesi ve yaşam tarzı haline getirilmesinin önemli olduğu söylenebilir (DiPietro ve ark. 2020).

## **Fiziksel Aktivite ve Pozitif Psikoloji İlişkisi**

Pozitif psikolojinin geniş bir çalışma alanına ve multidisipliner bir yapıya sahip olduğu söylenebilir. Özellikle iyi oluş ve mutluluk seviyelerinin fiziksel aktivite ile olan ilişkisinin değerlendirilmesi buna örnek olarak verilebilir (Cooper ve Barton 2006, Bell ve ark. 2019, Morris ve Roychowdhury 2020). Toplumsal düzeyde, fiziksel aktivitenin yaygın olarak uygulandığı toplumların daha sağlıklı ve daha yüksek sosyal sermayeye sahip olabileceğine dair kanıtlar bulunmaktadır (Faulkner 2019). Küresel halk sağlığının iyileştirilmesinde önemli bir faktör olan fiziksel aktivitenin, psikolojik ve fiziksel sağlık sonuçları üzerinde olumlu etkileri olduğu güçlü bir şekilde kanıtlanmıştır (Warburton ve Bredin 2017, Shaw ve ark. 2023).

## **Fiziksel Aktivite ve Sağlık İlişkisi**

Dünya Sağlık Örgütü (WHO 2020) farklı demografik gruplar için, tüm yaş gruplarındaki bireylerden, hamile ve doğum sonrası kadınlara, kronik hastalığı veya engeli olan bireylere kadar geniş bir popülasyona yönelik farklı düzeylerde ve yoğunluklarda fiziksel aktivite önerileri sunmaktadır. Yetişkinlerin haftada 150-300 dakika orta yoğunlukta veya 75-150 dakika yüksek yoğunlukta fiziksel aktivite yapmaları veya bunların bir kombinasyonunu gerçekleştirmeleri tavsiye edilmektedir. Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberi (Sağlık Bakanlığı 2014) çocuklar ve

ergenler için haftada ortalama 60 dakika boyunca orta-yüksek yoğunlukta aerobik fiziksel aktivite yapmanın sağlık yararları olduğunu vurgulamakla birlikte tüm yaş grupları için düzenli kas kuvvetlendirme aktivitelerinin önemini ve sedanter davranışların azaltılması gerektiğini belirtmektedir. Fiziksel olarak aktif bir yaşam tarzının kronik hastalıklar için risk azaltma ve mental sağlıkta iyileşme üzerindeki yararlı etkileri önemlidir. Fiziksel aktivitenin demansın başlamasını geciktirdiği ve sağlıklı kilonun korunmasına yardımcı olması gibi çıktılarla iyi oluşa katkıda bulunduğu savunulmaktadır (Livingston ve ark. 2020). Bireysel düzeyde fiziksel aktivitenin mental rahatsızlıkları önleyebileceği, olumlu duyguları geliştirebileceği, bireyleri yaşam stresine karşı koruyabileceği ve zorlukların ardından gelişimi kolaylaştırabilecek kapasitesine sahip olduğu söylenebilir (Faulkner 2019, Stubbs ve ark. 2018).

Ruh sağlığı, küresel bir endişe kaynağı olarak kabul edilir ve milyonlarca insanı etkilemektedir. Dünya çapında, 264 milyondan fazla insan depresyondan ve 284 milyondan fazla insan ise anksiyeteden etkilenmektedir (GBD 2017 Disease and Injury Incidence and Prevalence Collaborators 2017). Ayrıca, dünya nüfusunun %30'unun bir zihinsel bozukluktan muzdarip olduğu tahmin edilmektedir (Steel ve ark. 2014). Fiziksel aktivite psikolojik faktörleri ve sağlık davranışlarını şekillendirmede önemli bir rol oynar (Sheeran ve ark. 2018), ve psikolojik faktörler de fiziksel aktivite ve sağlık durumuyla ilişkilidir. Rouch ve ark. (2014) tarafından Metabolik sendrom (MetS) teşhisi konmuş bireylerle yapılan çalışmada düşük seviyelerde değerlendirilen sağlık ve azalmış yaşam doyumu bildirildiği görülmüştür. Farklı bir çalışmada, kaygı, kötümserlik, depresyon ve düşmanlık gibi faktörlerin düşük fiziksel aktivite düzeyleri, sağlıksız beslenme alışkanlıkları, metabolik sendrom riskinin artması ve kötü prognoz ile ilişkilendirildiği belirtilmiştir (Reichenberger ve ark. 2018). Buna karşılık, pozitif duygu durumu, yaşam doyumu, iyimserlik ve özsaygı gibi pozitif özelliklerin, metabolik sendrom geliştirme riskinin azalması ile ilişkilendirilmektedir (Boylan ve Ryff 2015). Bu ilişki, pozitif psikolojik faktörlerin sağlıklı davranışları teşvik etmesiyle açıklanabilir (Choi ve ark. 2019). Örneğin, fiziksel aktiviteden zevk alma, sağlıklı bireylerde fiziksel aktivite niyetini ve davranışını öngörürken, iyimserlik ve pozitif duygu durumu fiziksel aktiviteye ve diğer sağlık teşvik edici davranışlara uyum sağlamaya katkıda bulunabilir (Van Cappellen ve ark. 2018).

Düzenli fiziksel aktiviteye katılım, önde gelen ölüm nedenlerinin prevalansını, morbiditesini veya mortalitesini azaltabilir (Zhou ve ark. 2017, Min ve ark. 2020, Zhao ve ark. 2020). Bowden Davies ve arkadaşları (2018) tarafından yapılan çalışmada, kısa süreli hareketsizliğin dahi önceden patolojik bulgular saptanan bireylerin yanı sıra sağlıklı kişilerin de fiziksel sağlığına zarar verebileceğini göstermektedir. Galper ve arkadaşları (2006) ise 20-88 yaş arasındaki 6728 bireyle gerçekleştirdiği çalışmada, rutin fiziksel aktivitedeki bir artışın kesitsel olarak daha fazla iyi oluş ile ilişkilendirildiğini belirtmiştir.

Düzenli fiziksel aktiviteye katılım, tüm nedenlere bağlı ölümleri önlemenin yanı sıra fizyolojik ve psikolojik açıdan bireylere birçok fayda sağlayabilir. Fiziksel aktivitenin benlik ve genel iyi oluş üzerindeki büyük etkisi, durumsal talepleri karşılamak için gerekli eylemleri gerçekleştirme yeteneği ve öz yeterlikteki değişimle açıklanmaktadır. Bu değişim, psikolojik sağlık ve iyi oluş üzerinde en belirgin etkileyici değişken olarak vurgulanmaktadır (Leyland ve ark. 2019). Fiziksel aktivite, sadece açıkça görülen fiziksel sağlık faydaları sunmakla kalmaz, aynı zamanda önemli ölçüde mental iyi oluş üzerinde de etkilidir. Araştırmalar, düşük fiziksel aktivite düzeylerine sahip bireylerin genellikle daha yüksek morbidite oranlarına ve daha fazla sağlık harcamasına maruz kaldığını göstermektedir bu da bu zorlukları ele almak ve mental iyi oluşu teşvik etmek için aktivite önerilmesine neden olmaktadır (Hupin ve ark. 2017, Santos ve ark. 2023). Deneysel araştırmalar, fiziksel aktivitenin olumlu zihinsel sağlık özellikleri ile tutarlı bir ilişkisi olduğunu ortaya koymaktadır. Özellikle öz-kavram ve beden imajı üzerindeki etkileri dikkate alındığında, fiziksel aktivitenin mental sağlığı nasıl iyileştirdiğine dair fizyolojik ve psikolojik mekanizmaları anlamak için daha fazla araştırmaya ihtiyaç olduğu söylenebilir (Mahindru ve ark. 2023). Psikiyatrik olmayan hastalıklara sahip bireylerde yaşam kalitesini artırmak için düzenli fiziksel aktivitenin, özellikle fibromiyalji gibi belirli hastalıkların rahatsızlıklarını hafifletmeye yardımcı olabileceği belirtilmektedir (Masquelier ve D'haeyere 2021).

