

**T.C.
YILDIZ TEKNİK ÜNİVERSİTESİ
FEN BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

**YEŞİL ALANLARIN VE FİZİKSEL AKTİVİTENİN KENTLİ NÜFUSUN
MUTLULUĞU ÜZERİNDEKİ ETKİSİ**

SİNEM AYDOĞDU BIÇAK

**YÜKSEK LİSANS TEZİ
ŞEHİR VE BÖLGE PLANLAMA ANABİLİM DALI
KENTSEL MEKÂN ORGANİZASYONU VE TASARIM PROGRAMI**

DOÇ. DR. NİLGÜN ÇOLPAN ERKAN

İSTANBUL, 2019

T.C.
YILDIZ TEKNİK ÜNİVERSİTESİ
FEN BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

**YEŞİL ALANLARIN VE FİZİKSEL AKTİVİTENİN KENTLİ NÜFUSUN
MUTLULUĞU ÜZERİNDEKİ ETKİSİ**

Sinem AYDOĞDU BIÇAK tarafından hazırlanan tez çalışması 30.05.2019 tarihinde aşağıdaki jüri tarafından Yıldız Teknik Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü Şehir ve Bölge Planlama Anabilim Dalı'nda **YÜKSEK LİSANS TEZİ** olarak kabul edilmiştir.

Tez Danışmanı

Doç. Dr. Nilgün Çolpan ERKAN
Yıldız Teknik Üniversitesi

Jüri Üyeleri

Doç. Dr. Nilgün Çolpan ERKAN
Yıldız Teknik Üniversitesi

Prof. Dr. Zekiye YENEN

Yıldız Teknik Üniversitesi

Dr. Öğr. Üyesi Nilüfer KART AKTAŞ

İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa

ÖNSÖZ

Uzun ve zor geçen, belki de hayatımın en mutsuz dönemine denk gelen tez hazırlama sürecimde tez çalışmamın tamamlanmasında, hatta tez çalışmasının çok ötesine geçerek hayat konusunda bana desteklerini sunan sevgili danışmanım Doç. Dr. Nilgün Çolpan Erkan'a teşekkürlerimi sunarım.

Motivasyonumun düştüğü anlarda bana destek olan arkadaşlarım Emine Aktürk'e, Gülay Kayadibi'ne, ofiste işler çığıırından çıktığında beni idare eden Aydoğdu Planlama ailesine ve bu sürecin görünmez kahramanı, desteğini, yardımını ve sabrını esirgemeyen sevgili eşim Emrullah Bıçak'a teşekkür ederim.

Mayıs, 2019

Sinem AYDOĞDU BIÇAK

İÇİNDEKİLER

	Sayfa
KISALTMA LİSTESİ	vi
ŞEKİL LİSTESİ.....	vii
ÇİZELGE LİSTESİ	viii
ÖZET	ix
ABSTRACT	xi
BÖLÜM 1	
GİRİŞ.....	1
1.1 Literatür Özeti	2
1.2 Tezin Amacı	4
1.3 Hipotez	5
BÖLÜM 2	
KAVRAMSAL ÇERÇEVE	6
2.1 Yaşam Kalitesi Kavramı	6
2.2 Mutluluk Kavramı.....	8
2.2.1 Mutluluğun Tarihçesi	9
2.2.1.1 Antik Dönem ve Ortaçağda Mutluluk	10
2.2.1.2 Aydınlanma Döneminde Mutluluk.....	12
2.2.1.3 Modern Dönem ve Günümüzde Mutluluk.....	13
2.2.2 Psikolojik Açıdan Mutluluk	14
2.2.2.1 Psikolojik İyi Oluş.....	14
2.2.2.2 Öznel İyi Oluş.....	15
2.2.3 Mutluluk Kuramları.....	18
2.2.4 Mutluluğun Belirleyicileri	21
2.2.4.1 Yaşam Şartları.....	21
2.2.4.2 Genetik Özellikler	24
2.2.4.3 Amaçlı Etkinlikler.....	24

2.2.5	Mutluluğun Ölçülmesi	25
2.3	Yeşil Alan Kavramı.....	25
2.3.1	Yeşil Alan Türleri	26
2.3.1.1	Park Alanları	28
2.3.1.2	Hobi Bahçeleri	28
2.3.1.3	Ağaçlı Yollar	28
2.3.1.4	Çatı Bahçeleri	29
2.3.1.5	Düşey Yeşil Sistemler	30
2.3.1.6	Yapı Bahçeleri ve Balkonlar	31
2.3.2	Yeşil Alanların İşlevleri	31
2.3.2.1	Yeşil Alanların Fiziksel İşlevleri	31
2.3.2.2	Yeşil Alanların Ekolojik İşlevleri	32
2.3.2.3	Yeşil Alanların Ekonomik İşlevleri.....	34
2.3.2.4	Yeşil Alanların Toplumsal İşlevleri.....	35
2.4	Fiziksel Aktivite Kavramı	36
2.4.1	Fiziksel Aktivitenin Sağlık Üzerine Etkileri	37
2.4.2	Fiziksel Aktivitenin Toplumsal Etkileri	39
2.4.3	Fiziksel Aktiviteyi Etkileyen Faktörler	40
2.5	Yeşil Alanların ve Fiziksel Aktivitenin Mutluluk Üzerindeki Etkisini Ölçmeye Yönelik Yapılan Çalışmalar	41
BÖLÜM 3		
MUTLULUK, YEŞİL ALAN VE FİZİKSEL AKTİVİTE ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ ...		44
3.1	Yöntem.....	44
3.2	Anketlerin Değerlendirilmesi	54
3.2.1	Katılımcıların Profili.....	55
3.2.2	Mutluluk Ölçeklerinin Değerlendirilmesi.....	56
3.2.3	Konut Yaşam Çevresine İlişkin Değerlendirmeler	58
3.2.4	Yeşil Alanlara İlişkin Değerlendirmeler	60
3.2.5	Fiziksel Aktivite Durumuna İlişkin Değerlendirmeler	64
3.2.6	Yaşam Çevresinde Yer Alan Yeşil Alanların ve Fiziksel Aktivitenin Katılımcıların Mutluluğu Üzerindeki Etkisine İlişkin Değerlendirmeler	69
BÖLÜM 4		
SONUÇ VE ÖNERİLER		75
KAYNAKLAR.....		82
EK-A		
ANKET FORMU		88
ÖZGEÇMİŞ.....		94

KISALTMA LİSTESİ

WHO Word Health Organization



ŞEKİL LİSTESİ

	Sayfa
Şekil 1. 1 Yaşam kalitesi gösterge alanları [16]	8
Şekil 1. 2 İyi oluş kavramı	14
Şekil 1. 3 Öznel iyi oluşun bileşenleri	17
Şekil 3. 1 Pilot anket çalışmasının sonuçları	46
Şekil 3. 2 Mutluluk, yaşanılan çevre ve yeşil alan arasındaki ilişki	72
Şekil 3. 3 Mutluluk ve fiziksel aktivite arasındaki ilişki	73
Şekil 3. 4 Mutluluk, yaşanılan çevre, yeşil alan ve fiziksel aktivite arasındaki ilişki	74

ÇİZELGE LİSTESİ

	Sayfa
Çizelge 3.1 Oxford mutluluk ölçeği kısa formu [78]	45
Çizelge 3.2 Oxford mutluluk ölçeği kısa formunda medyan değerlendirmesi	46
Çizelge 3.3 Kişisel bilgiler	48
Çizelge 3.4 Oxford mutluluk ölçeği [79]	49
Çizelge 3.5 Öznel mutluluk ölçeği [80]	50
Çizelge 3.6 Yaşanılan çevreye ilişkin yöneltlen sorular	51
Çizelge 3.7 Konut yaşam çevresindeki yeşil alanlara ilişkin yöneltlen sorular	52
Çizelge 3.8 Fiziksel aktiviteye ilişkin yöneltlen sorular	53
Çizelge 3.9 Katılımcıların profili	55
Çizelge 3.10 Oxford mutluluk ölçeğinde medyan hesaplaması	57
Çizelge 3.11 Katılımcıların mutluluk düzeylerine göre konut yaşam çevreleri	58
Çizelge 3.12 Katılımcıların mutluluk düzeylerine göre konut yaşam çevreleri	59
Çizelge 3.13 Katılımcıların yaşam çevrelerindeki yeşil alanlar	60
Çizelge 3.14 Katılımcıların mutluluk düzeyine göre yaşam çevrelerindeki yeşil alanlar.	61
Çizelge 3.15 Yeşil alanlara ilişkin likert soruları.....	63
Çizelge 3.16 Katılımcıların fiziksel aktivite düzeyi	64
Çizelge 3.17 Katılımcıların mutluluk düzeylerine göre fiziksel aktivite düzeyi.....	66
Çizelge 3.18 Fiziksel aktiviteye ilişkin likert soruları.....	67
Çizelge 3.19 Yaşanılan çevreye ilişkin yöneltlen sorular ve puanları	70

**YEŞİL ALANLARIN VE FİZİKSEL AKTİVİTENİN KENTLİ NÜFUSUN
MUTLULUĞU ÜZERİNDEKİ ETKİSİ**

Sinem AYDOĞDU BIÇAK

Şehir ve Bölge Planlama Anabilim Dalı

Yüksek Lisans Tezi

Tez Danışmanı: Doç. Dr. Nilgün Çolpan ERKAN

İnsanoğlu temel yaşam ihtiyaçlarını karşılayabildiği andan itibaren fiziksel çevresiyle olan ilişkilerin düzenlenmesinde pek çok yaklaşım geliştirmiş, barınma ve üretim amaçlı kentler kurmuştur. Kentleşme oranı arttıkça ve hız kazandıkça pek çok yerleşmede önce merkez alanları, daha sonra konut alanları giderek doğadan uzaklaşmaya başlamıştır. Bu sürecin ekolojik etkileri günümüzde tüm şiddeti ile kendini belli etmektedir. Günümüz koşullarında hızlı ve plansız gelişme, plan kararlarına aykırı yapılaşma ve/veya kentsel dönüşüm kararları konut alanlarında yoğunluğu arttırmakta ve kentsel yeşil alanların giderek azalmasına, geçirimsiz ve yansıtıcı yüzeylerin artmasına ve bağlı olarak da kentlerde yaşayanların doğa ile ilişkisinin kopmasına neden olmaktadır. Buna ek olarak çalışma hayatındaki rekabet, gündelik hayatta karşılaşılan sorunlar gibi nedenlerle birlikte stres, gerginlik ve benzeri olumsuz durumlar artmakta, doğa ile ilişkisi bozulan insanın kendisini yenileyebileceği imkânlar giderek azalmaktadır. Bu doğrultuda yaşamın her alanında olduğu gibi fizik mekânda yapılacak düzenlemelerle bireylerin iyi oluş halinin dolayısıyla mutluluğunun arttırılması önem kazanmaktadır.

Amerika’da ve Avrupa ülkelerinde yapılan çalışmalarda yeşil alanların bireylerin iyi oluş halini arttırmada etkili olduğu saptanmıştır. Yeşil alan, kentlerde yaşayan insanların çeşitli rekreatif ihtiyaçları için yararlandıkları, ulaşım sistemi üzerinde yer alan ağaçlardan, kent çevresindeki ormanlara kadar, yeşil örtü ile ilgili her türlü doğa elemanını ifade etmektedir. Yeşil alanların kişinin mutluluğuna etkisi yeşil alandaki rekreasyonel faaliyetler, fiziksel aktivite ve bitkilerle uğraşma gibi faaliyetleri içeren aktif katılım ve yeşil alanları seyretme ve bu alanlar doğrudan görülme de bu tür alanların var olduğunun ve istenildiğinde görülebileceğinin bilinmesini içeren pasif katılım ile gerçekleşmektedir.

Bu çalışmada kentlerde yaşayan bireylerin iyi oluş halini arttırmaya katkı sağlayacak mekânsal unsurlar konut yaşam çevresindeki yeşil alanlar ile konut yaşam çevresinin fiziksel aktiviteye uygunluğu bağlamında incelenmektedir. Çalışma kapsamında mutluluk kavramı öznel iyi oluş ölçütleri ile değerlendirilirken, yeşil alanlar konut yaşam çevresindeki tüm yeşil alanları kapsayacak biçimde parklar, spor alanları, konut bahçeleri, dikey yeşil sistemler, ağaçlandırılmış akslar ve benzeri unsurlar ele alınarak incelenmektedir. Fiziksel aktivite durumuna ilişkin ise bireylerin gün içerisinde yürüyüş yaptıkları süre, yürünen yere ilişkin sorular yöneltilmiştir. İyi oluş halini etkileyen sosyo-ekonomik ölçütler değerlendirme dışı bırakılmıştır.

Araştırma öncelikle kullanıcıların konut yaşam çevrelerinde onları mutlu eden konuların saptanması amacıyla pilot çalışma ile başlamıştır. Pilot çalışmanın amacı mutluluk düzeyi ve mekânsal ölçütler arasındaki ilişkiyi test etmek ve gerçekleştirilecek çalışmada soru tiplerini belirleyebilmektir. Pilot çalışmadan elde edilen bilgiler doğrultusunda anket formu oluşturulmuştur. Anket, İstanbul’da yaşayan 126 kişiye çevrimiçi olarak ve yüz yüze görüşme yöntemi ile uygulanmıştır. Anketlerden elde edilen veriler değerlendirilerek, fizik mekânda yapılabilecek bireylerin mutluluğunu arttırmaya yönelik uygulamalar saptanmıştır.

Anahtar Kelimeler: Öznel iyi oluş, yeşil alan, fiziksel aktivite

**THE EFFECTS OF GREEN SPACES AND PHYSICAL ACTIVITY ON THE
HAPPINESS OF THE URBAN POPULATION**

Sinem AYDOĞDU BIÇAK

Department of City and Regional Planning

MSc. Thesis

Adviser: Assoc. Prof. Dr. Nilgün Çolpan ERKAN

Since human beings can meet their basic life needs, they have developed many approaches in the organization of relations with their physical environment and established cities for shelter and production. As urbanization rate increased and speed gained, in many settlements firstly the central areas and then the residential areas began to move away from nature. The ecological effects of this process are manifested by the violence. Rapid and unplanned development in today's conditions, construction decisions contrary to plan decisions or urban transformation decisions cause density increases in residential areas. These processes lead to the decrease of urban green areas, increase of concrete surfaces and the loss of the relationship between the inhabitants and the nature. In addition, stress and similar negative situations increase with the reasons such as competition in working life, problems encountered in everyday life, and the possibilities of renewing the relationship with nature gradually decrease. In this direction, it is important to increase the well-being and hence the happiness of the individuals with the arrangements to be made in the physical space as in all areas of life.

In the studies in America and in European countries, it was found that green areas were effective in increasing the well-being of individuals. The green area refers to all kinds of nature elements related to green cover, from the trees on the transportation system to the forests around the city, which the people living in the cities benefit from for their various recreational needs. The effect of green spaces on the happiness of the person is realized through active participation, including activities such as recreational activities, physical activity and dealing with plants in the green field, and passive participation, including the fact that there are no such areas, and that these areas are visible and that they can be seen on demand.