Fiziksel aktivitenin, iyi oluş araştırmalarında önemli bir odak noktası olduğu belirtilmektedir (Mutz ve ark. 2021). Önceki çalışmalar, fiziksel aktivitenin sürekli olarak sağlıkla ilişkili yaşam kalitesi (Sigvartsen ve ark. 2016), mutluluk (Richards ve ark. 2015) ve yaşam doyumu (Urchaga ve ark. 2020) ile olumlu bir ilişki içinde olduğunu göstermektedir. Bu bağlamda, gençlerden yaşlılara, yetişkinlerden çocuklara kadar tüm yaş gruplarının iyi oluşunda fiziksel aktivitenin pozitif etkileri bulunduğu belirtilmektedir (Lera-López ve ark. 2017). Gözlemsel ve müdahale araştırmaları, düşük seviyelerde yapılan fiziksel aktivitenin bile iyi oluşta önemli artışlara neden olabileceğini göstermektedir (White ve ark. 2017, Wiese ve ark. 2018, Zhang ve Chen 2019). Downward ve Dawson (2016) tarafından yapılan çalışma düşük yoğunluklu fiziksel aktivitenin genel iyi oluş seviyeleri ile ilişkili olduğunu göstermiştir.

## Farklı Yaş Gruplarında Fiziksel Aktivite ve İyi Oluş

Dünya Sağlık Örgütü (WHO 2020)'nin farklı yaş grupları için önerdiği fiziksel aktivite miktarına bağlı olarak spesifik olarak popülasyonların ele alındığı çalışmalar literatürde yer almaktadır. Örneğin uluslararası kılavuzlar çocukların sağlığı için son derece önemli olması nedeniyle günde ortalama en az 60 dakika orta ila yoğun şiddette fiziksel aktivite yapmaları gerektiğini önermektedir (Bull ve ark. 2020). Son yıllarda, çocuklarda iyi olma ve duygusal zevke (afective enjoyment) artan bir ilgi olduğu görülmektedir (Jovanović ve ark. 2019, Tomyn ve ark. 2017). Fiziksel aktivite, bilişsel fonksiyonlar, fiziksel sağlık, öznel ve psikolojik iyilik üzerindeki olumlu etkileri nedeniyle artan bir ilgi görmüştür (Li ve ark. 2018, Festa ve ark. 2023, White ve ark. 2023). Gelişim sürecinde zihinsel ve fiziksel sağlık için fiziksel aktivite önemli olarak kabul edilmektedir (Park ve Wang 2019, Dhuli ve ark. 2022). Fiziksel aktiviteye katılımın, iyilik hali ile pozitif ve anksiyete ile depresif belirtiler arasında negatif ilişkili olduğu (McMahon ve ark. 2017) bununla birlikte öz-değer ve öz-kavram düzeylerini de artırdığı görülmüştür (Liu ve ark. 2015). Dünya Sağlık Örgütü (WHO 2020) çocukların %70'ten fazlasının bu önerileri karşılamadığını ve yetersiz fiziksel aktivite yaptığını bildirmiştir. Özellikle çocukluk döneminde fiziksel aktivite katılımında herhangi bir sebeple olumsuz duygulanım (negatif duygu) yaşayan çocukların fiziksel aktiviteden uzaklaştığı ve buna bağlı olarak ileri yaş dönemlerinde hareketsiz davranışa (Cardinal ve ark. 2013) neden olabilecek sedanter bir yaşam tarzı benimsedikleri söylenebilir. Çocukluk döneminde fiziksel aktivitenin sağlık ve iyilik üzerindeki olumlu etkileri göz önüne alındığında (Stenseng ve ark. 2015), fiziksel aktivite sırasında olumsuz deneyimlerin önlenmesi önemlidir. Bu bağlamda, gelişim döneminde fiziksel aktivitenin mutlulukla olan ilişkisinin etkin bir şekilde sürebilmesi ve erken dönemde yaşanabilecek olumsuz duygulanımın olumlu yönde dönüştürülebilmesi için daha fazla araştırma yapılması gerektiği söylenebilir.

Ergenler arasında iyi oluş, önemli bir halk sağlığı sorunu haline gelmiştir (Steptoe 2019) çünkü ergenlik döneminde düşük öznel iyi oluş, düşük özsayı, zayıf akademik performans, davranışsal ve sosyal sorunlar ile depresyona neden olmaktadır (Bücker ve ark. 2018). Artan mutluluk, yaşamın en temel amaçlarından biri olarak kabul edilir ve gençlerin genel sağlığı için önemli bir öncelik olarak görülmektedir (Biddle ve ark. 2019). Ergenler arasında fiziksel aktivite ile mutluluk arasında pozitif ilişkiler bulunmaktadır. Daldaş ve Erturan (2024) fiziksel aktivitenin ergenlerin mental iyi oluş, öznel zindelik ve mutluluk düzeyleri üzerinde pozitif etkisi olduğunu belirlemiştir. Mutluluk ve fiziksel aktivite arasındaki ilişkiyi açıklayan iki tamamlayıcı mekanizma vardır. İlginç bir şekilde, bu mekanizmalar iki kavram arasındaki ilişkide karşıt yönlere işaret etmektedir. Fiziksel aktivitenin mutluluk üzerindeki yönlendirici etkisi fizyolojik süreçlerle açıklanabilir (van Woudenberg ve ark. 2020). Fiziksel aktivite beyinde serotonin, dopamin, norepinefrin iletimini ve endorfin üretimini artırmaktadır (Alghadir ve ark. 2020). Her iki fizyolojik tepkinin depresif semptomları ve anksiyeteyi azaltarak iyi oluşu desteklediği belirtilmektedir (Belcher ve ark. 2021). Tam tersine, mutluluğun fiziksel aktivite üzerindeki etkisi, planlı davranış teorisi, öz-belirleme teorisi (Ryan ve Deci 2022) gibi bilişsel ve duygusal süreçler aracılığıyla açıklanabilir, ayrıca duygusal davranış değişim modelleri (Ekkekakis ve ark. 2013) de bu konuda rol oynamaktadır. Pozitif duygu durumunun fiziksel aktivite niyetlerini olumlu yönde etkilediği, negatif duygu durumunun ise fiziksel aktivite niyetini olumsuz etkilediği belirtilmiştir (Catellier ve Yang 2013). Ancak ergenler arasında fiziksel aktivite ile iyi olma arasındaki ilişkiyi inceleyen boylamsal çalışmada, başlangıçtaki fiziksel aktivite seviyeleri ile (ivmelerle ölçülen) üç yıl sonraki mental iyi oluş arasında bir ilişki tespit edilememiştir. Araştırmacılar, bu ilişkinin yönünü anlamak için zaman içinde tekrarlanan ölçümlerin dahil edilmesi gerektiğini vurgulamışlardır (Barth Vedøy ve ark. 2021). Akgül ve Karafil (2021) tarafından yapılan çalışmada ise ortaokul öğrencilerine sağlanan fiziksel aktiviteye yönelik sosyal desteğin, öğrencilerin psikolojik iyi oluşu üzerindeki etkisinin pozitif ve anlamlı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Fiziksel aktivitenin zihinsel sağlık üzerindeki etkisini anlamak ve tam tersi ilişkiyi değerlendirmek için daha fazla araştırmaya ihtiyaç olduğu belirtilmektedir (Richards ve ark. 2015, Bell ve ark. 2019).

Fiziksel aktivite ile yaşam doyumu ve mutluluk arasında pozitif ilişkiler bulunmaktadır. 24 ülkede yapılan kapsamlı bir araştırma, orta veya yüksek düzeyde fiziksel aktiviteye sahip 18-30 yaş arası genç yetişkinlerin daha yüksek yaşam doyumuna, mutluluğa ve daha iyi algılanan sağlığa sahip olduklarını göstermiştir (Pengpid ve Peltzer 2019). Brodani ve Kovacova (2019) tarafından yapılan çalışmada lise öğrencilerinin hayatlarındaki hareketin getirdiği mutluluğu artırma potansiyeline sahip düzenli fiziksel aktivitelerin önemi vurgulanmaktadır. Benzer şekilde üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerinin artmasıyla hem psikolojik iyi oluş hem de yaşam doyumu düzeylerinin arttığı ve fiziksel aktivitenin bu iki değişkenle pozitif yönde ilişkili olduğu belirtilmektedir (Çakır ve Ergin 2023). Bu sonuçlar, genç popülasyonun mutluluk seviyelerini artırmada fiziksel aktivitenin rolünün önemli olduğunu göstermektedir.

Yakın tarihli araştırmaların araştırmaların sonuçlarına bakıldığında, fiziksel aktivitenin her koşuldan ve yaştan yetişkinin yaşam kalitesini iyileştirebileceğini göstermektedir. Yüceant (2023) tarafından 8 haftalık fiziksel

aktivite programının sedanter bireylerde stres, kaygı, depresyon, yaşam doyumu, psikolojik iyi oluş ve pozitif-negatif duygu düzeylerini olumlu yönde etkilediğini ortaya koymuştur. Yürüyüş yetişkinler için yaygın ve kolay erişilebilir bir fiziksel aktivite biçimidir benzer şekilde dans birçok insanın keyifle yaptığı başka uygun bir fiziksel aktivite şeklindedir (Akarolo-Anthony ve Adebamowo 2014). Düzenli fiziksel aktivite yapan bireyler, sedanter olanlara göre daha sağlıklı ve daha fazla bağımsızlığa sahip olarak görülmektedir (Mutz ve ark. 2021). Ancak küresel olarak bakıldığında yetişkinlerin dörtte birinden fazlası hareketsiz (haftalık önerilen 75 dakikalık şiddetli yoğunlukta ya da minimum 150 dakikalık orta yoğunlukta aktif olma düzeyine ulaşamadığı) yaşam sürmektedir. Düşük ve orta gelirli ülkelerde yaşayan yetişkinlerin ise yüksek gelirli ülkelerde yaşayan yetişkinlere göre daha fazla aktif olduğu belirtilmektedir (Guthold ve ark. 2018).

Yaşlılık döneminde bireyin fiziksel aktiviteye katılarak aktif ve başarılı yaş almasının önemli olduğu söylenebilir (Daskalopoulou ve ark. 2018). Fiziksel aktivite yaşlı bireyler için bilişsel ve fiziksel fonksiyon kaybını önleme, ruh sağlığını ve sosyal katılımı iyileştirme gibi pek çok fayda sağlamaktadır (Szychowska ve Drygas 2022). An ve ark. (2020) tarafından yapılan çalışmada fiziksel aktivitenin ileri yaş yetişkinlerde yaşam doyumu ve mutlulukla önemli derecede ilişkili olduğu görülmüştür. Diğer bir çalışmada ise 65 yaş ve üzeri bireylerde fiziksel aktivitenin sedanter yaşam tarzına kıyasla daha yüksek mutluluk düzeyleriyle ilişkili olduğu belirlenmiştir (García ve ark. 2014). Yaşlı bireylerde düzenli fiziksel aktivite, hastalıkların önlenmesi, bağımsızlığın korunması ve yaşam kalitesinin iyileştirilmesinde kritik bir rol oynamaktadır. Ancak, dünya genelinde yaşlıların büyük bir kısmının önerilen fiziksel aktivite düzeylerini karşılayamadığını ve bu nedenle sağlık profesyonellerinin fiziksel aktivitenin yararları hakkında bilinçlendirme ve teşvik çalışmalarına önem vermesi gerektiği belirtilmektedir (Erdem ve ark. 2021).

Fiziksel aktivite ile bireylerin mutluluğu arasında güçlü bir ilişki olduğuna dair genel bir fikir birliği bulunmaktadır (Zhang ve Chen 2019). Uluslararası yapılan çalışmalar fiziksel aktivite düzeylerinin farklı yoğunluklarının mutluluk düzeyi üzerinde farklı etkiler yarattığını ortaya koymuştur. Wicker ve Frick (2015) ile Downward ve Dawson (2016) tarafından yapılan çalışmalar, orta yoğunluklu aktivitelerin mutluluğu olumlu etkilediğini yoğun aktivitelerin ise mutluluğu olumsuz etkilediğini belirtmiştir. Yakın tarihli kabul edilebilecek çalışmalar ise yoğun fiziksel aktivitenin mutluluk üzerinde olumlu bir etkisi olduğunu göstermektedir (Wicker ve Frick 2017, Zhang ve ark. 2022, Castellanos-García ve ark. 2023). Farklı yoğunluklardaki fiziksel aktivitenin mutluluk üzerindeki dolaylı etkileri de gözlemlenmiştir. Fiziksel aktivitenin sağlık ve sosyal sermaye aracılığıyla mutluluğu artırdığına inanılmaktadır. Genel olarak, fiziksel aktivitenin fiziksel ve zihinsel sağlığı iyileştirdiği kabul edilmekte (WHO 2019b) sağlık durumu ile mutluluk arasında da pozitif bir ilişki olduğu bilinmektedir (Ngamaba ve ark. 2017). Ayrıca, fiziksel aktivitenin sosyal sermaye üzerinde olumlu bir etkisi olduğu da belirtilmektedir (Pawlowski ve Schüttoff 2019).