In this study, the concept of happiness is evaluated with subjective well-being criteria, while the green areas are examined by taking into consideration all the green areas in the living environment, parks, sports fields, residential gardens, vertical green systems, afforested axes and similar elements. In this study, the spatial elements that will contribute to increase the well-being of the individuals living in the cities are examined in the context of the appropriateness of the green areas around the housing life and the living environment of the housing, physical activity, questions about the walking time of the individuals were asked. Socio-economic measures affecting well-being were excluded from the evaluation.

The research started with the pilot study in order to determine the subjects that make them happy in the residential life environment. The purpose of the pilot study is to test the relationship between the level of happiness and spatial criteria and to determine the types of questions in the study. A questionnaire was created in accordance with the information obtained from the pilot study. The questionnaire was applied to 126 people living in Istanbul via online and face to face interviews. The data obtained from the questionnaires were evaluated and the attempts to increase the happiness of the individuals to be made in the physical space were determined.

Keywords: Subjective well-being, green space, physical activity

GİRİŞ

İnsanoğlu temel yaşam ihtiyaçlarını karşılayabildiği andan itibaren fiziksel çevresiyle olan ilişkilerin düzenlenmesinde pek çok yaklaşım geliştirmiş, barınma ve üretim amaçlı kentler kurmuştur. Kentler yoğunlaşıp büyüdükçe, yayıldıkça ve kentleşme oranı hız kazandıkça pek çok yerleşmede önce merkez alanları, daha sonra konut alanları giderek doğadan uzaklaşmaya başlamıştır. Bu durum 20. yüzyılın ikinci yarısında insanın doğa ile ilişkisini kopması raddesine gelmiştir. Bu sürecin ekolojik etkileri günümüzde tüm şiddeti ile kendini belli etmektedir.

Günümüz koşullarında hızlı ve plansız gelişme, plan kararlarına aykırı yapılaşma ve/veya kentsel dönüşüm kararları konut alanlarında yoğunluğu arttırmakta ve kentsel yeşil alanların giderek azalmasına, geçirimsiz ve yansıtıcı yüzeylerin artmasına ve kentlerde yaşayanların toprak ve yeşil öğeler ile ilişkisinin kopmasına neden olmaktadır. Buna ek olarak sosyo-ekonomik zorluklar, çalışma hayatındaki rekabet, ağırlaşan yaşam koşulları, yolda harcanan zaman, elverişsiz çalışma ve yaşam mekânları ile gündelik hayatta karşılaşılan sorunlar gibi nedenlerle birlikte stres ve benzeri olumsuz durumlar artmakta, doğa ile ilişkisi bozulan insanın kendisini yenileyebileceği imkânlar giderek azalmaktadır. Tüm bu gelişmelerin sonucu olarak ruhsal hastalıklar kentlerde yaşayan bireylerde daha fazla görülmektedir. Anksiyete bozuklukları %20, depresyon, manik depresif bozukluk ise kentlerde %40 oranında daha fazla görülmekte, şizofreni riski kentlerde yaşayanlarda iki kat artmış bulunmaktadır [1]. Bu durum değerlendirildiğinde olumlu duyguların artırılması bireysel sağlık kadar toplum sağlığı için de büyük önem taşımaktadır. Olumlu duygular dikkati arttırarak daha geniş bir fiziksel ve sosyal çevrenin varlığının farkına varmayı, daha üretken, sosyal ilişkilerde daha başarılı ve doyumlu olmayı, problemlerle

daha kolay baş edebilmeyi sağlamaktadır [2]. Bu doğrultuda yaşamın her alanında olduğu gibi fizik mekânda yapılacak düzenlemelerle bireylerin iyi oluş halinin dolayısıyla mutluluğunun arttırılması önem kazanmaktadır.

1.1 Literatür Özeti

Kentsel mekânda bireylerin mutluluğunu arttırmak için yapılacak düzenlemelere katkı sağlamak için yapılan bu çalışmada, öncelikle mutluluk kavramı hakkında literatür araştırması yapılmış, farklı disiplinlerin mutluluk kavramını nasıl tanımlandığı incelenmiştir. Dilbilim, fizyoloji, ekonomi kaynaklarından mutluluğun tanımı yapılmış, Antik Dönemden günümüze mutluluk kavramının geçirdiği değişim incelenmiştir. Mutluluk ile ilgili literatürde yer alan mutluluk kuramları (aşağıdan yukarıya-yukarıdan aşağıya mutluluk kuramı, erek kuramı, etkinlik kuramı, yargı kuramı, uyum kuramı ve sabit nokta kuramı), mutluluğun belirleyicileri ve mutluluğun ölçülmesine yönelik kullanılan ölçekler araştırılmıştır.

Kentsel mekânda bireylerin mutluluğunun arttırılmasında yeşil alanlar ve fiziksel aktivite etkili olmaktadır. Yeşil alanların kişinin mutluluğuna etkisi aktif ve pasif katılım ile olmaktadır. Aktif katılım yeşil alandaki rekreasyonel faaliyetler, fiziksel aktivite ve bitkilerle uğraşma gibi faaliyetleri içermektedir. Pasif katılım ise yeşil alanları seyretme ve doğrudan görülmese de bu tür alanların var olduğunun ve istenildiğinde görülebileceğinin bilinmesi ile gerçekleşmektedir [3]. Yapılan araştırmada bireylerin mutluluğunun artırılmasında yeşil alanlar kadar fiziksel aktivitenin de etkili olduğu saptanmıştır. Mutluluğun fizyolojisi incelendiğinde mutluluk hormonu olarak bilinen serotonin hormonunun salgılamasıyla mutluluk sürecinin başladığı anlaşılmaktadır. Chaouloff ve arkadaşları tarafından yapılan çalışmada fiziksel aktivite ile beyindeki serotonin miktarının arttığı tespit edilmiştir [4]. Fiziksel aktivite, fiziksel hastalıkların engellemesinin yanı sıra bireyin kendini iyi hissetmesini ve mutlu olmasını sağlayarak depresyon ve kaygı bozukluğu riskini azaltmakta, ruh sağlığı ve sosyal gelişim üzerinde etkili olmaktadır [5]. Literatür çalışmasından elde edilen bilgiler kapsamında konu ile ilgili yapılan çalışmalar incelenmiştir.

Ulrich [6] tarafından doğanın görsel olarak algılanmasının kaygı düzeyi üzerindeki etkisini ölçmek amacıyla yapılan çalışmaya göre doğa görüntüleri, olumlu duyguları arttırarak

uyarı halini azaltmakta, kentsel görüntüler ise üzüntü, öfke ve saldırganlık duygularını arttırmaktadır. Ulrich tarafından yapılan bir diğer çalışmaya göre kentsel görüntüler, su ve bitki örtüsünün hakim olduğu görüntülere oranla psikoloji üzerinde olumsuz etkiye neden olmaktadır [7]. Ulrich vd. [8] tarafından yapılan bir başka çalışmada ise doğal manzaraları seyreden bireylerin fizyolojik ve psiko-fizyolojik tepkileri (kalp atış hızı, kan basıncı, adale gerilimi, beyin dalgaları) ölçülmüş, doğal manzaraları seyretmenin stres üzerinde azaltıcı etkiye sahip olduğu görülmüştür.

Bertram ve Rehman [9] tarafından kentsel yeşil alanların bireylerin iyi oluşları üzerindeki etkisini ölçmek amacıyla yapılan çalışmaya göre konut çevresinde yer alan yeşil alanların bireylerin mutluluğu üzerinde önce artan, sonra azalan bir etkisi olmaktadır. Bu durum yeşil alanlara yakın olmanın yalnızca konfor değil, aynı zamanda suç korkusu gibi olumsuzluklara neden olması ile ilgilidir.

Kaczynski ve Henderson [10] tarafından yapılan çalışmaya göre ise parklara yakınlık fiziksel aktiviteyi artırmakta, yapılan aktivitenin insanın hem fiziksel hem de psikolojik sağlığı üzerinde olumlu etkisi bulunmaktadır. Bowler vd. [11] tarafından yapılan çalışmada doğal çevrede yapılan aktivitelerin yapay çevrede yapılanlara göre daha etkili olduğu, doğal ortamda bulunanların yapay ortamda bulunanlara göre öfke, zihinsel yorgunluk, üzüntü gibi olumsuz duyguları daha az sergiledikleri görülmektedir.

Heuvelen [12] yaptığı çalışmada 57 yaş üstü bireylerde (son) 12 aylık dönem içinde boş zaman fiziksel aktivitelerini incelemiştir. Yapılan çalışmaya göre en fazla tercih edilen fiziksel aktivitenin keyif için yürüyüş ve bisiklete binme olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Fox [13] tarafından yapılan çalışmada ise fiziksel aktivitenin öznel iyi oluş üzerindeki etkisi araştırılmış, fiziksel aktivitenin anksiyeteyi ve depresyon riskini azalttığı, fiziksel aktivitenin kendini algılama ve öz saygıyı geliştirdiği sonucuna ulaşılmıştır.

Hassmen vd. [14] yaptığı çalışmada fiziksel aktivite sıklığı ve öznel iyi oluş arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışma sonucuna göre haftada 2-3 defa fiziksel aktivitede bulunanların depresyon, kızgınlık, güvensizlik ve stres oranlarının düştüğü görülmüştür.

1.2 Tezin Amacı

“Yeşil Alanların ve Fiziksel Aktivitenin Kentli Nüfusun Mutluluğu Üzerindeki Etkisi” adlı bu çalışmanın amacı, hızlı ve plansız gelişme, plan kararlarına aykırı yapılaşma veya kentsel dönüşüm kararları nedeniyle yaşanan yoğunluk artışı gibi nedenlerle kentsel yeşil alanların azalması sonucu doğa ile ilişkisi bozulan kentlilerin mutluluğunun arttırılmasında yeşil alan ve fiziksel aktivitenin etkisinin ölçülmesidir.

Tezin yöntemi

Araştırma öncelikle kullanıcıların yaşam çevrelerinde onları mutlu eden konuların saptanması amacıyla pilot çalışma ile başlamıştır. Pilot çalışmanın amacı mutluluk düzeyi ve mekânsal ölçütler arasındaki ilişkiyi test etmek ve gerçekleştirilecek çalışmada soru tiplerini belirleyebilmektir. Pilot çalışmada bireylerin mutluluk düzeyinin belirlenmesi için literatürde yer alan ve Türkçe uyarlaması yapılan Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu, kentsel mekânda mutlu eden “şeyleri” öğrenmek için de “sokağa çıktığınızda sizi mutlu edecek üç şeyi belirtiniz” açık uçlu sorusu yöneltilmiştir. Katılımcıların kentsel mekâna çıktıklarında onları mutlu eden “şey”ler sorusuna verdikleri yanıtlar, anket çalışmasının daha sağlam bir temel üzerinde ilerlemesine yardımcı olmuştur.

Pilot çalışmadan elde edilen bilgiler doğrultusunda anket formu oluşturulmuştur. Konut yaşam çevresinde yer alan yeşil alanların ve fiziksel aktivitenin bireylerin mutluluğu üzerindeki etkisini ölçmek amacıyla oluşturulan anket formu kişisel bilgiler, mutluluğun ölçülmesine yönelik sorular, konut yaşam çevresi, fiziksel aktivite düzeyi ve konut yaşam çevresindeki yeşil alanlara ilişkin soruların yer aldığı beş bölümden oluşmaktadır. Çalışmanın ilerleyen aşamalarında katılımcıların, mutluluk düzeyleri ile fiziksel aktivite durumları arasındaki ilişki, mutluluk düzeyleri ile yaşanan çevrede yer alan yeşil alanlar arasındaki ilişki ile mutluluk düzeyi, yaşanan çevrede yer alan yeşil alanlar ve fiziksel aktivite durumları ilişkisi incelenmiştir.

Tez Çalışmasının Önemi

Literatürde yeşil alanların ve fiziksel aktivitenin bireylerin mutluluğu üzerindeki etkisini araştıran yabancı kaynaklı araştırmalara rastlanmaktadır. Ancak benzeri çalışmalar ülkemiz kentleri için henüz gerçekleştirilmemiştir. Bu çalışma İstanbul’da yaşayan

bireylerin mutluluğunda yeşil alanların ve fiziksel aktivitenin etkisini saptamaya yarayan bir yöntem denemesi olarak öncü bir çalışmadır.

1.3 Hipotez

Bu çalışma için hipotez; “yaşam çevresindeki yeşil alanlar ve fiziksel aktivite kullanıcıların mutluluk düzeyine olumlu olarak etki etmektedir” olarak belirlenmiş, “yaşam çevrelerindeki yeşil alanlar kullanıcıların mutluluk düzeyine olumlu olarak etki etmektedir” ve “fiziksel aktivite düzeyi mutluluk düzeyine olumlu olarak etki etmektedir” şeklinde iki hipoteze ayrılmıştır. İki hipotez oluşturulmasındaki amaç, yeşil alanların ve fiziksel aktivitenin katılımcıların mutluluğu üzerindeki etkisini ayrı ayrı ölçmektir.

BÖLÜM 2

KAVRAMSAL ÇERÇEVE

Mutluluk, yeşil alan ve fiziksel aktivite kavramları tez çalışmasının kavramsal kısmını oluşturmaktadır. Bu başlık altında mutluluk kavramı, literatürde yer alan mutluluk kuramları ve mutluluk üzerinde etkili olan değişkenler ile yeşil alan ve fiziksel aktivite kavramları incelenmiş, çalışmada ele alınan kavramlara dayanak teşkil eden yaşam kalitesi kavramı açıklanmıştır.

2.1 Yaşam Kalitesi Kavramı

Yaşam kalitesi kavramı, 70'li yıllarda toplumların yaşam standartlarını ölçmek amacıyla sosyal göstergeler hareketi kapsamında gündeme gelen [15], günümüzde ise ayrışma, doğal kaynakların tükenmesi, hava ve su kalitesi gibi çevre koşullarının bozulması, sağlık, eğitim gibi temel hizmetlere erişimde eşitsizlik gibi sorunların çoğalmasıyla birlikte önem kazanan bir kavramdır [16].

Sosyal göstergeler hareketi 1930'lu yıllarda yaşam standartlarının ölçülmesi ve izlenmesine odaklanmasıyla gelişmiştir. Yaşanan gelir artışına bağlı olarak yaşam tarzında meydana gelen değişiklikler, ekonomik göstergelerin toplumların refah düzeyinin tek göstergesi olamayacağını göstermiştir. 60'lı yıllarda analitik yaklaşımların, veri toplama ve ölçme yöntemlerinin gelişmesiyle birlikte, sosyal göstergeler hareketi söz konusu araştırma alanının ortak adı haline gelmiştir [15].

Berger-Schmitt ve Jankowitsch [15]'a göre sosyal göstergeler hareketinde İskandinav yaklaşımı ve Amerikan yaklaşımı olmak üzere iki ayrı yaklaşım bulunmaktadır. İskandinav yaklaşımında objektif ve betimleyici göstergeler kullanılarak dışsal koşullar ele alınmaktadır. Amerikan yaklaşımında ise toplumun ihtiyaçlarının en iyi bireyler

tarafından dile getirilebileceğinden yola çıkarak içsel koşullara odaklanılmakta ve subjektif göstergeler incelenmektedir.

Yaşam kalitesi kavramının tek bir tanımı bulunmamakta, literatürde yer alan tanımlar kavramın kullanım amacına göre değişmektedir. Yaşanan teknolojik, sosyal ve kültürel değişimler yaşam kalitesi araştırma alanına da yansımaktadır [17]. Rapley [17], yaşam kalitesi kavramının zaman içerisinde toplum düzeyindeki yaşam standartları araştırmalarından bireysel düzeydeki subjektif değerlendirmelere doğru evrildiğini belirtmektedir.

Pacione [18], yaşam kalitesinin mekânsal boyutuna vurgu yaparak, yaşam kalitesinin çevrenin bir özelliği olmadığını, bireysel ve çevresel özelliklerin etkileşimini içeren bir süreç olduğunu belirtmektedir. Bu bağlamda, yaşam kalitesi coğrafi bir mekânın özellikleri ve koşulları ile o mekândaki bireylerin söz konusu unsurları deneyimlemesi ve değerlendirmesi olarak tanımlanmaktadır.

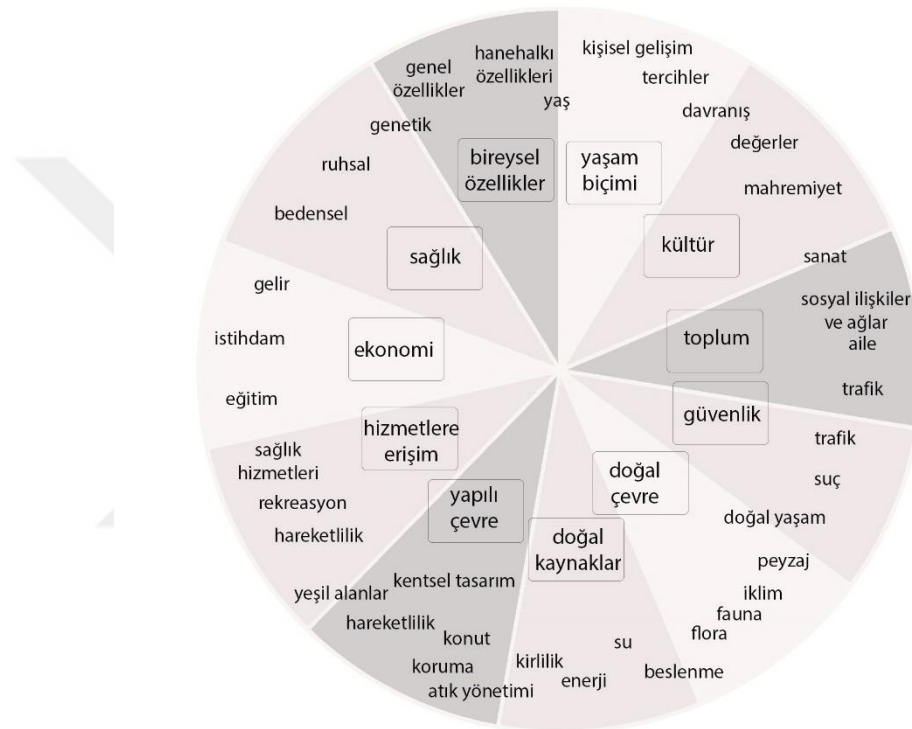
Yaşam kalitesinin ölçülmesine yönelik yaklaşımlar, yaşam kalitesinin bileşenleri ve ele alınan kriterlere bağlı olarak farklılık göstermektedir. Diener ve Suh [19] yaşam kalitesinin ölçülmesinde üç temel yaklaşım olduğunu belirtmektedir.

- İlk yaklaşım, sosyal göstergeler hareketi doğrultusunda gerçekleştirilen sosyal araştırmalarda uygulanan, etik değerler, din ve benzeri diğer sistemlere bağlı olarak belirlenen ve iyi yaşantının temel değerlerini tanımlayan yaklaşımdır.
- Bir diğer yaklaşım, iyi yaşantı olgusunu memnuniyet ve bireysel tercihler ile ilişkilendirerek ele almakta ve yaşam kalitesini memnuniyet olarak tanımlamaktadır.
- Tanımlanan son yaklaşım ise bireylerin deneyimlerine dayanmaktadır. Bu yaklaşım öznel iyi oluş ve mutluluk perspektifleriyle örtüşmektedir.

Yaşam kalitesinin ölçülmesinde somut ve nesnel olarak gözlenebilir, ölçülebilir özelliklerini ifade eden objektif göstergeler ile iyi oluş veya memnuniyet gibi yaşama ilişkin değerlendirmeleri içeren subjektif göstergeler kullanılmaktadır. Subjektif göstergeler, bireylerin kendi yaşantılarını nasıl algıladıkları ve değerlendirdiklerini ortaya koymaktadır [19]. Genel olarak objektif göstergelere odaklanan araştırma yaklaşımının

İskandinav yaklaşımı geleneğine, subjektif göstergelere odaklanan araştırma yaklaşımının ise Amerikan yaklaşımı geleneğine ait olduğu söylenebilir [15].

Van Kamp vd. [16] yaşam kalitesinin oluşumunu birey, çevre ve birey ile çevre arasındaki uyum olarak kavramsallaştırılmış ve her bir kümeye ait gösterge alanları oluşturmuşlardır. Yaşam kalitesinin oluşumunda rol oynayan başlıca alanlar bireysel özellikler, yaşam biçimi, kültür, toplum, güvenlik, doğal çevre, doğal kaynaklar, yapıli çevre, hizmetlere erişim, ekonomi ve sağlık olarak belirlemişlerdir (Şekil 1.1).



Şekil 1.1 Yaşam kalitesi gösterge alanları [16]

Van Kamp vd. [16] tarafından yapılan gruplamaya göre öznel iyi oluş yaşam kalitesinin sağlık ana gösterge grubu altında, öznel iyi oluşu pozitif yönde etkileyen yeşil alanlar ile fiziksel aktivite kavramları da yine yaşam kalitesi göstergeleri arasında yer almakta, yapılan çalışma yaşam kalitesi kavramına temellendirilmektedir.

2.2 Mutluluk Kavramı

Mutluluk, insanların yaşamları boyunca olmak istedikleri ve ulaşmak için çaba gösterdikleri psikolojik ve biyolojik bir durumdur. Mutluluğun hissedilen bir duygu ya da bu his esnasındaki durum olduğu söylenebilir.

Mutluluğun ne olduğu, insanların nasıl mutlu oldukları, antik çağdan bu yana tartışılmış ve tanımlanmaya çalışılmıştır. Örneğin, Aristoteles'e göre birey, mutluluğa erdemli bir hayat sürerek ulaşmaktadır. Mutluluk felsefenin olduğu kadar diğer bilim dallarının da üzerinde çalıştığı bir konu olmuştur. Ekonomi alanında mutluluk, mutluluk ekonomisi bilim dalı altında incelenmekte ve bireylerin mutluluk kaynaklarının belirlenmesi, kaynaklar arasında yer alan ekonomik değerlerin mutluluk üzerinde ne ölçüde ve nasıl etkili olduğunun tespit edilmesi konusunda araştırmalar yapılmaktadır [20]. Fizyolojik açıdan bakıldığında mutluluk hormonu olarak bilinen serotonin hormonunun salgılamasıyla mutluluk sürecinin başladığı anlaşılmaktadır. Yiyecekler ile alınan triptofan maddesi aracılığı ile beyinde üretilen serotonin hormonu, merkezi sinir sisteminde kullanılarak duygu durumu ve sosyal davranışlar üzerinde rol oynamaktadır. Serotonin düşüklüğü bu işlevlerde azalmaya ve bozulmalara neden olmaktadır. Chaouloff ve arkadaşları tarafından yapılan çalışmada egzersiz ile beyindeki serotonin miktarının arttığı tespit edilmiştir [4]. Egzersizin yanı sıra güneş ışığı da beyindeki nucleus raphe adlı merkezi uyararak serotonin yapımını arttırmaktadır. Güneş ışığından yeterince faydalanılamadığı durumlarda serotonin yapımı azalarak depresyon durumu yaşanmaktadır [21]. Beslenme alışkanlıklarında yapılabilecek değişikliklere ek olarak güneş ışığından yararlanma ve fiziksel aktivite serotonin miktarını arttırarak kişinin daha mutlu hissetmesini sağlamaktadır. Psikoloji bilimi ise, mutluluk ile mutsuzluğa oranla daha az ilgilenmiştir. 1970'li yıllardan itibaren mutluluk hakkında hem teorik hem de ampirik çalışmalar yapılmaya başlanmış, 1974 yılında makalelerinin büyük bir bölümünü öznel iyi oluşa ayıran Social Indicators Research adlı dergi yayımlanmaya başlamıştır [22]. Mutluluk, insan doğasının temel arayışlarından biri olarak günümüzde de önemini korumakta, mutluluk ile ilgili araştırmalar yapılmaya devam edilmektedir.

2.2.1 Mutluluğun Tarihçesi

Mutluluğun insanlar için temel konulardan biri olmasının nedeni, hemen hemen herkesin mutlu olmayı arzu etmesidir. Tarihin her döneminde insanların mutluluğa bakışı farklı olmuştur. Antik dönem ve Ortaçağ boyunca mutluluk, talihin veya Tanrı'nın etkisinden bağımsız düşünülmezken, Aydınlanma Döneminde yaşanan kırılma ile insan, kendi mutluluğunun tek belirleyicisi olarak düşünölmeye başlanmıştır.

2.2.1.1 Antik Dönem ve Ortaçağda Mutluluk

Antik Yunan felsefesinde mutluluk, başta Sokrates, Platon ve Aristoteles olmak üzere pek çok düşünürün ilgisini çekmiş, mutluluğun çeşitli tanımları yapılmış ve mutluluğa ulaşmanın yolları tartışılmıştır. Bu dönemde mutluluğu ifade etmeye yönelik kullanılan kelime “eudaimonia”dır. Antik Yunan’da eudaimonia, sağlıklı ve mutlu olmayı içeren iyi oluş halini yansıtmakta, mutlu insana “eudaimon” denmektedir [23]. Yunanca eu (iyi) ve daimon’u (Tanrı, ulu) biraraya getiren “eudaimon” kendi içinde şans ve kutsallık kavramını barındırmaktadır [24].

Antik Yunan Felsefesinde, ulaşılabilecek en yüksek nokta olan mutluluğa ancak insan hayatının sonunda erişilebildiğine inanılmaktadır [24]. Bu dönemde mutluluk ve erdemli hayat arasında güçlü bir ilişki bulunmaktadır. Bu durum erdemli bir hayatın nasıl olabileceği sorusunu da beraberinde getirmiştir.

Mutluluk için gerekli koşullar sorusunu soran ilk filozof Sokrates’tir. Sokrates mutluluk arayışının temelini insan arzusunda yattığını belirtmektedir. Sokrates’e göre gerçek eğitim arzu eğitimidir, ruhun doğru düzene sokulması insanın arzulanan sona kavuşmasını sağlayacaktır. Sokrates ve öğrencisi Platon’a göre mutluluk hedonizm değil, tüm arzuların toplamı ve en yüce iyidir [24].

Aristoteles’e göre tüm insanlar mutluluğu aramaktadır, mutluluk insan yaşamının ereğidir. Aristoteles’e göre mutlu olmak, iyi bir yaşam için bireylerin önceliklerini belirlemesi ve bu doğrultuda bir plan yapmasıdır. Birey yaptığı planları uygulamaya koyarak mutluluğa ulaşabilir [25]. Aristoteles, eudaimonianın erdemli bir hayat sürerek elde edildiğini belirtmiş olduğundan eudaimonia sözcüğü modern anlamda mutluluk değil, arzu edilen bir durumu ifade etmektedir [22]. Aristoteles’e göre mutluluk araç değil amaçtır. Birey, mutlu olduğu için birşey yapmak yerine mutlu olmak için birşey yapmalıdır. Aristoteles, iyi bir insan olmak için erdem ve mantığa göre yaşamamız gerektiğini, iyi bir insan olmanın da mutlu insan anlamına geldiğini belirtmektedir.

İyi bir hayat, zenginlik ve sağlık mutluluğa ulaşmada bir araç olarak görülmektedir. Mutluluk sadece erdemli davranışa değil aynı zamanda iyi talih gibi dışsal etkilere de bağlı olduğundan insan ancak ölüm anında mutluluğa erişmiş olmaktadır. Antik Yunan’da hayat devam edilmesi gereken değil, katlanılması gereken bir şey olarak görülmekte,

hayatının sonuna gelene kadar hiçbir insan mutlu sayılmamaktaydı. Çoğu insan kendilerine sunulanla yetinmek durumundaydı. İçinde yaşadıkları koşulları değiştirmeyi ya da gerçekleşen olayları etkilemeyi düşünmüyorlardı. Onlar için en kötüsünü düşünmek, en iyisini ummak ve mutluluğu Tanrıya bırakmak en kolay ve akıllıca davranıştı [24].

Mutluluğu şans ve kadere bağlayan bağ uzun süredir bulunmaktadır. Bugün bütün Hint-Avrupa dillerinde mutluluk için kullanılan kelimelerin hemen hemen hepsi şans ya da kaderle bağlantılıdır. Örneğin “happiness” (mutluluk) kelimesinin kökü İngilizcede “happ”tir ve şans, talih, dünyada olan biten (happens) demektir. “Happ” kökü, “happenstance” (tesadüf), “haphazard” (şans eseri, gelişigüzel), “hapless” (şanssız) ve “perhaps” (belki) gibi kelimeleri vermektedir. Fransızcadaki “bonheur” da benzer şekilde bon (iyi) ve “heur” (talih ya da şans) kelimelerinden gelmektedir. Bu etimoloji Almandaki “glück” kelimesiyle örtüşmekte, Almanca’da hem mutluluk, hem şans kelimesini karşılamaktadır. İtalyanca, İspanyolca ve Portekizce felicità, felicidad ve felicidade kelimeleri Latince “felix”ten (şans, bazen kader) gelmektedir. Yunanca’da “eudaimonia” iyi şans ve Tanrıyı biraraya getirmektedir [24].