## Sonuç

Fiziksel aktivite ve mutluluk arasındaki ilişki, insan sağlığı ve iyi oluşu üzerinde derinlemesine bir etkiye sahiptir. Birçok araştırma, düzenli fiziksel aktivitenin genel olarak insanların yaşam kalitesini artırdığını ve mutluluk düzeylerini yükselttiğini göstermektedir. Fiziksel aktivitenin, sağlığı korumak ve çeşitli hastalıkları önlemek için önemli bir strateji olduğu bilinmektedir. Ancak son yıllarda yapılan araştırmalar, fiziksel aktivitenin sadece fiziksel sağlık üzerinde değil, aynı zamanda ruh sağlığı ve iyi oluş üzerinde de önemli etkilere sahip olduğunu ortaya koymuştur. Depresyon, anksiyete gibi ruh sağlığı sorunlarıyla mücadelede fiziksel aktivitenin rolünün önemli olduğu söylenebilir. Pozitif psikolojik faktörlerin, metabolik sendrom gibi fiziksel sağlık problemlerinin önlenmesinde ve iyileştirilmesinde etkili olduğu gözlemlenmiştir. Bu nedenle, fiziksel aktivitenin sadece fiziksel sağlık değil, aynı zamanda ruh sağlığı açısından da önemli olduğu vurgulanmalıdır.

Fiziksel aktivitenin mutluluk üzerindeki etkisi, birçok faktörün bir araya gelmesiyle açıklanabilir. İlk olarak, fiziksel aktivite endorfin ve serotonin gibi mutluluk hormonlarının salınımını artırabilir. Bu hormonlar, kişinin duygusal durumunu iyileştirerek mutluluk duygusunu yükseltebilir. Ayrıca, fiziksel aktivite stresi azaltabilir ve kişinin ruh halini olumlu yönde etkileyebilir. Düzenli fiziksel aktivite yapan bireyler genellikle daha az stres yaşarlar ve daha iyi oluş düzeyleri daha yüksektir. İkinci olarak, fiziksel aktivite bireyin kendine olan güvenini artırabilir. Fiziksel olarak daha güçlü ve sağlıklı hissetmek, kişinin özgüvenini artırabilir ve daha olumlu bir benlik algısı geliştirmesine yardımcı olabilir. Bu da mutluluğa doğrudan katkıda bulunabilir. Ayrıca, fiziksel aktivite sosyal etkileşimleri teşvik edebilir. Grupla yapılan veya açık hava aktiviteleri gibi fiziksel aktiviteler, insanların bir araya gelmesini ve sosyal bağları güçlendirmesini sağlayabilir. Sosyal ilişkilerin güçlenmesi, kişinin mutluluğunu artırabilir ve yaşam kalitesini iyileştirebilir.



Son yıllarda yapılan araştırmalar, fiziksel aktivitenin insan sağlığı ve iyi oluşu üzerindeki önemli etkilerini vurgulamaktadır. Sağlık literatüründe derinlemesine incelenen ve çeşitli yaş gruplarını içeren bu araştırmalar, fiziksel aktivitenin bedensel ve zihinsel sağlık üzerindeki olumlu etkilerini ortaya koymaktadır. Özellikle, kronik hastalıkların riskini azaltma, mental sağlık ve genel iyi oluşu destekleme konularında fiziksel aktivitenin kritik bir rol oynadığı gözlemlenmektedir. Demans gibi bilişsel rahatsızlıkların başlangıcını geciktirme, sağlıklı kilo kontrolünü destekleme ve genel iyi oluşa katkıda bulunma gibi çeşitli yönleri bulunmaktadır. Bu etkiler, düzenli fiziksel aktivitenin demografik farklılıkları dikkate alarak önerilen düzeylerde gerçekleştirilmesinin önemini vurgulamaktadır. Dünya Sağlık Örgütü'nün önerileri doğrultusunda, çocuklardan yaşlı yetişkinlere kadar her yaş grubunun fiziksel aktivite düzeylerini artırması ve sedanter yaşam tarzından kaçınması tavsiye edilmektedir.

İyi oluş, yaşam doyumu ve mutluluk gibi kavramlar da fiziksel aktivite ile yakından ilişkilidir. Özellikle, düzenli fiziksel aktivitenin yaşam doyumu ve mutluluk üzerinde olumlu bir etkisi olduğu belirlenmiştir. Bu bağlamda, fiziksel aktivitenin sadece fiziksel sağlık açısından değil, aynı zamanda genel iyi oluş ve yaşam kalitesi açısından da önemli olduğu vurgulanmalıdır. Ancak, fiziksel aktivitenin yaş, cinsiyet ve diğer demografik faktörlere göre etkisinin farklılık gösterebileceği unutulmamalıdır. Örneğin, yaşlı yetişkinler için çok bileşenli fiziksel aktiviteler fiziksel ve mental sağlık açısından daha makul olarak görülmektedir.

Sonuç olarak, fiziksel aktivitenin sağlık ve iyi oluş üzerindeki olumlu etkileri, geniş çapta kabul görmekte ve araştırılmaktadır. Bu nedenle, bireylerin düzenli fiziksel aktivite yapmaları teşvik edilmeli ve fiziksel aktiviteye erişimi artırmak için çeşitli stratejiler geliştirilmelidir. Ayrıca, fiziksel aktivitenin demografik farklılıkları dikkate alarak bireylerin ihtiyaçlarına uygun şekilde yönlendirilmesi önemlidir. Fiziksel aktivitenin mutluluk üzerindeki etkisi oldukça güçlüdür ve insanların daha mutlu ve tatmin edici bir yaşam sürmelerine yardımcı olabilir. Bu bağlamda, fiziksel aktiviteyi teşvik etmek ve desteklemek, bireylerin sağlık ve mutluluklarını artırmak için önemli bir strateji olarak öne çıkar. Toplumların, fiziksel aktiviteye erişimini artırmak ve bireyleri aktif bir yaşam tarzını benimsemeye teşvik etmek için çeşitli politika ve programlar geliştirmesi gerekliliği olduğu düşünülmektedir. Bu sayede, daha sağlıklı ve daha mutlu bir toplum oluşturmanın mümkün olacağı söylenebilir. Fiziksel aktivite düzeyleri ile mutluluk arasındaki ilişkinin kompleks bir şekilde incelenebilir. Bununla birlikte fiziksel aktivitenin sağlık ve sosyal sermaye aracılığıyla mutluluk üzerindeki etkileri konusunda da etkili stratejiler ortaya koyulabilmesi açısından daha fazla araştırma yapılması gerektiği düşünülmektedir.

## Kaynaklar

- Akarolo-Anthony SN, Adebamowo CA (2014) Prevalence and correlates of leisure-time physical activity among Nigerians. *BMC Public Health*, 14:529.
- Akgül MH, Karafil AY (2021) Ortaokul öğrencilerinin fiziksel aktiviteye yönelik sosyal destek algılarının psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisinin incelenmesi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 19:164-175.
- Alghadir AH, Gabr SA, Iqbal ZA (2020) Effect of gender, physical activity and stress-related hormones on adolescent's academic achievements. *Int J Environ Res Public Health*, 17:4143.
- An HY, Chen W, Wang CW, Yang HF, Huang WT, Fan SY (2020) The relationships between physical activity and life satisfaction and happiness among young, middle-aged, and older adults. *Int J Environ Res Public Health*, 17:4817.
- Aydoğdu Bıçak S, Çolpan Erkan, N (2020) Yeşil alan ve fiziksel aktivitenin insan mutluluğu üzerindeki etkisinin saptanmasında bir yöntem, *Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 48:345-362.
- Barth Vedøy I, Skulberg KR, Anderssen SA, Fagerland MW, Tjomsland HE, Thurston M (2021) The longitudinal association between objectively measured physical activity and mental health among Norwegian adolescents. *Int J Behav Nutr Phys Act*, 18:149.
- Baselmans BML, Bartels M (2018). A genetic perspective on the relationship between eudaimonic -and hedonic well-being. *Sci Rep*, 8:14610.
- Baysal M (2022) Positive psychology and spirituality: A review study. *Spiritual Psychology and Counseling*, 7:359-388.
- Belcher BR, Zink J, Azad A, Campbell CE, Chakravarti SP, Herting MM (2021) The roles of physical activity, exercise, and fitness in promoting resilience during adolescence: effects on mental well-being and brain development. *Biol Psychiatry*, 6:225-237.
- Bell SL, Audrey S, Gunnell D, Cooper A, Campbell R (2019) The relationship between physical activity, mental wellbeing and symptoms of mental health disorder in adolescents: a cohort study. *Int J Behav Nutr Phys Act*, 16:1-12.
- Biddle SJ, Ciaccioni S, Thomas G, Vergeer I (2019) Physical activity and mental health in children and adolescents: An updated review of reviews and an analysis of causality. *Psychol Sport Exerc*, 42:146-155.
- Biswas-Diener R, Kashdan TB, King LA (2009). Two traditions of happiness research, not two distinct types of happiness. *J Posit Psychol*, 4:208-211.
- Bowden Davies KA, Sprung VS, Norman JA, Thompson A, Mitchell KL, Halford JC et al. (2018) Short-term decreased physical activity with increased sedentary behaviour causes metabolic derangements and altered body composition: effects in individuals with and without a first-degree relative with type 2 diabetes. *Diabetologia*, 61:1282-1294.

- Boylan JM, Ryff CD (2015) Psychological well-being and metabolic syndrome: Findings from the MIDUS national sample. *Psychosom Med*, 77:548-558.
- Brodani J, Kovacova N (2019) The interaction of physical activity, joy of movement and quality of life of high school students at different ages. *Physical Activity Review*, 7:134-142.
- Bull FC, Al-Ansari SS, Biddle S, Borodulin K, Buman MP, Cardon G et al. (2020) World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *Br J Sports Med*, 54:1451-1462.
- Bücker S, Nuraydin S, Simonsmeier BA, Schneider M, Luhmann, M (2018) Subjective well-being and academic achievement: A meta-analysis. *J Res Pers*, 74:83-94.
- Cardinal BJ, Yan Z, Cardinal MK (2013) Negative experiences in physical education and sport: How much do they affect physical activity participation later in life?. *J Phys Educ Recreat Dance*, 84:49-53.
- Castellanos-García P, Lera-López F, Sánchez-Santos JM (2023) Light, moderate and vigorous physical activities: new insights into a virtuous circle with happiness. *Eur J Sport Sci*, 23:1345-1355.
- Catellier JRA, Yang ZJ (2013) The role of affect in the decision to exercise: Does being happy lead to a more active lifestyle?. *Psychol Sport Exerc*, 14:275-282.
- Chen H, Zeng Z (2021) When do hedonic and eudaimonic orientations lead to happiness? Moderating Effects of orientation priority. *Int J Environ Res Public Health*, 18:9798.
- Chen S, Ho WKY, Ahmed MD (2020) Physical activity and its relationship with life satisfaction among middle school students: a cross-culture study. *Sustainability*, 12:6932.
- Chen WW, Xu G, Wang Z, Mak MCK (2022) Unhappy us, unhappy me, unhappy life: The role of self-esteem in the relation between adult attachment styles and mental health. *Curr Psychol*, 41:837-846.
- Chmelik F, Frömel K, Groffik D, Šafář M, Mitáš J (2021) Does vigorous physical activity contribute to adolescent life satisfaction?. *Int J Environ Res Public Health*, 18:2236.
- Choi KW, Chen CY, Stein MB, Klimentidis YC, Wang MJ, Koenen KC et al. (2019) Assessment of bidirectional relationships between physical activity and depression among adults: A 2-sample mendelian randomization study. *JAMA Psychiatry*, 76:399-408.
- Cooper K, Barton GC (2016) An exploration of physical activity and wellbeing in university employees. *Perspect Public Health*, 136:152-160.
- Czekierda K, Banik A, Park CL, Luszczynska A (2017) Meaning in life and physical health: systematic review and meta-analysis. *Health Psychol Rev*, 11:387-418.
- Çakır G, Ergin R (2023) Fiziksel aktivite ve iyi oluş ilişkisi Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi, 12:1367-1374.
- Daldaş AÖ, Erturan G (2024). COVID-19 salgını sürecinde fiziksel aktivitenin ergenlerin psikolojik iyi oluşları üzerine yordayıcı etkisi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 29:23-31.
- Daskalopoulou, C, Koukounari, A, Ayuso-Mateos, JL, Prince, M, Prina, AM (2018). Associations of lifestyle behaviour and healthy ageing in five Latin American and the Caribbean countries—a 10/66 population-based cohort study. *Nutrients*, 10:11-1593.
- Deci EL, Ryan RM (2008) Hedonia, eudaimonia, and well-being: An introduction. *J Happiness Stud*, 9:1-11.
- Dhuli K, Naureen Z, Medori MC, Fioretti F, Caruso P, Perrone MA et al. (2022) Physical activity for health. *J Prev Med Hyg*, 63:150-159.
- Diener E (1984) Subjective well-being. *Psychol Bull*, 95:542-575.
- Diener E (2000) Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *Am Psychol*, 55:34-43.
- Diener E (2009) *The Science of Well-being: The Collected Works of Ed Diener (Vol. 37)*. Cham, Springer.
- DiPietro L, Al-Ansari SS, Biddle SJ, Borodulin K, Bull FC, Buman MP et al. (2020) Advancing the global physical activity agenda: recommendations for future research by the 2020 WHO physical activity and sedentary behavior guidelines development group. *Int J Behav Nutr Phys Act*, 17:1-11.
- Downward P, Dawson P (2016) Is it pleasure or health from leisure that we benefit from most? An analysis of well-being alternatives and implications for policy. *Soc Indic Res*, 126:443-465.
- Ekkekakis P, Hargreaves EA, Parfitt G (2013) Invited guest editorial: envisioning the next fifty years of research on the exercise-affect relationship. *Psychol Sport Exerc*, 14:751-758.
- Ellingson LD, Meyer JD, Shook RP, Dixon PM, Hand GA, Wirth MD et al. (2018) Changes in sedentary time are associated with changes in mental wellbeing over 1 year in young adults. *Prev Med Rep*, 11:274-281.
- Erdem HR, Sayan M, Gökğöz Z, Ege, MR (2021). Yaşlılarda fiziksel aktivite: derleme. *Yüksek İhtisas Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 2:16-22.
- Faulkner G (2019) Physical activity: positive psychology in motion?. *J Sci Med Sport*, 22:2.
- Fernandez-Portero C, Amian JG, Alarcón D, Arenilla Villalba MJ, Sánchez-Medina JA (2023). The effect of social relationships on the well-being and happiness of older adults living alone or with relatives. *Healthcare*, 11:222.
- Festa F, Medori S, Macri M (2023) Move your body, boost your brain: the positive impact of physical activity on cognition across all age groups. *Biomedicine*, 11:1765.
- Fulgêncio ACC (2019) Happiness in advanced adulthood and elderly: the role of positive emotions, flourishing and mindfulness as well-being factors for successful ageing (Doctoral dissertation), Valencis, Universitat de València.