Oishi vd. [26] tarafından mutluluğun çeşitli kültürlerde nasıl kavramsallaştırıldığını öğrenmek amacıyla yapılan çalışmada, Türkiye’nin de dahil olduğu 30 ülkedeki katılımcılardan yerel dillerinde mutluluk kelimesine karşılık gelen kelimeleri İngilizce olarak yazmaları istenmiştir. Katılımcılar tarafından gönderilen cevaplar şans ve talih kelimelerini içerip içermemeleri bakımından 4’lü likert ölçeği ile kodlanmıştır. Ayrıca mutluluk tanımındaki şans ve talihin ekonomik, kültürel, iklimsel ve demografik faktörlerle ilişkili olup olmadığı araştırılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre 30 ülkeden, 24’ünün mutluluk tanımında (%80) şans ya da talihin en azından kısmen mevcut olduğu görülmüştür. Bu nedenle, şans ya da talih olarak mutluluğun bugün dünyanın birçok yerinde halen mevcut olduğu söylenebilir. Araştırmada elde edilen bir diğer sonuç aynı dilde ortaya çıkan farklılıklardır. Örneğin, Avusturya İngilizcesi, şans ve talih tanımına sahipken, Amerikan İngilizcesi, şans ve talih tanımına sahip değildir. Aynı şekilde, Guatemala’da mutluluk tanımında şans ve talih bulunurken, İspanya, Arjantin ve Ekvador’daki mutluluk tanımlarında bulunmamaktadır. Bu nedenle mutluluk tanımının yalnızca dile özgü miras değil, yerel tarih ve kültürü de yansıttığı söylenebilir. Mutluluk

tanımlarındaki şans veya talihin kişi başına düşen gelir, göçmen sayısı ile ilişkili olmadığı, ekvatora olan uzaklıkla ilişkili olduğu da araştırma sonuçlarından elde edilen bir başka olgudur. Ekvatora uzak olan ülkelerin mutluluk tanımları, ekvatora yakın ülkelere oranla daha çok şans veya talihe dayalıdır. Ekvatora olan uzaklığın iklim üzerindeki etkisi bu durumda etkili olmaktadır. Şans ve talih, gıda ve barınak elde etmek zor olduğunda mutluluğun kavramsallaştırılmasında etkili olmaktadır. Çalışmaya göre mutluluğun şans veya talihe dayalı olmadığı uluslarda yaşayan insanlar, şans veya talih olarak tanımlandığı ülkelerde yaşayanlara göre daha fazla mutluluk yaşadıklarını bildirmişlerdir [26].

Düşüncelerin kilise tarafından şekillendirildiği Orta Çağda ise Hz. İsa'nın çektiği sıkıntılar referans gösterilerek acı çekme anlayışı yüceltilmiştir. Bu dönemdeki anlayışa göre mutluluk, insanoğlu dünyaya gelmeden önce vardı ve gerçek inananlara dünya yaşamından sonra tekrar bağışlanacaktı. Dünya yaşamında mutluluğa yer yoktu ve dünyevi mutluluk arzulanır ve istenir bir hedef değildi [23].

2.2.1.2 Aydınlanma Döneminde Mutluluk

Antik Yunan'da mutluluk öznelden ziyade nesnel bir durum olarak görülmekte, yaşanan an özelinde değil hayat bütününde düşünülmekteyken, 18. yüzyıla gelindiğinde dans etmek, şarkı söylemek, yediklerinden zevk almak Tanrının iradesine karşı gelmek değil, doğanın amaçladığı gibi yaşamak olarak değerlendirilmeye başlandı. Aydınlanma ile beraber her insanın mutlu olmaya ve mutluluğu aramaya hakkı olduğu, bu dünyada mutluluğun sağlanabileceği fikri kabul görmeye başladı. Bu dönemde mutluluğu istemek, bir temenni ya da güçsüzlük işareti sayılmamakta, mutluluk insanın hissetmeye hakkının olduğu bir duygu olarak karşımıza çıkmaktadır. Aydınlanma düşünürleri klasik dönem düşünürlerinden farklı olarak hazzı ve iyi oluşa vurgu yapmıştır. Hazzı en üst seviyeye çıkarmak ve acıyı en alt seviyeye indirmek aydınlanma düşünürlerinin önem verdiği konulardır. Klasik dönem düşünürleri bir elit oluşturmayı amaçlarken, aydınlanma düşünürleri mutluluğu tüm toplumlara ve hatta bir bütün olarak tüm insanlığa getirmeyi hayal etmişti [24].

Aydınlanma çağında mutluluk, tüm insanların bu hayatta elde edebilecekleri bir şey olarak sunulmaya başlanmıştır. Mutluluk, Tanrı'nın hediyesi ya da talihin bir oyunu değil, tüm insanlar tarafından elde edilecek, insana doğa tarafından bahşedilmiş bir hediye

olarak görülmüştür. Aydınlanma düşünürlerine göre insanların mutsuzluğu onların inançları, yönetim şekilleri, hayat koşulları veya gelenekleriyle ilgili yanlışlıklardan kaynaklanmaktaydı. Bunların değişmesiyle mutluluğa ulaşmak mümkün olacaktı [24].

18. yüzyılın sonunda mutluluk aynı zamanda siyasi bir kavram olarak da öne çıkmıştır. İnsan ve Yurttaş Hakları Bildirisi (1789) önsözünde “herkesin mutluluğu” (au bonheur de tous) için çalışma sözü verilmektedir. Thomas Jefferson tarafından 1776’da yazılan Bağımsızlık Bildirgesi “Bu doğruların apaçık olduğuna inanıyoruz:bütün insanlar eşit yaratılmıştır, insanlara yaratıcı tarafından devredilemez haklar bahşedilmiştir, bu haklar arasında hayat, özgürlük ve mutluluk arayışı vardır” şeklinde başlamaktadır [24]. Aydınlanma uzun zamandır varlığını sürdüren anlayışı değiştirmiş ve mutluluğu tüm insanların bu hayatta elde edebilecekleri bir şey olarak sunmaya başlamıştır.

2.2.1.3 Modern Dönem ve Günümüzde Mutluluk

Modern dönemde mutluluk anlayışı, Aydınlanma döneminde ortaya çıkan gelişmelerin ürünüdür. Mutluluk, daha önceleri Tanrı’nın veya talihin bir lütfu olarak görüldüğünden onun ortaya çıkması insanın sorumluluğunda değildi. İnsanlar 18. yüzyılda mutluluğun kontrol edemediğimiz güçlerin elinde olduğuna ilişkin inancı terkederek, kendi mutluluklarının sorumluluğunu üstlenmeye başladı.

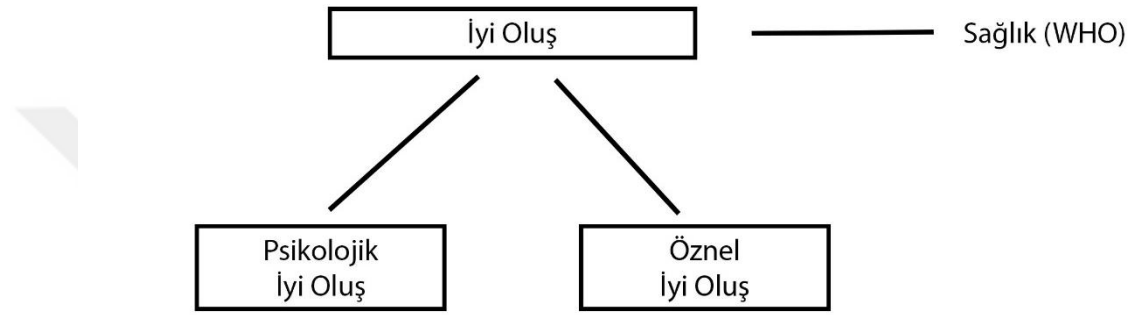
Mutluluğu artık iyi şansın sonucu olarak kabul etmeyen modern mutluluk anlayışı, mutluluğu herkesin özel olarak hazırlaması, yetiştirmesi gereken bir durum saymaktadır. Modern dönemde mutluluk, ele geçirilemediği için peşinden koşulan bir amaç haline gelmiştir [24].

Modern dönemde mutluluk kavramı, Sokratesci “nasıl yaşamalıyım?” sorusunu dikkate alan talih ve erdemli hayat ölçütlerinden uzaklaşmış ve “gerçekten ne istiyorum?” sorusuna verilen yanıtı indirgenmiştir. Antik dönemde mutluluk söz konusu olduğunda önemli olan iyi insan olmak, günümüzde ise iyi hissetmektir.

Günümüzde mutluluk; beklentilerin tatmini, memnuniyet, hoşnutluk duygusu, beden ve zihnen iyi oluş hali gibi ölçülen ve yorumlanan pozitif olma durumu şeklinde varlık göstermektedir.

2.2.2 Psikolojik Açıdan Mutluluk

Pozitif psikolojinin amacı mutluluğu ve iyi oluşu anlamak, açıklamak ve bunu etkileyen faktörleri ortaya koymaktır [27]. Pozitif psikolojide mutluluk ile ilgili olarak iyi oluş, psikolojik iyi oluş ve öznel iyi oluş olmak üzere birbiri arasında hiyerarşik bir yapı bulunan kavramlar bulunmaktadır. Dünya Sağlık Örgütü, sağlık kavramını yalnızca hastalık veya sakatlığın olmaması durumu değil, fiziksel, sosyal ve ruhsal yönden tam bir iyi olma durumu olarak tanımlanmıştır [28]. Bireylerin iyi olma durumunu psikolojik açıdan ele alan kavram iyi oluştur (Şekil 1.2).



Şekil 1. 2 İyi oluş kavramı

Pozitif psikolojide iyi oluş, öznel iyi oluş (hedonik, subjective well-being) ve psikolojik iyi oluş (eudaimonik, psychological well-being) olmak üzere iki yaklaşım ile açıklanmaktadır. Bu iki yaklaşım sırasıyla haz (hedonic) ve psikolojik işlevsellik (eudaimonic) olmak üzere iki farklı bakış açısını yansıtmaktadır. Diener'in [22] öznel iyi oluş kavramıyla ortaya koyduğu hazcı bakış açısı, olumlu duyguların daha çok yaşanmasını ve yaşamdan doyum almayı, iyi oluş olarak tanımlamaktadır. Ryff [29] ise iyi oluşun iyi hissetmekten farklı olarak, insan hayatının belirli alanlarında yaşamın işlevsel olarak sürdürülmesiyle mümkün olabileceğini ifade etmiş ve psikolojik iyi oluş kavramını geliştirmiştir.

2.2.2.1 Psikolojik İyi Oluş

Psikolojik iyi oluş, bireyin kendini gerçekleştirme ve anlamlı bir yaşam için zorluklar ile yüz yüze geldiğinde potansiyellerini harekete geçirmesi, kendini olumlu olarak algılaması, kendisini gerçekçi olarak tanıyarak güçlü yanlarının ve sınırlarının farkında olması, bağımsız hareket edebilmesi ve yaşamını anlamlı bulmasıdır [30]. Ryff ve Singer'a [30] göre, psikolojik iyi oluş, Aristoteles'in felsefesine dayanmaktadır. Bu felsefeye göre,

yaşamı en üst düzeyde iyi bir şekilde yaşamak temel amaçtır. Bu amacı gerçekleştirmenin yolu, kişinin kendini geliştirmesidir.

Ryff [29] tarafından yapılan çalışma ile psikolojik iyi oluş kavramının boyutları belirlenmiştir. Yapılan çalışmaya göre bireyler altı boyut ile kendi iyi oluşlarına katkı sağlamaktadırlar. Bu boyutlar; kendini kabul (self acceptance), insanlarla olumlu ilişki kurmak (positive relations with others), özerklik (autonomy), çevrede ustalaşma (environmental mastery), yaşam amacı (purpose in life) ve kişisel gelişim (personal growth)'dir.

Psikolojik iyi oluşun boyutlarından kendini kabul, kişinin kendine yönelik olumlu tutum içerisinde olması, kendisini olumlu ve olumsuz bütün özellikleriyle birlikte kabul etmesidir. İnsanlarla olumlu ilişkiler kurma boyutunun temelini sevmek kabiliyeti oluşturmada, bu boyut güçlü empati duygusuna sahip olmak, sıcaklık, tüm insanlara karşı sevgi ve derin dostluk beslemek gibi özellikleri içermektedir. Özerklik, bağımsızlık ve kontrol duygusunu içermektedir. Kişi, durumları kendi standartlarına göre değerlendirerek çevresel baskıları önemsemeyen, davranışlarını kendisi yönetmektedir. Çevrede ustalaşma bireyin psikolojik koşullarına uygun çevreyi oluşturma, arama ve kullanmasıdır. Yaşam amacı, bireyin hayatına amaç ve anlam taşıyan bir his vermeye yönelik inançları içerecek hareket etmesidir. Kişisel gelişim, bireyin kendi potansiyellerini geliştirdiğine ve bir birey olduğuna ilişkin inançlarını içermektedir [29], [30], [31].

2.2.2.2 Öznel İyi Oluş

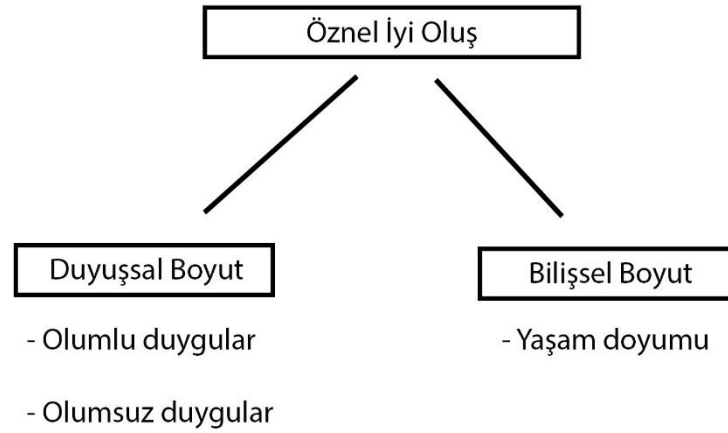
Yaşamı mutlu bir şekilde geçirmek, insanların en önemli isteğidir. Pozitif psikolojide bireylerin mutlulukları, öznel iyi oluş kavramıyla ele alınmaktadır. Öznel iyi oluş, bireyin yaşamını değerlendirmesi ve yaşamı hakkında yargı bildirmesi anlamına gelmektedir [32]. Myers ve Diener [33]'e göre, mutluluk ya da öznel iyi oluş, bireyin yaşamına dair olumlu duygu ve düşüncelerinin miktarca üstünlüğü olarak açıklanmaktadır. Hedonik boyut olarak ele alınan öznel iyi oluş, kişinin yaşamından aldığı hazzı ifade etmektedir. Öznel iyi oluş, pozitif duyguların sık, negatif duyguların daha az yaşanması ve yaşamdan duyulan memnuniyet olarak tanımlanmaktadır [22].

Diener'a [22] göre mutluluk tanımları üç kategoriye ayrılmaktadır. İlk kategoride yer alan mutluluk tanımları, dışsal kriterlere bağlı olarak yapılmıştır. Örneğin, Aristoteles'in mutluluk tanımı bu kategoriye girmektedir. Aristoteles'e göre, erdemli yaşam bireyi mutluluk ve huzura götürmektedir. Burada önemli olan kişinin yargısı değil, gözleyen değer çerçevesidir. İkinci kategoride mutluluğun tanımını yapmaya çalışan sosyal bilimciler, bireylerin yaşamlarını olumlu değerlendirmelerini sağlayan etmenlerin neler olduğu sorusu üzerine odaklanmaktadır. Burada öznel iyi oluş yaşam doyumu olarak adlandırılmakta ve iyi yaşamın belirleyicilerine ilişkin standartlara dayanılarak tanımlama yapılmaktadır. Son kategoride yer alan mutluluk tanımı ise terimin günlük konuşmada kullanıldığı şekle en yakın olanıdır ve negatif duyguya karşı olumlu duygunun baskınlığını ifade etmektedir [22].