- Galper DI, Trivedi MH, Barlow CE, Dunn AL, Kampert JB (2006) Inverse association between physical inactivity and mental health in men and women. *Med Sci Sports Exerc*, 38:173-178.
- García, AJ, Bohórquez, MR, Lorenzo M (2014). Happiness and physical activity in the elderly. *Eur J Investig Health Psychol Educ*, 4:19-30.
- GBD 2017 Disease and Injury Incidence and Prevalence Collaborators (2018) Global, regional, and national incidence, prevalence, and years lived with disability for 354 diseases and injuries for 195 countries and territories, 1990-2017: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2017. *Lancet*, 392:1789-1858.
- Gerovasili V, Agaku IT, Vardavas CI, Filippidis FT (2015) Levels of physical activity among adults 18-64 years old in 28 European countries. *Prev Med*, 81:87-91.
- Gilgur A, Ramirez-Marquez JE (2020) Using deductive reasoning to identify unhappy communities. *Soc Indic Res*, 152:581-605.
- Ginis KAM, van der Ploeg HP, Foster C, Lai B, McBride CB, Ng K et al. (2021) Participation of people living with disabilities in physical activity: a global perspective. *Lancet*, 398:443-455.
- Guthold R, Stevens GA, Riley LM, Bull FC (2018) Worldwide trends in insufficient physical activity from 2001 to 2016: a pooled analysis of 358 population-based surveys with 1.9 million participants. *Lancet Glob Health*, 6:1077-1086.
- Güdü Demirbulat Ö, Avcıkurt C (2015) Turizm ve mutluluk arasındaki ilişki üzerine kavramsal bir değerlendirme. *Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 18:79-97.
- Helliwell JF, Aknin LB (2018) Expanding the social science of happiness. *Nat Hum Behav*, 2:248-252.
- Hughes K, Bellis MA, Hardcastle KA, Sethi D, Butchart A, Mikton C et al. (2017) The effect of multiple adverse childhood experiences on health: a systematic review and meta-analysis. *Lancet Public Health*, 2:356-366.
- Hupin D, Edouard P, Gremeaux V, Garet M, Celle S, Pichot V et al. (2017) Physical activity to reduce mortality risk. *Eur Heart J*, 38:1534-1537.
- Huppert FA (2017) Challenges in defining and measuring well-being and their implications for policy. In: *Future Directions in Well-Being* (Eds M White, G Slemp, A Murray):163-167. Springer, Cham.
- Huta V, Ryan RM (2010) Pursuing pleasure or virtue: the differential and overlapping well-being benefits of hedonic and eudaimonic motives. *J Happiness Stud*, 11:735-762.
- Ivtzan I, Lomas T, Hefferon K, Worth P (2015). *Second wave positive psychology: Embracing the dark side of life*. London, Routledge.
- Joshanloo M (2014) Eastern conceptualizations of happiness: Fundamental differences with western views. *J Happiness Stud*, 15:475-493.
- Joshi U (2010). Subjective well-being by gender. *Journal of Economics and Behavioral Studies*, 1:20-26.
- Jovanović V, Cummins RA, Weinberg M, Kaliterna L, Prizmic-Larsen Z (2019) Personal wellbeing index: A cross-cultural measurement invariance study across four countries. *J Happiness Stud*, 20:759-775.
- Kashdan TB, Biswas-Diener R, King LA (2008) Reconsidering happiness: The costs of distinguishing between hedonics and eudaimonia. *J Posit Psychol*, 3:219-233.
- Katzmarzyk PT, Friedenreich C, Shiroma EJ, Lee IM (2022) Physical inactivity and non-communicable disease burden in low-income, middle-income and high-income countries. *Br J Sports Med*, 56: 101-106.
- Kesebir P (2018) Scientific answers to the timeless philosophical question of happiness. In *Handbook of well-being* (Eds E Diener, S Oishi, L Tay). Salt Lake City, UT, DEF Publishers.
- Lambert L, Passmore HA, Holder MD (2015) Foundational frameworks of positive psychology: Mapping well-being orientations. *Can Psychol*, 56:311-321.
- Lathia N, Sandstrom GM, Mascolo C, Rentfrow PJ (2017) Happier people live more active lives: using smartphones to link happiness and physical activity. *PLoS One*, 12:e0160589.
- Layous K, Lyubomirsky S (2014) The how, why, what, when, and who of happiness: Mechanisms underlying the success of positive activity interventions. In *Positive Emotion: Integrating The Light Sides And Dark Sides* (Eds J Gruber, JT Moskowitz):473-495. New York, Oxford University Press.
- Lera-López F, Ollo-López A, Sánchez-Santos JM (2017) How does physical activity make you feel better? The mediational role of perceived health. *App Res Qua Life*, 12:511-531.
- Leyland LA, Spencer B, Beale N, Jones T, Van Reekum CM (2019) The effect of cycling on cognitive function and well-being in older adults. *PloS One*, 14:e0211779.
- Li BJ, Friston K, Mody M, Wang HN, Lu HB, Hu DW (2018) A brain network model for depression: From symptom understanding to disease intervention. *CNS Neurosci Ther*, 24:1004-1019.
- Li C, Ning G (2022). Health benefits of physical activity for people with mental disorders: From the perspective of multidimensional subjective wellbeing. *Front Psychiatry*, 13:1050208.
- Liu M, Wu L, Ming Q (2015) How does physical activity intervention improve self-esteem and self-concept in children and adolescents? Evidence from a Meta-Analysis. *PloS One*, 10:e0134804.
- Livingston G, Huntley J, Sommerlad A, Ames D, Ballard C, Banerjee S et al. (2020) Dementia prevention, intervention, and care: 2020 report of the Lancet Commission. *Lancet*, 396:413-446.
- Lucas RE, Freedman VA, Cornman JC (2018) The short-term stability of life satisfaction judgments. *Emotion*, 18:1024-1031.