Diener'a [34] göre öznel iyi oluşun üç özelliği bulunmaktadır. Birinci özelliği öznel olması, kişinin deneyimini içermesidir. Öznel iyi oluş, iyi olduğunu söyleyen kimsenin yaşadığı kişisel bir deneyimdir ve her bireyin kendi perspektifinden ölçülmektedir. Bireyin kendi iyi oluşuyla ilgili düşüncesi öznel iyi oluş için önemlidir. Pek çok kişi kendilerinde iyi ya da kötü ne olduğunu değerlendirir ve yaşamına ilişkin değerlendirme yapar, dolayısıyla insanlar bilinçli olarak düşünmese de bir öznel iyi oluş düzeyine sahiptir. İkincisi, öznel iyi oluş olumlu ölçümleri ve olumlu nitelikleri içermektedir. Öznel iyi oluş yalnızca depresyon, çaresizlik gibi istenmeyen durumlara odaklanmaz az mutlu, kısmen mutlu ve çok mutlu arasındaki farkı oluşturan etmenlerle de ilgilenir. Olumlu etmenlerin varlığı, yaşamdan alınan doyumu belirlemektedir. Üçüncüsü, öznel iyi oluş ölçümleri bir kişinin hayatının tüm yönlerinin bir bütün olarak değerlendirmesini içermektedir. Öznel iyi oluş ile ilgili ölçümler birkaç haftadan kişinin yaşamının tümüne kadar değişen bir süreyi kapsayabilir [22]. Ancak, öznel iyi oluş geçici duygu durumlarından çok, uzun süreli duygulara odaklanmıştır. İnsanların duygu durumları her yeni olayla dalgalanmasına rağmen, öznel iyi oluş araştırmacıları uzun süre etkisi bulunan duygularla ilgilenmektedir [34]. Sonuç olarak öznel iyi oluş bireyin hayatından duyduğu memnuniyetten, hissettiği pozitif duygulardan ve negatif duygular hissetmemesinden oluşan bir kavramdır.

Mutluluğa yönelik tanımlarda üç bileşen ön plana çıkmaktadır. Bunlardan ilki olumlu duyguların yaşanma sıklığı, ikincisi olumsuz duyguların yaşanma sıklığı, üçüncüsü ise yaşam doyumdur. Olumlu ve olumsuz duyguların yaşanması mutluluğun duyusal

boyutunu oluştururken, yaşam doyumunu bilişsel boyutunu oluşturmaktadır [22], [33] (şekil 1.3).



şekil 1. 3 Öznel iyi oluşun bileşenleri

Sevinç, neşe, heyecan, umut, güven, cesaret gibi duygular olumlu duygulara, öfke, nefret, kaygı, korku, umutsuzluk, üzüntü gibi duygular da olumsuz duygulara örnek olarak verilebilir. Mutluluğun bilişsel boyutunu oluşturan yaşam doyumunu ise bireyin, yaşamının çeşitli alanlarına (sosyal yaşam, aile yaşamı, sağlık, iş yaşamı vs.) ilişkin değerlendirme ve yargılamalarını ifade etmektedir. Söz konusu yaşam alanlarından duyulan memnuniyetin yüksek olması bireyin mutluluğunun göstergelerinden birisi olarak değerlendirilmektedir [35], [33]. Öznel iyi oluş, kişinin mutluluğunun değerlendirmesinde önemli bir rol oynasa da, ruh sağlığını tanımlamada tek başına yeterli değildir. Başka bir deyişle öznel iyi oluş akıl sağlığı ile eř anlamlı değildir [34].

Öznel iyi oluş, hem bireysel hem de toplumsal açıdan önem taşmaktadır. Bireysel düzeyde bireyin iyi olması istenirken, toplumsal düzeyde toplumların mutluluk düzeyi iyi yaşamın ve yaşam kalitesinin bir göstergesi olmaktadır. Ekonomik ve sosyal göstergeler toplumsal iyi oluşun önemli yönlerini içerse de eksik kaldıkları noktalar ve ölçüm problemleri nedeniyle onları tamamlayacak ek göstergelere ihtiyaç duyulmaktadır. Dolayısıyla, toplumların yaşam kalitesini değerlendirmede ekonomik ve sosyal göstergelerle birlikte ele alınması gereken bir diğer gösterge öznel iyi oluştur [36]. Öznel iyi oluş, pek çok olumlu ruh sağlığı bileşeni ile ilişkilidir. Yaşamına ilişkin olumlu değerlendirmeye sahip bireyler daha üretken, problemleriyle daha kolay baş eden,

sosyal ilişkilerinde daha başarılı ve doyumlu, çatışma çözme becerileri daha gelişmiştir [37], [2].

2.2.3 Mutluluk Kuramları

Bu başlık altında literatürde yer alan Aşağıdan Yukarıya-Yukarıdan Aşağıya Kuramları, Erek Kuramı, Yargı Kuramı, Uyum Kuramı, Sabit Nokta Kuramı ve Etkinlik Kuramı incelenmiştir. Etkinlik Kuramı, yapılan çalışma kapsamında önem taşıdığından detaylı olarak ele alınmaktadır.

Aşağıdan Yukarıya Mutluluk Kuramı'na göre, bireyler yaşadıkları hazların ve acıların değerlendirmesini yaparak mutlu ya da mutsuz olduklarına karar vermektedirler. Bu kurama göre mutlu bir hayat, bireyin yaşamındaki mutlu anların birikimidir. Kişiler mutlu olup olmadıklarına yönelik karara varmak için yaşadıkları hazların ve acıların değerlendirmesini yaparlar, mutlu bir hayat kişinin yaşamındaki mutlu anların birikiminden oluşmaktadır. Bu yaklaşıma göre aile, iş, arkadaşlık, evlilik gibi önemli yaşam alanlarından elde edilen memnuniyet, bireyin genel yaşam doyumunu belirlemekte, bireyin mutlu olması bu alanlarda memnuniyet yaşamasına bağlı olmaktadır [22]. Bireylerin mutluluklarında temel olan şey haz aldığı olayların ve yaşam doyumunun sıklığıdır [31].

Yukarıdan Aşağıya Mutluluk Kuramı'na göre mutluluk, kişilik özelliği olarak karşımıza çıkmaktadır. Bireyin sahip olduğu kişilik özelliği, yaşadıklarına verdiği tepkileri etkilemekte ve birey, yaşadığı olayları olumlu veya olumsuz olarak değerlendirmektedir. Kişi, yaşadıklarını olumlu bir şekilde değerlendirme eğiliminde olduğu için mutlu olmaktadır. Örneğin, neşeli bir mizacı olan bir kişi olayları pozitif olarak yorumlayabilir. Bu kurama göre mutluluk her seferinde mutlu hissetmek değil, mutlu tepki verme eğilimidir [22]. Bir başka deyişle yukarıdan aşağıya mutluluk kuramına göre bireylerin sahip olduğu kişilik özellikleri, yaşadıkları olayları yorumlamalarında ve şekil vermelerinde etkili olmaktadır. Çevreleri ile etkileşime geçen ve yaşadıklarını olumlu ya da olumsuz olarak değerlendiren bireyler kişilik özelliklerine göre mutlu ya da mutsuz olmaktadır.

Erek Kuramı, durumsal faktörlerin bireylerin mutluluğu üzerindeki etkisi konusuna açıklık getirmeyi amaçlamaktadır. Bu kurama göre bireyler ihtiyaçlarını doyurdukları ve çeşitli amaçlara sahip olduklarında mutlu olmaktadır. Erek Kuramı'nın amaç ve ihtiyaç olmak üzere iki önemli boyutu bulunmaktadır. İhtiyaçlar açısından bakıldığında bireylerin doğuştan getirdikleri ve sonradan kazandıkları ihtiyaçları vardır [22]. Maslow'un İhtiyaçlar Teorisi'ne göre her insan aşamalı bir şekilde ihtiyaçlarını doyurmaktadır. Piramidin en altında yer alan fizyolojik ihtiyaçlara nefes alma, yemek, su, uyku gibi örnekler verilebilir. İkinci basamakta yer alan güvenlik ihtiyacı beden güvenliği, iş güvenliği, kaynakların güvenliği, sağlığın ve malın güvenliği gibi faktörler bu ihtiyaç grubu için önemli örneklerdir. Ait olma ve sevgi ihtiyacı içerisinde ise arkadaşlık, aile ve cinsel yakınlık gibi faktörler yer almaktadır. Dördüncü olarak kendine saygı ihtiyacı içerisinde güven, başarı, diğerlerine saygı duyma ve diğerlerinden saygı görme gibi faktörler bulunmaktadır. Son basamakta yer alan ihtiyaç ise kendini gerçekleştirmedir. Bu noktada bireylerin problem çözme becerilerinin olması, içinde bulundukları anı yaşamaları, ön yargılardan arınma ve gerçekleri kabul etme gibi özellikler sergilemeleri onların kendini gerçekleştirdiklerinin önemli göstergelerindendir [31]. Birey bu ihtiyaçların farkında olsun ya da olmasın, ihtiyaçları doyuma ulaştığında mutlu olmaktadır. Amaç ise bireylerin farkında oldukları özel istekleridir. Bu istekler gündelik yaşam içerisinde gerçekleştirilecek bilinçli hedefleri, kişisel projeleri içerir. Bireyler eksikliklerini hissettikleri şeye ihtiyaç duyar ya da amaçlarını bu yönde geliştirirler. Bu nedenle, ihtiyacı doyurmak ve belirlenen amaca ulaşmak mutluluğun şartı olarak kabul edilmektedir. Bir kişinin ihtiyaç ve hedefleri tamamen yerine getirildiğinde büyük bir mutluluk elde etmesi, biyolojik isteklere zamanla yenilerinin eklenmesi ve amacına ulaşan bir kişinin başka amaçlar belirlemesi nedeniyle imkânsız görünmektedir [22].

Yargı Kuramı'na göre mutluluk bazı standart ve gerçek koşullar arasındaki karşılaştırmadan kaynaklanmaktadır. Kişi, standart olarak belirlediği bir kişiyi ya da kendi geçmiş yaşamını kullanabilir. Standart olarak belirlediği kişiden veya geçmiş yaşamına göre iyi durumdaysa mutlu olur. Yargı Kuramı'na göre bireyler ölçütler belirlemekte ve belirledikleri ölçütlere ne düzeyde ulaştıklarının değerlendirilmesini yapmaktadır. Bireyin mevcut durumu belirlediği ölçütün üzerindeyse birey mutlu olmakta, mevcut durumu bireyin belirlediği ölçütün altında ise birey mutsuz olmaktadır.

Uyum Kuramı'na göre bireyin yaşadığı olaylar ilk ortaya çıktıklarında iyi (zengin olma, işe girme vb) ya da kötü (kaza geçirme, organ kaybetme vb) olmalarına bağlı olarak mutluluk ya da mutsuzluk oluşturabilir ancak yaşanan olaylar zaman içerisinde etkilerini kaybetmektedirler. Kişi, iyi koşullara uyum sağlayarak artık mutluluk duyamaz, kötü olaylar için de benzer bir uyum süreci oluşmaktadır [22]. Bireylerin mutlulukları açısından bakıldığında yaşanan olaylar bireyleri uzun dönemli olarak etkilememektedir. Bir başka deyişle insanlar zamanla bu olaylara (olumlu ya da olumsuz) alışmakta, mutluluk ya da mutsuzlukları uzun sürmemektedir. Brickman vd. [38] tarafından yapılan çalışmada piyangodan çok yüksek miktarda para kazananların mutluluk düzeylerinin bir süreliğine yükseldiği, omurilik felci yaşayanların mutluluk düzeylerinin bir süre düştüğü ancak zamanla bu bireylerin mutluluk düzeylerinin normal seviyelerine döndüğü sonucuna varılmıştır. Üniversiteden yeni mezun olmuş kişiler üzerinde yapılan bir diğer çalışmaya göre evlenmek, yeni bir işe başlamak ve işinde yükselmek gibi yaşam olayları mutluluklarını en fazla üç ay etkilemekte, üç aydan sonra mutlulukları eski düzeyine geri dönmektedir [39]. Bu bulgulara dayalı olarak bireylerin yaşam olaylarına dayalı olarak mutlu olma durumlarının geçici bir olgu olduğu sonucuna varılmıştır [31].

Sabit Nokta Kuramı, bireylerin mutluluk düzeylerinin yaşam olaylarından çok genetik yatkınlık ve kişilik özellikleri açısından değerlendirilmesi gerektiğini savunmaktadır [40]. Sabit Nokta Kuramına göre mutluluk uzun süreli olarak incelendiğinde bir kararlılık gösterir. Mutluluktaki bu kararlılığın en önemli belirleyicisi genetik yatkınlıktır. Bireyin mutluluk düzeyleri çeşitli yaşam olaylarından etkilenecek şekilde de zamanla sabit noktalarına tekrar dönmektedir [22].

Etkinlik Kuramı, bireylerin mutluluklarının nedenlerini yaptıkları etkinliklerle açıklamaktadır. Bu kurama göre bireylerin amaçlarından çok amaçlarını gerçekleştirirken yaptıkları etkinlikler bireylerin mutluluğunu yükseltmektedir [31].

Etkinlik Kuramı'na göre mutluluk, önemli faaliyet ve hedef üzerine yoğunlaşıldığında amaçlanmamış bir ürün olarak gelecektir. Örneğin, dağa tırmanma etkinliği zirveye ulaşmaktan daha büyük bir mutluluk getirebilir. Aristoteles, mutluluğun erdemli bir hayat sürme ile elde edileceğini savunduğu için etkinlik teorilerinin en eski ve en önemli savunucusu olarak kabul edilmektedir [22].

Etkinlik kuramı, erek kuramından farklı olarak mutlulukta son durumu değil, etkinliklerin yapıldığı süreci önemli bulmakta, amaçların değil amaçlara ulaşma yolunda yapılan eylemlerin daha doyum verici olduğunu savunmaktadır [22].

2.2.4 Mutluluğun Belirleyicileri

Mutluluğun belirleyicilerinin ne olduğu ve elde edilebilir olup olmadığı ile ilgili pek çok araştırma yapılmıştır. Lyubomirsky vd. [2], konuyla ilgili araştırmalardan yola çıkarak yaptıkları bir meta-analiz çalışmasında, mutluluğu belirleyen faktörleri üç grupta toplamışlardır: Bunlardan ilki yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi, yaşanılan yer gibi değişkenlerden oluşan yaşam şartlarıdır. Yaşam şartlarının mutluluğu %10 oranında etkilediği belirtilmiştir. İkinci grup ise genetik özelliklerdir. Genetik özelliklerin mutluluğu %50 oranında etkilediği sonucuna ulaşılmıştır. Üçüncü grubu ise amaçlı etkinlikler oluşturmaktadır. Amaçlı etkinliklerin mutluluğa etkisi %40 olarak belirtilmiştir. Amaçlı etkinlikler kapsamında, iyilik yapmak, sosyal ilişkileri geliştirmek, egzersiz yapmak, olumlu düşünmek gibi etkinlikler bulunmaktadır. Bu etkinliklerin ortak özellikleri, öğrenilebilir ve geliştirilebilir olmalarıdır. Bir başka deyişle amaçlı etkinlikler bireyin denetiminde olan faaliyetlerdir.

2.2.4.1 Yaşam Şartları

Cinsiyet

Cinsiyetin bireylerin öznel iyi oluşları üzerindeki etkisi pek çok çalışmada ele alınmış, çalışmaların büyük çoğunluğunda, bireylerin öznel iyi oluşları üzerinde cinsiyetin anlamlı etkisinin olmadığı bulunmuştur.

Diener ve Diener [41] 31 ülkede, 49 farklı üniversitedeki 17-25 yaş arasındaki 13.118 öğrenci ile yaptıkları çalışmada mutluluğun kadınlar ve erkekler arasında anlamlı düzeyde farklılık göstermediğini bulmuştur. Haring, Stock ve Okun (1984) tarafından yapılan 146 çalışmanın meta analizinde cinsiyet farklılığının öznel iyi oluşun %1'inden daha azını açıkladığını bulmuştur [33]. Cinsiyetin öznel iyi oluş üzerindeki etkisini inceleyen çalışmaların sonuçlarına göre kadın ve erkeklerin mutluluk düzeyinde anlamlı

bir farklılaşmanın olmadığı, kadın ya da erkek olmanın mutluluğun önemli bir belirleyicisi olmadığı sonucuna ulaşılmıştır [22].

Gelir

Gelir ve mutluluk arasındaki ilişki net değildir. Ülkelerin gelir düzeyleri arttıkça mutlulukları da gelirle orantılı bir şekilde artmamaktadır. Ancak, gelir grupları düzeyinde bakıldığında yüksek gelir grubundaki kişiler düşük gelir grubundaki kişilere oranla daha yüksek mutluluk düzeyi bildirme eğilimindedir. Burada önemli olan temel ihtiyaçların karşılanma düzeyidir. Gelir yoksulluk düzeyinde etkili olup, temel ihtiyaçlar karşılandığında etkisini yitirmektedir. Yemeğe, barınağa sahip olmak ve güvende olmak olmak iyi oluşun temelidir. Bu nedenle gelir seviyesi düşük ülkelerde gelirden memnuniyet mutluluğun belirleyicisi durumunda iken, insanların temel ihtiyaçlarını karşılayabildikleri durumlarda gelirle birlikte mutluluğun da artması söz konusu değildir [22], [33].

Diener [22]'e göre, gelir seviyesinin ötesinde iyi oluşu etkileyen bir takım varsayımlar bulunmaktadır. Bunlardan birincisi, gelirin sadece aşırı düzeydeki yoksunlukta etkili olmasıdır, temel ihtiyaçlar bir kere karşılandığı zaman, gelir artık etkili değildir [22]. İnsanlar bir kere temel ihtiyaçlarını karşıladıktan sonra artan refah seviyesi mutluluk üzerinde etkili olmamaktadır. İkinci olarak, gelir ile birlikte değişen statü ve güç gibi göreceli kavramlar gelir artıkça mutluluğu arttırmamaktadır. Üçüncü olarak, insanlar durumlarından ne kadar memnun olduklarına başka insanların durumlarına bakarak, onlarla kendilerini kıyaslayarak karar vermektedir. Bu durum gelirin etkisini sosyal karşılaştırmaya bağlı kılmaktadır. Son olarak, gelirin doğrudan etkilerinin yanı sıra bazı olumsuz etkileri vardır. Örneğin, yüksek gelir zamanla artan yoğunluk ve stresi ya da öznel iyi oluşun gelir ile birlikte artmasını engelleyecek diğer olumsuzlukları da beraberinde getirmektedir [22].

Yaş

Tüm yaş gruplarını temsil eden kişilerle yapılan çalışmalar sonucunda, bir yaş grubunun diğerinden daha mutlu ya da mutsuz olmadığını göstermiştir, dolayısıyla bir kişinin yaşını bilmek, onun ortalama öznel iyi oluş düzeyi hakkında bilgi vermemektedir [33].

Stock vd. (1983) yaş ve öznel iyi oluş ile ilgili yayınlanmış 221 çalışmanın meta analizini yapmış ve diğer değişkenler kontrol edildiğinde, yaşın öznel iyi oluşun %1'ini açıkladığı sonucuna ulaşmışlardır. Ayrıca, bu çalışmada yaş ile öznel iyi oluş arasındaki korelasyonun sıfıra yakın olduğu ve bu sonucun diğer değişkenler denetlense de aynı olduğunu kanıtlanmıştır [22]. Sonuç olarak yapılan araştırmalarda bu iki değişken arasında tutarlı bir ilişki olmadığı söylenebilir.

Çalışma Durumu

İş, kişilerin kendilerini tanımlamalarına yardımcı olduğu gibi, insanların toplumsal ağa katılmalarını sağlayarak topluluk duygusunu geliştirmektedir. Böylece herhangi bir işte çalışma kişinin yaşamının anlamlı hale gelmesini sağlamaktadır [33].

İş yaşamı insanlar için önemli bir yaşam alanıdır ve iş yaşamının öznel iyi oluş üzerinde anlamlı bir etkisi vardır. Bu etki hem iş sahibi olma/işsiz olma yönünden hem de bireyin mevcut işinden aldığı iş doyumu şeklinde gerçekleşmektedir.

Campbell vd. (1976), yaptıkları çalışmada en mutsuz grubun işsiz grup olduğunu bulmuştur. İşsizlik birçok kişi için finansal zorlukları içinde barındırarak, öznel iyi oluş olumsuz olarak etkilemektedir. İşsizlik, ekonomik yoksunluk, arkadaşlarla olma, bir geziye katılma, sosyal ortamlarda bulunma gibi yaşantısal öğelerle birleşerek iyi oluşu olumsuz yönde etkilemektedir [33], [22].

Medeni Durum

Evlilik ve mutluluk arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalara göre evli kişiler evli olmayan kişilere göre daha mutludur [22].

Diener vd. [42] 42 ülkede 59.169 kişi ile yaptıkları çalışmada medeni durum ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkinin küçük varyasyonlara rağmen tüm dünyada benzer özellikler gösterdiğini belirtmiştir. Yaş ve gelir gibi değişkenler kontrol altına alındıktan sonra dahi, evliliğin öznel iyi oluş ile anlamlı korelasyonlar göstermeye devam ettiği bildirilmektedir [43].

2.2.4.2 Genetik Özellikler

Bireylerin sabit mutluluk noktasının genetik olarak belirlendiği varsayılmaktadır. Yapılan çalışmalarda uzun döneli ölçümlerde mutluluğun istikrar gösterdiğini bulunmuştur. Bireylerin doğuştan sahip oldukları kişilik özellikleri mutluluk seviyeleri üzerinde belirleyicidir.

Günümüzün kişilik psikolojisi alanında yaygın bir şekilde kabul gören kişilik modeli “beş faktörlü kişilik modeli”dir. Bu modele göre insanları birbirinden ayıran beş önemli kişilik özelliği bulunmaktadır. Bunlar, dışa dönüklük, duygusal açıdan dengesizlik, sorumluluk, yumuşak başlılık ve deneyime açıklık olarak isimlendirilmektedir [31].

Mutluluk konusunda yapılan araştırmaların sonucuna göre dışa dönüklük ve duygusal açıdan dengesizlik gibi genetik olarak miras alınan kişilik özellikleri ile mutluluk arasında anlamlı ve önemli ilişkilerin olduğu bulunmuştur. Özellikle dışa dönük bireylerin daha mutlu oldukları, öte yandan duygusal açıdan dengesiz olan bireylerin ise daha az mutlu oldukları gözlenmiştir. Bu bağlamda kişilik özelliklerinin bireylerin mutluluklarını %50 oranında etkilediği sonucuna varılmıştır [31], [35], [33].

2.2.4.3 Amaçlı Etkinlikler

Amaçlı etkinlikler bireylerin mutluluk düzeyini değiştirmede en çok umut vaat eden araçlardır. Amaçlı etkinlikler insanların günlük yaşamlarında yaptıkları ve çok çeşitli öğeleri içeren geniş kapsamlı bir alandır. "Amaçlı" terimi, insanların gerçekleştirmeyi seçebilecekleri ve gerçekleştirmek için çaba sarfedecekleri eylemler anlamına gelmektedir [2].

Mutlu olan ve olmayan bireylerin karşılaştırmalı olarak incelendiği çalışmalarda, mutlu olan bireylerin daha nitelikli arkadaşlıklarının olduğu, aile desteği ve özel ilişkileri daha yoğun yaşadıkları, sosyal bağlarının daha güçlü olduğu görülmüştür [22], [33]. Bireylerin mutluluğunu arttıran bir diğer etmen aktif durumda olmaları, bir faaliyetle ilgilenmeleridir. Aktivite kavramı sosyal etkileşim, fiziksel aktivite, hobi ve resmi organizasyonlara katılım gibi çeşitli faaliyetler için kullanılmaktadır [22]. Kişiler, etkinlik içerisinde olduklarında kendilerini mutlu hissederler. Bu nedenle ilgi çekici faaliyetler de

dahil olmak üzere etkinliklere katılmak ve aktivitede bulunmak kişilerin mutluluğu için önemlidir [33].

2.2.5 Mutluluğun Ölçülmesi

Öznel iyi oluşun ölçümü, tarihsel süreçte tek boyutlu ölçeklerden çok boyutlu ölçeklerin kullanılmasına doğru bir yönelim göstermiştir. Öznel iyi oluşu ölçmeye yönelik yapılan ilk çalışmalarda araştırmacılar, kişisel bildirim (self-report) türü tek maddeden oluşan ölçekler kullanmışlardır. Günümüzde ise öznel iyi oluş, yaşam doyumu, olumlu ve olumsuz duyguların değerlendirmesini içeren ölçek maddeleri ile ölçülmektedir [35].

Öznel iyi oluşun duyuşsal ve bilişsel bileşenlerini ölçmek amacıyla geliştirilen ölçekler tek ya da çok maddeli tutum ölçekleridir. Bu yöntemin ölçeklerde kullanılmasının nedeni ölçeği yanıtlayan kişinin kendi olumlu ve olumsuz duygularının değerlendirmesini yapabilmesinin sağlanmasıdır. Tek maddeli ölçekler kullanıldığında araştırmacı, tek bir soruda bireyin tüm yaşantısını değerlendirip, yargı bildirmesine ve bunun da tam anlamıyla skora yansıdığına güvenmek durumundadır. Tek maddeli ölçekler farklı ifade tarzının neden olacağı değişkenliği ölçememesi, iç tutarlık kat sayısının hesaplanmaması gibi özelliklerinden dolayı eleştirilmiştir ancak, kişinin iyi oluşuna ilişkin genel bir görünüm sunarlar [22].

Öznel iyi oluşu ölçerken bazı sınırlılıklar bulunmakta, bireyin ölçeği yanıtlarkenki yaşadığı duygu durumundan etkilenmektedir. Bir diğer problem de katılımcıların sosyal beğenirlik hatası yapmalarıdır. Bu sorunu çözmek için Diener [22], öznel iyi oluşun farklı ölçme yöntemleri ile birlikte ölçülmesini önermektedir.

2.3 Yeşil Alan Kavramı

Yeşil alanlar işlevsel özellikleri doğrultusunda öznel iyi oluşu farklı boyutlar üzerinden etkilemekte ve bireyin mutluluğunu arttırmada etkili olmaktadır. Yeşil alanların öznel iyi oluş üzerindeki etkisi yeşil alan kullanımı ve yeşil alan varlığının sağladığı fayda üzerinden gerçekleşmektedir.

Kentsel açık ve yeşil alanlar kentlerde yaşayan insanların doğa ile ilişkisinin kurulması açısından önem taşımaktadır. Kentlerin fiziksel, sosyal ve ekonomik yapısını doğrudan

etkileyen açık ve yeşil alanlar, günümüzde kentlerin kalitesi ve yaşanabilirliği üzerinde de önemli etkilere sahiptir. Kentsel açık ve yeşil alan kavramı açık alanlar ve yeşil alanlar olmak üzere iki kavramı barındırmaktadır.

Kentsel açık alanlar, kent sınırları içindeki özel ya da kamusal mülkiyetteki doğal veya oluşturulmuş peyzaj alanlarını içermektedir [44].

Yeşil alan kavramı ise belirli bir arazi kullanım özelliğine sahip, yumuşak ve geçirgen zeminden oluşan alanları tanımlamaktadır. Yeşil alanlar, bireylerin bitki örtüsü ve yumuşak zemin ağırlıklı alanlarda gerçekleştirebilecekleri etkinlikleri içeren ve rekreasyon potansiyeli bulunan alanlardır. Genellikle yeşil alanlar; ormanlar, mahalle, semt ve kent parkları, botanik parkları, özel bahçeler ve çocuk oyun alanı gibi alanları kapsamaktadır [45].

Pamay [46] yeşil alanları kentsel karakterdeki yerleşmelerde insanların çeşitli rekreatif ihtiyaçları için yararlandıkları, çoğunlukla yeşil elemanların yer aldığı, küçük-büyük yüzeyler ve boşluklar olarak tanımlamaktadır.

Bir başka tanıma göre ise kentsel yeşil alanlar, kentin tümüne hizmet eden, özellikle yaşam alanlarını çevreleyen, kentlinin rekreasyon ihtiyacını karşılayan, aynı zamanda kentin ekolojik dengesini sağlayan yaşamsal boşluklardır [47].

Yerleşmelerin fiziki planlarında belirlenen, barınma, çalışma, hizmetler ve ulaşım fonksiyonları dışında kalan alanlar olan yeşil alanlar, ulaşım sistemi üzerindeki en küçük yeşil eleman olan ağaçlardan, kent çevresindeki ormanlara kadar, yeşil örtü ile ilgili her doğa elemanını kapsamaktadır [48].

Yapılı çevreden kaynaklı olumsuzlukları hafifletme imkânı sunan yeşil alanlar, barındırdıkları bitki örtüsü ile de gerek kentsel çevre üzerinde gerek kentlerde yaşayan bireylerin mutluluğu üzerinde olumlu etkilere sahiptir.

2.3.1 Yeşil Alan Türleri

Yeşil alanlar genellikle mekânsal dağılım, fonksiyon ve kullanım amaçlarına göre, nüfus kriteri esas alınarak farklı büyüklük ve ölçülere göre sınıflandırılmaktadır. Nüfusa bağlı olarak kentsel alanlar komşuluk ünitesi, mahalle, semt, kent olarak kademelenmekte,

her kademenin yeşil alan ihtiyacı değişiklik göstermektedir. Mahalle ölçeğinde çocuk bahçesi, kentsel ölçekte ise kent parkı ihtiyacı ortaya çıkabilmektedir.