- Lykken D, Tellegen A (1996) Happiness is a stochastic phenomenon. *Psychol Sci*, 7:186–189.
- Lyubomirsky S (2007) *The How of Happiness: A Scientific Approach to Getting the Life You Want*. New York, Penguin Press.
- Lyubomirsky S, King L, Diener E (2005) The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success?. *Psychol Bull*, 131:803.
- Mahindru A, Patil P, Agrawal V (2023) Role of physical activity on mental health and well-being: a review. *Cureus*, 15:e33475
- Marco JH, Guillén V, Botella C (2017) The buffer role of meaning in life in hopelessness in women with borderline personality disorders. *Psychiatry Res*, 247:120-124.
- Martín-María N, Miret M, Caballero FF, Rico-Urbe LA, Steptoe A, Chatterji S et al (2017) The impact of subjective well-being on mortality: a meta-analysis of longitudinal studies in the general population. *Psychosom Med*, 79:565–575.
- Masquelier E, D'haeyere J (2021) Physical activity in the treatment of fibromyalgia. *Joint Bone Spine*, 88:105202.
- Mburu-Matiba L (2015) *The impact of exercise (physical activity) and healthy lifestyle (eating) among the youth: a literature review*. (Master Thesis). Rovaniemi, Finland, Lapland University.
- McMahon DM (2016) Living well in light of science. *Ann N Y Acad Sci*, 1384, 36-38.
- McMahon EM, Corcoran P, O'Regan G, Keeley H, Cannon M, Carli V, Wasserman C et al (2017) Physical activity in European adolescents and associations with anxiety, depression and well-being. *Eur Child Adolesc Psychiatry*, 26:111–122.
- Menteş N (2020) Mutluluk, gelir ve demokrasi: dünya ülkeleri için yapısal eşitlik modeli önerisi. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 9:2138-2153.
- Merrick MT, Ports KA, Ford DC, Afifi TO, Gershoff ET, Grogan-Kaylor A (2017) Unpacking the impact of adverse childhood experiences on adult mental health. *Child Abuse Negl*, 69:10–19.
- Min C, Yoo DM, Wee JH, Lee HJ, Byun SH, Choi HG (2020) Mortality and cause of death in physical activity and insufficient physical activity participants: A longitudinal follow-up study using a national health screening cohort. *BMC Public Health*, 20:1469.
- Mohammadi E, Batvandi Z, Saberi A (2015) Relationship between happiness and different levels of physical activity. *Trends Sport Sci*, 1:47-52.
- Monnat SM, Chandler RF (2015) Long term physical health consequences of adverse childhood experiences. *Sociol Q*, 56:723–752.
- Morris T, Roychowdhury D (2020) Physical activity for health and wellbeing: The role of motives for participation. *Health Psych Rep*, 8:391-407.
- Mutz M, Reimers AK, Demetriou Y (2021) Leisure time sports activities and life satisfaction: Deeper insights based on a representative survey from Germany. *App Res Q Life*, 16:2155-2171.
- Nelson CA, Bhutta ZA, Harris NB, Danese A, Samara M (2020) Adversity in childhood is linked to mental and physical health throughout life. *BMJ*, 371:m3048.
- Ngamaba KH, Panagioti M, Armitage CJ (2017) How strongly related are health status and subjective well-being? Systematic review and meta-analysis. *Eur J Public Health*, 27:879-885.
- Park K, Wang S (2019) Youth activities and children's subjective well-being in Korea. *J Happiness Stud*, 20:2351-2365.
- Parra-Rizo MA, Sanchis-Soler G (2020). Satisfaction with life, subjective well-being and functional skills in active older adults based on their level of physical activity practice. *Int J Environ Res Public Health*, 17:1299.
- Pasanen TP, White MP, Wheeler BW, Garrett JK, Elliott LR (2019) Neighbourhood blue space, health and wellbeing: The mediating role of different types of physical activity. *Environ Int*, 131:105016.
- Pawlowski T, Schüttoff U (2019) Sport and Social Capital Formation. *The SAGE Handbook of Sports Economics* (Eds JE Ruseski, BP Soebbing, BR Humphreys, P Downward, B Frick):54-63. London, Sage.
- Pengpid S, Peltzer K (2019) Sedentary behaviour, physical activity and life satisfaction, happiness and perceived health status in university students from 24 countries. *Int J Environ Res Public Health*, 16:2084.
- Peterson C, Seligman MEP (2004) *Character Strengths And Virtues: A Handbook And Classification*. Washington DC: American Psychological Association.
- Petrie KJ, Pressman SD, Pennebaker JW, Øverland S, Tell GS, Sivertsen B (2018) Which Aspects of Positive Affect Are Related to Mortality? Results From a General Population Longitudinal Study. *Ann Behav Med*, 52:571–581.
- Rabbås Ø, Emilsson, EK, Fossheim H, Tuominen M (2015) *The Quest For The Good Life: Ancient Philosophers On Happiness*. New York, Oxford University Press.
- Redig L, Feter N, Dumith SC, Domingues MR, Rombaldi AJ (2022) Physical inactivity from childhood to adolescence and incident depression. *Am J Prev Med*, 62:211-218.
- Reichenberger J, Kuppens P, Liedgruber M, Wilhelm FH, Tiefengrabner M, Ginzinger S et al. (2018) No haste, more taste: An EMA study of the effects of stress, negative and positive emotions on eating behavior. *Biol Psychol*, 131:54–62.
- Richards J, Jiang X, Kelly P, Chau J, Bauman A, Ding D (2015) Don't worry, be happy: cross-sectional associations between physical activity and happiness in 15 European countries. *BMC Public Health*, 15:53.
- Rouch I, Achour-Crawford E, Roche F, Castro-Lionard C, Laurent B, Ntougou Assoumou G et al. (2014) Seven-year predictors of self-rated health and life satisfaction in the elderly: the proof study. *J Nutr Health Aging*, 18:840-847.
- Ruggeri K, Garcia-Garzon E, Maguire Á, Matz S, Huppert FA (2020) Well-being is more than happiness and life satisfaction: a multidimensional analysis of 21 countries. *Health Qual Life Outcomes*, 18:192.