Mekânsal dağılım açısından yeşil alanlar yerleşmelerde yer alan ve kent yaşamı içinde sıkça kullanılan bir kentsel donatı olarak, “yerleşme içi yeşil alanlar” ve “yerleşme dışı yeşil alanlar” olarak iki bölüme ayrılmaktadır [49]. Yerleşme içi yeşil alanlar; konut bahçesi, çocuk oyun alanı, çocuk bahçesi, mahalle ve kent parkı, mezarlıklar, fuar alanları ve rekreasyon alanlarını kapsayan geniş bir kentsel nüfusa hizmet eden alanlardır. Yerleşme dışı yeşil alanlar ise kentsel alanların yakınında ülkesel, bölgesel veya kentsel ölçekte hizmet veren alanlardır. Milli parklar, orman alanları, doğa koruma alanları yerleşme dışı yeşil alanlara örnek olarak verilebilir.

Kullanım biçimlerine göre yeşil alanlar dinlenme alanları, spor alanları, oyun alanları, eğlence alanları olarak sınıflandırılmaktadır [49]. Ormanlar, korular, fidanlıklar, mezarlıklar gibi büyük ağaçlık alanlar ve milli parklar, bölgesel, kentsel ve mahalle ölçeğindeki parklar gibi park alanları dinlenme alanları olarak sınıflandırılmaktadır. Her çeşit sporun (okçuluk, dağcılık, atıcılık, su sporları, tenis, golf, voleybol, basketbol, v.b) yapıldığı tesisler, spor merkezleri, stadyum, atış poligonu ve yarış alanları ise spor alanları başlığı altında yer almaktadır. Oyun alanları; 0-3, 3-6, 7-12, 13-18 yaş grupları arasındaki bebek, çocuk ve genç nüfusa hizmet eden alanlardır. Kum havuzları, basketbol, voleybol sahaları, aletli ve aletsiz oyun yerleri bu alanlar içerisinde yer almaktadır. Eğlence alanları, halka hizmet eden spor alanları, günübirlik veya haftasonu aktivitelerine yönelik piknik ve mesire alanları, lunaparklar ve çeşitli sosyal tesislerdir.

Fonksiyon biçimlerine göre ise yeşil alanlar aktif ve pasif olmak üzere iki sınıfa ayrılmaktadır. Aktif yeşil alanlar; çocuk oyun alanları, parklar, spor alanları gibi insanların yoğun bir biçimde kullandığı alanlardır. Pasif yeşil alanlar ise estetik yönü ağır basan ve kullanım yoğunluğu az olan (ormanlık alanlar, milli parklar vb) alanlardır [49].

Yapılan çalışma kapsamında yeşil alanlar, kentlerde yaşayan insanların çeşitli rekreatif ihtiyaçları için yararlandıkları yeşil alanlardan, ulaşım sistemi üzerinde yer alan ağaçlara, balkon ve bahçelerinde yetiştirdikleri çiçeklere kadar konut yaşam çevrelerinde yer alan her türlü doğa elemanını ifade etmektedir.

Konut yaşam çevresi, bir mahallede yaşayan insanların sokak kapısından çıktıklarında deneyimleyebildikleri uzaklıktaki çevre olarak somutlaştırılabilir [50]. Konut yaşam çevresi, yaşam deneyimiyle ilgili duygu ve düşünceleri ilk olarak ve en fazla yönlendiren mekân parçası olup, yaşayanların davranışını etkilemekte, birey ve toplumun genel sağlığını ve mutluluğunu yönlendirmektedir [51].

Yapılan çalışma kapsamında konut yaşam çevresinde yer alan yeşil alanlar, park alanları, hobi bahçeleri, ağaçlı yollar, çatı bahçeleri, düşey yeşil sistemler, yapı bahçeleri ve balkonlar bahçeleri başlıkları altında incelenmiştir.

2.3.1.1 Park Alanları

Parklar, oyun mekânları ve spor alanlarını da içinde barındıran doğal bitki örtüsüyle kent içerisinde ekolojik çeşitliliği destekleyen alanlardır. Kentliye zihinsel ve fiziksel gelişimin yanı sıra eğlenme ve sosyalleşme imkânı da sunar [45].

2.3.1.2 Hobi Bahçeleri

Hobi bahçeleri, kent içinde veya yakınında ortaya çıkan kentli ve tarımın bulunduğu boş zaman değerlendirme alanıdır [52].

Hobi bahçeleri, kişi üzerinde; merak, yaratıcılık, heyecan, doğanın keşfi gibi duygular yaratmasının yanı sıra sosyal ve kültürel yönden de kişinin gelişimine katkı sağlamaktadır. Aynı zamanda, hobi bahçeleri kent açık-yeşil alan sisteminin artmasını sağlamakta, ancak diğer açık-yeşil alanlardan farklı olarak yerel yönetimlerin herhangi bir masrafı olmaksızın kent ekosistemine ve kent estetiğine olumlu katkıda bulunmaktadır [53].

Toprak ve bitkiye yönelik uğraşlarla insanı kentin yoğun kargaşasından uzaklaştıran hobi bahçelerinde kullanıcılar; ekim, dikim, budama, çapalama gibi işlerle ilgilenip, kendi yetiştirdikleri ürünü almanın mutluluğunu yaşamaktadırlar [53].

2.3.1.3 Ağaçlı Yollar

Cadde ağaçları kenti güzelleştiren dekoratif unsurlar arasındadır. Binaların keskin ve monoton görünüşlerinin hafifleterek kente güzellik katarlar. Ağaçlandırılmış caddeler

yayaların emniyetini sağlar, yağmurlu günlerde örtü, yaz aylarında ise gölge oluşturur ve serinlik veririrler [54].

Yol ağaçlandırmalarına, 19. yüzyılın ikinci yarısından sonra yeşil alanların ve ağaçların estetik ve psikolojik işlevlere sahip olması nedeniyle önem verilirken [55], günümüzde bu işlevlere ek olarak ekolojik işlev de önem kazanmıştır. Yol ağaçlarının trafik yönünden işlevleri yönlendirme, bazı önemli noktaların vurgulanması, sürücü ilgi alanının sınırlandırılması, duran trafiğin gölgelenmesi ve yayaların güvenliğinin sağlanması, yapıları ve mekânları bağlama/ayırma, dikey ve yatay yöndeki olumsuz görünümüleri önleme olarak sıralanabilir [56].

Yol ağaçları insan-doğa ilişkisini sağlar. Ağaçlar, mevsimlere göre değişen görünümüleriyle doğaya yabancılaşmış kent insanına mevsimleri gözleme olanağı verirler. Çiçekleri, kokuları taze sürgünleri, çeşitli yaprak dokuları ve renkleri, üzerinde barındırdıkları kuşlar ve diğer canlılarla kentlerin yaşayan elemanlarıdır [56].

Kentlerde dar caddelerde ve bitkilerin doğrudan toprakta yetiştirilemeyeceği durumlarda, çiçekliklerin kullanılması mekâna estetik bir değer katmakta, bu durum insan psikolojisini olumlu yönde etkilemektedir [56].

2.3.1.4 Çatı Bahçeleri

Hızlı ve plansız gelişme, plan kararlarına aykırı yapılaşma gibi nedenlerle kentlerde geçirimsiz ve yansıtıcı yüzeyler artmaktadır. Sağlıklı Kentler için Yeşil Çatılar (Green Roof for Healthy Cities) verilerine göre, şehirlerin %75'i geçirimsiz yüzeylerle kaplıdır [57]. Kentteki geçirimsiz yüzeyleri oluşturan çatılar, yeşil alan olarak düzenlenebilme özellikleri nedeniyle önem kazanmaktadır.

Çatı bahçelerinin sosyal, rekreasyonel, ekolojik, ekonomik ve psikolojik faydaları bulunmaktadır. Sosyal faydalarına insanların, çatılarında da olsa bahçeye sahip olmalarının doğa bilinçlerinin oluşmasına katkıda bulunması [58], çevre bilincini teşvik etmesi [57] örnek olarak verilebilir. Çatı bahçelerinde dinlenme alanları, oyun ve spor alanlarına da yer verilerek kullanıcının rekreatif ihtiyaçları karşılanmış olur [59]. Ekolojik yönden faydaları arasında kuşlar ve böcekler gibi çeşitli hayvan türleri ve bitkiler için yaşam alanı sağlaması, kısmen de olsa kentlerde doğal çevrenin oluşmasına katkıda

bulunması, suyun gözenekli alanlar ve emici malzemeler tarafından tutularak bitkiler tarafından fizyolojik süreçlerde kullanılması gibi nedenlerle yağmur suyunun emilimi için ortam oluşturmaları, bahçedeki bitkilerin atmosfere oksijen vererek, şehirlerin hava kalitesine katkıda bulunması yer almaktadır [57]. Aynı zamanda çatı bahçelerindeki bitkiler havadaki toz ve diğer kirletici ve zararlı maddeleri absorbe eder, havaya oksijen gazı vererek kentin mikro iklimasını olumlu yönde etkiler [59]. Çatı bahçelerinde yapılan bitkisel düzenlemenin temelini oluşturan toprak, ısı yalıtımına olumlu yönde katkıda bulunan bir malzemedir. Bu sebeple çatı bahçesi uygulanan binalarda enerji maliyetleri düşmektedir. Çatı bahçeleri aynı zamanda binayı güneş ışınlarından koruyarak, çatı sistemlerinin ömrünü de uzatmakta, böylece ekonomik yönden fayda sağlamaktadır [59].

Konut yaşam çevresindeki yeşil alanları oluşturan çatı bahçeleri, ormanların, parkların yerini tutamazlar ancak; bir yeri daha hoş daha dinlendirici hale getirebilirler. Pencereden renksiz çatıların tekrarlanışına bakmak yerine, güneşin aydınlattığı, çiçekli bitkilerle ve yeşil çimenlerle kaplı alanlardan oluşan peyzaja bakmak insan psikolojisi üzerinde olumlu etkiye sahiptir [58]. Bitkilerin renk, hareket ve kokuları insan psikolojisine olumlu yönde etkilemektedir. Çatı bahçeleri bu nedenle stresin azaltılmasında önemli rol oynamaktadır [57]. Çatı bahçeleri oluşturdukları rekreasyon imkânı ile insan psikolojisi üzerinde olumlu rol oynayarak rahatlatıcı ve dinlendirici bir ortam oluşturmaları [59].

2.3.1.5 Düşey Yeşil Sistemler

Düşey yeşil sistemler; cephelerin, yeryüzündeki toprakta, duvarın kendi bünyesinde veya bitki kutularında yetişen bitki materyalleri ile kaplanmasıdır [60].

Düşey yeşil sistemlerin çevresel, ekonomik ve psikolojik yararları bulunmaktadır. Düşey yeşil sistemlerin sağladığı çevresel yararlar; kentsel ısı ada etkisini azaltması, dış mekân hava kalitesini arttırması, bulunduğu çevredeki ekolojik özellikleri iyileştirmesi, yağmur suyuna ve güneş ışınlarına karşı koruma ve gölgeleme sağlaması, ısı yalıtım özelliği ile iç mekân sıcaklığını düzenlemesi ve ses yalıtımı sağlaması şeklinde sıralanabilir. Düşey yeşil sistemler uygulandığı binanın enerji verimliliğini ve değerini arttırması bakımından ekonomik yararlar sağlar [60].

Yeşil çevre içinde bulunan insanlar kendilerini daha iyi hissederler. Düşey yeşil sistemlerin binanın ve çevresinin estetiğine katkıda bulunması insan psikolojisini olumlu yönde etkilemektedir [60].

2.3.1.6 Yapı Bahçeleri ve Balkonlar

Yapı çevresinde açık dinlenme mekânı işlevi gören yeşil alanlar, yapının ve yapı kullanıcılarının gereksinimlerine göre düzenlenirler. Günlük yaşamın içinde, şehrin hareketli yaşamına ayak uydurmak zorunda kalan insanlar, konut yakın çevresinde rahat edebilecekleri donatılar ve serbest alanlar bulmak isterler. Yapı bahçeleri, kişinin ruhsal ve fiziksel gereksinimlerini karşılaması, yapı alanlarında kitleleri yumuşatarak mekânlar arasında geçişi sağlaması, insan ve yapılaşmış çevre arasında ara ölçek oluşturması, yaşam konforu sağlaması açısından önemlidir [61].

2.3.2 Yeşil Alanların İşlevleri

İnsan ile doğa arasındaki ilişki kuran yeşil alanlar, yaşam kalitesini geliştirme, yaşanabilir çevreler oluşturmak açısından katkılar sağlamaktadır. Yeşil alanların işlevleri fiziksel, ekolojik, ekonomik, toplumsal başlıkları altında incelenecektir.

2.3.2.1 Yeşil Alanların Fiziksel İşlevleri

Yeşil alanlar, kentsel yerleşmelerin doğal özelliklerini ortaya çıkarır ve korur, yapı kontrolüne ve yapı yoğunluğuna yön verir [49]. Yeşil alanlar kent içerisindeki farklı kullanımlar arasında tampon oluşturur. Taşıt yolları çevresindeki yeşil alanlar trafikte güvenliği artırır, gürültüyü perdeler. Kent içerisinde gölgeli ve düşük sıcaklıkta alan oluşturur, rüzgar perdesi olarak kullanıldığında soğuk rüzgarı engeller. Yapıların ısı ve hava alması, taşıt yoluna paralel planlanan yaya yollarında yaya konforunun ve güvenliğinin sağlanması gibi konularda roller üstlenir. Yeşil alanlar ve mimari eleman olarak yeşil (cephe yeşili dahil) kent fiziksel yapısının monotoluğunu, yapılaşmanın insanı ezen etkisini yumuşatır. İnsanla yapı arasında ölçüsel bir denge kurulmasına ve kent estetiğine katkıda bulunur [45].

Yeşil alanlar, bir kente estetik yönden de hizmet ederler. Bu alanlarda kullanılan bitkisel elemanlar form, ölçü, doku, renk gibi özellikleri ile kente estetik değer katarlar [62].

Kentin fiziksel yapısı içinde yeşil alanlar farklı kullanım alanlarını birbirinden ayırır ve kentin fiziksel yönden dengesini sağlarlar. İnsan ile çevre, yapı ile yapı, yapı kitleleri ile boşluklar arasında denge sağlar ve organik bir ilişki kurarlar [62].

2.3.2.2 Yeşil Alanların Ekolojik İşlevleri

Yeşil alanlar; biyoçeşitliliğin korunmasından, iklimin düzenlenmesine kadar ekosistem üzerinde olumlu etkilere sahiptirler [63]. Kentlerde, sert zeminlerin geniş alanlar kaplaması nedeniyle oluşan ısı adaları kentteki hava sıcaklığını, rüzgar hızını ve bağıl nemi arttırarak kent üzerinde olumsuz etkiler oluşturmaktadır.