- Ryan RM, Deci EL (2001) On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annu Rev Psychol*, 52:141-166.
- Ryan RM, Deci EL (2022) Self-Determination Theory. In *Encyclopedia of Quality Of Life and Well-Being Research*. Cham, Springer.
- Ryff CD (1989) Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *J Pers Soc Psychol*, 57:1069-1081.
- Ryff CD (2022) Positive psychology: Looking back and looking forward. *Front Psychol*, 13:840062.
- Ryff CD, Keyes CLM (1995) The structure of psychological well-being revisited. *J Pers Soc Psychol*, 69:719-727.
- Sackner MA, Lopez JR, Banderas V, Adams JA (2020) Can physical activity while sedentary produce health benefits? A single-arm randomized trial. *Sports Med Open*, 6:47.
- Santos AC, Willumsen J, Meheus F, Ilbawi A, Bull FC (2023) The cost of inaction on physical inactivity to public health-care systems: a population-attributable fraction analysis. *Lancet Glob Health*, 11:32-39.
- Seligman MEP (2011) *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-Being*. Florence, MA, Free Press.
- Seligman MEP, Csikszentmihalyi M (2000) Positive psychology: An introduction. *Am Psychol*, 55: 5-14.
- Shaw IL, Mathunjwa M, Shaw SB (2023) Physical Activity and Health Promotion: A Public Health Imperative. In *Health Promotion - Principles and Approaches* (Ed BS Garg). London, Intech Open.
- Sheeran P, Webb TL, Gollwitzer PM, Oettingen G, Williams D, Rhodes R et al. (2018) Self-regulation of affect-health behavior relations. In *Affective Determinants of Health Behavior* (eds DM Williams, RE Rhodes, MT Conner ):90-114. New York, Oxford University Press.
- Sigal RJ, Armstrong MJ, Bacon SL, Boule NG, Dasgupta K, Kenny GP, Riddell MC (2018) Physical activity and diabetes. *Can J Diabetes*, 42:54-63.
- Sigvartsen J, Gabrielsen LE, Abildsnes E, Stea TH, Omfjord CS, Rohde G (2016) Exploring the relationship between physical activity, life goals and health-related quality of life among high school students: a cross-sectional study. *BMC Public Health*, 16:709.
- Springer KW, Hauser RM (2006) An assessment of the construct validity of Ryff's Scales of Psychological Well-Being: Method, mode, and measurement effects. *Soc Sci Res*, 35:1080-1102.
- Steel Z, Marnane C, Iranpour C, Chey T, Jackson JW, Patel V et al. (2014) The global prevalence of common mental disorders: a systematic review and meta-analysis 1980-2013. *Int J Epidemiol*, 43:476-493.
- Stenseng F, Forest J, Curran T (2015) Positive emotions in recreational sport activities: The role of passion and belongingness. *J Happiness Stud*, 16:1117-1129.
- Steptoe A (2019) Happiness and health. *Annu Rev Public Health*, 40:339-359.
- Stubbs B, Vancampfort D, Hallgren M, Firth J, Veronese N, Solmi M et al. (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). *Eur Psychiatry*, 54:124-144.
- Szychowska A, Drygas W (2022) Physical activity as a determinant of successful aging: a narrative review article. *Aging Clin Exp Res*, 34:1209-1214.
- Şimşek ÖF (2009) Happiness revisited: Ontological well-being as a theory-based construct of subjective well-being. *J Happiness Stud*, 10:505-522.
- Sağlık Bakanlığı (2014). *Türkiye Halk Sağlığı Kurumu Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberi*. 2. baskı. Ankara: Kuban Matbaacılık Yayıncılık.
- Thanh BX (2023) Aristotle's philosophy about happiness is the function of valuing human life. *Aufklärung: Revista de Filosofia*, 10:53-6.
- Thin N, Verma R, Uchida Y (2017) Culture, development and happiness. *Happiness: Transforming the Development Landscape*, 37:260-296.
- Tomyn AJ, Fuller-Tyszkiewicz MD, Cummins RA, Norrish JM (2017) The validity of subjective wellbeing measurement for children: Evidence using the Personal Wellbeing Index-School Children. *J Happiness Stud*, 18:1859-1875.
- Treuth MS, Poirier L, Paredilla M, Redmond L, Gittelsohn J (2022) Physical activity levels in six native American communities using the FITT-VP approach. *Trans J Am Col Sports Med*, 7:1-6.
- Tzouvara V, Kupdere P, Wilson K, Matthews L, Simpson A, Foye U (2023) Adverse childhood experiences, mental health, and social functioning: A scoping review of the literature. *Child Abuse Negl*, 139:106092.
- Urchaga JD, Guevara RM, Cabaco AS, Moral-García JE (2020) Life satisfaction, physical activity and quality of life associated with the health of school-age adolescents. *Sustainability*, 12:9486.
- Van Cappellen P, Rice EL, Catalino LI, Fredrickson BL (2018) Positive affective processes underlie positive health behaviour change. *Psychol Health*, 33(1), 77-97.
- van Woudenberg TJ, Bevelander KE, Burk WJ, Buijzen M (2020) The reciprocal effects of physical activity and happiness in adolescents. *Int J Behav Nutr Phys Act*, 17:147.
- Warburton DE, Bredin SS (2017) Health benefits of physical activity: a systematic review of current systematic reviews. *Curr Opin Cardiol*, 32:541-556.

- WHO (2019a) Global Action Plan on Physical Activity 2018-2030: More Active People for a Healthier World. Geneva, World Health Organization.
- WHO (2019b) New WHO-led study says majority of adolescents world wide are not sufficiently physically active, putting the ircurrent and future health at risk. <https://www.who.int/news/item/22-11-2019-new-who-led-study-says-majority-of-adolescents-worldwide-are-not-sufficiently-physically-active-putting-their-current-and-future-health-at-risk> (Accessed 12.01.2024).
- WHO (2020) Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour. Geneva, World Health Organization.
- WHO (2021a) 10th Global Conference on Health Promotion. Health Promotion for Well-being, Equity and Sustainable Development. <https://www.who.int/teams/health-promotion/enhanced-wellbeing/tenth-global-conference-on-health-promotion> (Accessed 12.01.2024).
- WHO (2021b) Health Promotion Glossary of Terms 2021. Geneva, World Health Organization. .
- White RL, Babic MJ, Parker PD, Lubans DR, Astell-Burt T, Lonsdale C (2017) Domain-specific physical activity and mental health: a meta-analysis. *Am J Prev Med*, 52:653-666.
- White RL, Ryan D, Young C, Elston R, Rossi T (2023). How does the context of physical activity influence perceived mood and wellbeing after exercise? *Men Health Phys Act*, 24:1-10.
- Helliwell JF, Layard R, Sachs JD, De Neve JE, Aknin LB, Wang S (2024) World Happiness Report 2024. Oxford, UK, University of Oxford Wellbeing Research Centre.
- Wicker P, Frick B (2015). The relationship between intensity and duration of physical activity and subjective well-being. *Eur J Pub Health*, 25:868-872.
- Wicker P, Frick B (2017) Intensity of physical activity and subjective well-being: an empirical analysis of the WHO recommendations. *J Pub Health*, 39:19-26.
- Wiese CW, Kuykendall L, Tay L (2018) Get active? A meta-analysis of leisure-time physical activity and subjective well-being. *J Posit Psych*, 13:57-66.
- Wong PT (2011) Positive psychology 2.0: towards a balanced interactive model of the good life. *Can Psychol*, 52:69-81.
- Wong PT (2019) Second wave positive psychology's (PP 2.0) contribution to counselling psychology. *Counselling Psychology Quarterly*, 32: 275-284.
- Yüceant M (2023) Düzenli fiziksel aktivitenin stres, kaygı, depresyon, yaşam memnuniyeti, psikolojik iyi oluş ve pozitif-negatif duygu üzerine etkisi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 6:581-598.
- Zhang Z, Chen W (2019) A systematic review of the relationship between physical activity and happiness. *J Happiness Stud*, 20:1305-1322.
- Zhang Z, He Z, Chen W (2022) The relationship between physical activity intensity and subjective well-being in college students. *J Am Col Health*, 70:1241-1246.
- Zhao M, Veeranki SP, Magnussen CG, Xi B (2020) Recommended physical activity and all cause and cause specific mortality in US adults: prospective cohort study. *BMJ*, 370:m2031.
- Zhou Y, Zhang R, Liu Y, Guo Y, Wang D, He M et al. (2017) Association of regular physical activity with total and cause-specific mortality among middle-aged and older Chinese: a prospective cohort study. *Sci Rep*, 7:39939-39947.

**Yazarların Katkıları:** Çalışmaya önemli bir bilimsel katkı sağlandığı ve makalenin hazırlanmasında veya gözden geçirilmesinde yardımcı olunduğu tüm yazar(lar) tarafından beyan edilmiştir.

**Danışman Değerlendirmesi:** Dış bağımsız

**Çıkar Çatışması:** Çıkar çatışması bildirilmemiştir.

**Finansal Destek:** Bu çalışma için finansal destek alındığı beyan edilmemiştir.

**Authors Contributions:** The author(s) have declared that they have made a significant scientific contribution to the study and have assisted in the preparation or revision of the manuscript

**Peer-review:** Externally peer-reviewed.

**Conflict of Interest:** No conflict of interest was declared.

**Financial Disclosure:** No financial support was declared for this study.