Mikroklimanın Dengelenmesi

Yeşil alanlar, sert ve yumuşak zemin dengesizliğinden kaynaklı ısı adalarının oluşturduğu sıcaklığın düzenlenmesine ve dolayısıyla kentlerde mikroklimanın dengelemesine önemli katkılar sağlamaktadır. Yeterli yeşil alana sahip kentlerde, güneşten alınan enerji, bitki örtüsü tarafından emilerek ısının düşmesine yardımcı olurken, yeşil alanların yeterli olmadığı kentlerde güneşten alınan enerji, havanın ve yapıların daha çok ısınmasına neden olmaktadır. Yapı ve yüzeylerinde depolanan ısı, kentlerde hissedilebilir bir sıcaklık artışına yol açmaktadır. Bitki örtüsü; ağaçların gölgelendirme, rüzgâr kesme, terleme ve buharlaşma özellikleri sayesinde kentlerin soğutulma gereksinimleri için kullanılan enerji miktarını düşürmektedir.

Kentlerdeki yapılaşma, rüzgar hızlarının daha düşük olmasına neden olmakta, ısınan hava kırsal alanlardakine oranla daha yavaş taşınmaktadır. Bu durum kentlerde ısının çevredeki kırsal alanlara göre 8-12 °C yüksek olması sonucunu doğurmaktadır. Yeşil alanlar barındırdıkları bitkisel elemanlarla terleme ve buharlaşma yoluyla kışın daha sıcak, yazın ise daha serin havanın oluşmasını sağlamaktadır [62].

Biyoçeşitliliğin Korunması

Biyoçeşitlilik açısından önemli olan yeşil alanlar yer aldıkları çevreleri ekolojik süreçler bakımından olumlu şekilde etkilemekte ve doğa ile yapılaşmış çevre arasında dengenin kurulmasına yardımcı olmaktadır. Yeşil alanlar içerisinde yer alan su kaynakları, toprak ve biyoçeşitliliği içeren doğal varlıklar, çevrenin kendi içinde var olan döngüsünün sekteye uğramasını ve kirlenmesini doğal yöntemlerle, kuşlar, böcekler ve habitatta

yaşayan diğer canlılarla önleyebilmektedir [64]. Bu bağlamda yeşil alanlar, doğal ortamlarda bulunan hayvanların kentsel ortamda da yaşayabilmeleri için uygun ortamlar sunmaktadır. Böylelikle yeşil alanlar bir taraftan insanın doğadan ve diğer canlılardan bütünüyle kopmasını ve yabancılaşmasını engellerken, diğer taraftan doğal yaşamın sürekliliğine katkıda bulunmaktadır. Ekosistemde bulunan hayvanlar, bitkileri beslerken, bitkiler de düşen yapraklar ile topraktaki bakterileri beslemektedir.

Erozyonu Önleme ve Su Dengesini Sağlama

Kentlerde yoğun yapılaşma nedeniyle zemin tarafından emilmeyen su, sel ve su baskınları gibi afetlere neden olmaktadır. Buna karşılık yeşil alanlarda bulunan bitki örtüsü ve toprak yüzeyler, suyun toprağa nüfuz etmesine olanak tanımaktadır. Ağaçlar, yaprakları, gövdeleri, kökleri ile kirlenmiş partikülleri sudan uzaklaştırır. Ayrıca ağaçlar insan etkinliği ile yaratılan fosfor ve potasyum gibi besin maddelerini absorbe ederek su kaynaklarının kirlenmesini engeller [62].

Bitki örtüsü toprağın üst kısmını örterek toprak ve suyun korunmasını sağlar, toprak verimliliğini artırır. Ağaçlar yüzey akışını durdurarak yüzeyden toprak taşınmasını engeller [62].

Hava Kalitesi

Bitki örtüsü, havadaki katı ve gaz maddelerini filtre ederek, kirli havanın uzaklaştırılması ve temiz hava teminini mümkün kılmaktadır. Buna göre bitki örtüsünün zengin olduğu yeşil alanlar, kentlerde bulunan sanayi ve konut alanları ile motorlu taşıtlar tarafından havaya salınan sağlıksız toz ve gazları çekerek, havanın temizlenmesini sağlamaktadır.

Yeşil alanlar güneş ışınlarını tutmak, rüzgâr hızını kesmek suretiyle toprağın buharlaşma ile su kaybını azaltırken, terleme ile ortama su vermekte böylece havanın nisbi nemini düzenlemektedir [62].

Sera etkisi, güneşten gelen ısıların atmosfere girdikten sonra hava kirletici gazlar tarafından tekrar uzaya yansıtılmasının engellenmesi sonucu oluşmaktadır. Ağaçlar, gölgeleme etkileri nedeniyle sera etkisini azaltmaktadır. Bu etkisiyle serinlemeye yönelik gereksinimleri % 30 oranında azaltmakta ve daha az enerji tüketilmesini sağlamaktadır [62].

2.3.2.3 Yeşil Alanların Ekonomik İşlevleri

Yeşil alanların diğer bir katkısı ise sağladığı ekonomik kazançlar ile ilgilidir. Bu kapsamda, yeşil alanlar rekreasyon ve turizm endüstrilerini harekete geçirme açısından istihdam kaynakları yaratarak; yerel, bölgesel ve ulusal ekonomilere fayda sağlamaktadır [65]. Enerji tasarrufu açısından baktığımızda bitki örtüsü; kentlerde hava dolaşımını iyileştirir, gölge sağlar ve soğutma etkisi oluşturarak, hava sıcaklığını dengelemeye yardımcı olur. Dolayısıyla yeşil alanlar, kentlerde soğutma eylemleri için harcanan enerji maliyetlerini azaltmada etkilidir.

Turizm

Yeşil alanlar, kentin görünümünü ve algılanmasını destekleyerek, kentlere kimlik ve imaj değeri kazandırır. Bu durum hem kent sakinleri hem turizm amaçlı ziyaret edenler için bir çekim unsuru haline gelmekte, yeşil alanların varlığı yeni fırsatları yaratarak, turizm sektörünü destekleyebilmektedir.

Yeşil alanları oluşturan parklar çoğunlukla turistler ve toplantılar için kentin cazibe noktalarından biri olmaktadır. Parklarda organize edilen sanat festivalleri, sportif yarışmalar, yiyecek festivalleri, konserler ve tiyatro gösterileri çevrede yer alan ticareti destekleyerek pozitif ekonomik etkiler sağlamaktadır [62].

Enerji Tasarrufu

Enerji teminindeki sorunlar nedeniyle, enerjinin verimli kullanılması büyük önem taşımaktadır. Bir alandaki bitki örtüsünün %10 artması, ısıtma ve soğutma için toplam enerjiyi %5 ile %10 oranında düşürebilmektedir [63].

Yapılarda serinleme ya da ısınma amaçlı enerji tüketimi, ağaçların yardımıyla önemli ölçüde azalmaktadır. Özellikle soğuk dönemlerde yapı çevrelerinde bulunan ağaçlar, duvar sıcaklığının düşmesini engellediğinden ısı kaybını önemli ölçüde önlemektedir [62].

Üretim

Yeşil alanların işlevlerinden biri de üretim işlevidir. Kent içerisinde ve çevresinde bulunan tarımsal üretimin gerçekleştiği tarımsal alanlar, kentte yaşayanların ihtiyaçlarını karşılanması açısından önem taşımakla birlikte, yerleşim yerleri içerisinde yer alan hobi

bahçeleri ve bostanlar, gerek üretimin yapıldığı alanlar olarak gerekse insanların doğa ile iç içe vakit geçirmelerini sağlamaları açısından önem taşımaktadır.

2.3.2.4 Yeşil Alanların Toplumsal İşlevleri

Kentte yaşayanlara bireysel ve grup olarak rekreatif etkinlikler için ortam sunarak toplumun her kesimi için toplanma mekânı oluşturan yeşil alanlar, toplumsal birliği güçlendirici rol oynamaktadır. Yeşil alanlar, her yaş grubundaki insanların eğlence, dinlenme, oyun ve sportif aktivitelerde bulunabileceği rekreasyonel aktivite için olanak sağlamakta, kent insanına doğa ile iç içe olma imkânı sunarak rekreasyonel işlevini yerine getirmektedir [45].

Yeşil alanlar, kent yaşamı için gerekli olan pek çok kültürel ve toplumsal mekânı içermektedir. Bu alanlar, farklı sosyal ve kültürel alışkanlıklara sahip insanların biraraya gelmesi ve sosyal etkileşimin sağlanmasına yönelik buluşma noktalarıdır.

Eğitim ve Kültürel Faaliyetlere İmkân Sağlama

Parklar ve oyun alanları, çocuklar ve yetişkinlerin eğitimi için, çok sayıda eğitimsel fırsatlar sunar. Oyun alanları çocukların gelişimlerine katkıda bulunurlar. Parklar tüm yaşlardaki çocuklar için ileriye dönük yaşamlarında onlara yol gösterecek yeteneklerini ve güçlerini göstermek için fırsatlar sağlar [62].

Yeşil alanlar kent içinde doğal alan oluşturarak insanların doğayı kullanımı ve algılamalarında önemli rol oynarlar. Parklar özellikle bitkilerin büyüme süreçlerinin gözlemlendiği ve sincap, kelebek, böcek gibi bazı hayvanların izlendiği yerlerdir [62].

Suç Oranını Azaltma

Rekreasyonel faaliyetler suç oranlarını düşürerek toplumsal gelişimi yükseltir. Yeşil alanlar saldırganlığı azaltarak insanların rahatlaması ve canlanmasına yardımcı olmaktadır. Parklar ve rekreasyonel faaliyetlere erişim, suçun azaltılmasında ve özellikle çocuk suçlarının azaltılmasında etkili olmaktadır. Rekreasyonel etkinlikler gençleri tehlikeden uzak tutarak, onlara grup etkileşimleri sağlayacak emniyetli çevreler sağlamaktadır [62].

Birey ve Toplum Sağlığı Üzerindeki Etkileri

Yeşil alanların, kentsel yerleşmeler ve kent insanları üzerinde boş zamanları değerlendirme, ruhsal ve bedensel sağlık açısından ve estetik yönlerden birçok olumlu katkıları bulunmaktadır [48].

Yeşil alanlarda sürdürülen faaliyetler ve doğayla yakınlaşarak yaşanan deneyimler, bireylerde ruhsal dinlenme sağlamaktadır. Doğayla ilişki kurmak, kentsel yapılar arasında ezilen bireylerin, doğa içerisinde, insan ölçeğiyle buluşarak dinlenmesini sağlamaktadır [46]. Yeşil alanlar, bireylerin hareketli kent yaşamından kaçıp sığınacakları sakin ortamlardır. Meslek, eğitim, gelir durumları ne olursa olsun insanlar yeşil çevreyi, yeşil içermeyen çevreye tercih etmektedir [45].

Yeşil alanlar; stresin azaltılması, kan basıncının dengelenmesi, depresyonun hafiflemesi ve insanların yürüyerek, koşarak, egzersiz yaparak vücut kilosunun kontrol edilmesi gibi sağlık şartları açısından toplum üzerinde olumlu etkiler oluşturmaktadır. Ayrıca yeşil alanlarda zaman geçirmek ya da yeşil alanları izlemek insanın üzerindeki stresi azaltmaktadır. Bu yönleri ile yeşil alanlar, çevredeki olumsuz etkileri kontrol ederek daha sağlıklı yaşam koşulları oluşturmaktadır. Yeşil alanlar kent yaşamı içinde doğadan kopmuş insanlara mevsimlere göre değişen görünümleriyle doğayı ve doğal güzellikleri gözleme olanağı sağlayarak doğa ile bütünleşme olanağı sağlar.

2.4 Fiziksel Aktivite Kavramı

Enerji harcanmasına neden olan tüm bedensel hareketleri kapsayan genel bir tanım olan fiziksel aktivite, günlük yaşam içerisinde kas ve eklemlerimizi kullanarak enerji tüketimi ile gerçekleşen, kalp ve solunum hızını arttıran ve farklı şiddetlerde yorgunlukla sonuçlanan yürümek, koşmak, sıçramak, yüzmek, bisiklete binmek, çömelme-kalkmak, kol ve bacak hareketleri, baş ve gövde hareketleri gibi temel vücut hareketlerinin tümünü ya da bir kısmını içeren çeşitli spor dalları, dans, egzersiz, oyun ve gün içerisindeki aktiviteler olarak tanımlanmaktadır. Fiziksel aktiviteyi egzersiz ve sporla sınırlandırmamak gerekmektedir. Egzersiz ve spor, fiziksel aktivitenin bölümleridir. Egzersiz, amacı fiziksel uygunluğu iyileştirmek ya da sürdürmek olan, planlanmış, yapılandırılmış ve yineleyici olan fiziksel aktiviteleri; spor ise kuralları olan, yarışma

amaçlı fiziksel aktiviteleri kapsamaktadır [66]. Fiziksel aktivite; ağır, yorucu sporların yapılması anlamına gelmemekte, çocukların okula yürüyerek gitmesi, parkta yürüyüş yapmak, asansör yerine merdivenleri kullanmak, günlük ihtiyaçları karşılamak amacıyla yürümek fiziksel aktivite olarak değerlendirilmektedir.

Fiziksel aktivitenin günlük rutinler içine dahil edildiği yaşam tarzı aktif yaşam olarak tanımlanmaktadır. Günlük yaşam içinde her gün en az 30 dakika yürüyerek, bisiklete binerek, asansör yerine merdiven kullanarak, ev işlerinde ve bahçede çalışıp fiziksel aktivitede bulunarak aktif bir yaşam tarzı geliştirebilir [67]. Yapılacak aktivite bireyin severek yapabildiği, sürdürebildiği bir aktivite olmalıdır. Bu durumda yürüyüş, yapılacak en kolay fiziksel aktivite olarak karşımıza çıkmaktadır.

İnsanların kentsel mekânda yaptıkları en temel aktivelerden birisi yürümektir. Yürümek insanların günlük yaşamlarında kullandıkları en basit, en ucuz ve çevreye en az zarar veren ulaşım biçimidir. Yürüme eylemi ulaşım aracı olmasının yanı sıra insanın kentle ve diğer insanlar ile bağının kurulmasında önemli rol oynamaktadır. Yürüme insanlar arasındaki iletişimi arttırmakta, sosyal ve ekonomik ilişkilere olanak sağlamaktadır. Yürümenin insan yaşamı üzerinde birleştiricilik, sağlık, sosyalleşme, insan aktivitelerinin zenginlik kazanması gibi birçok olumlu etkisi bulunmaktadır [68].

Günümüz yaşam koşullarının şekillendirdiği motorlu taşıtlara bağımlılık, iş hayatında makineleşmenin yaygınlaşması, fiziksel aktivite gerektirmeyen gündelik aktivitelerin ve serbest zaman aktivitelerinin çeşitlenmesi gibi gelişmeler, fiziksel aktivitenin giderek daha az gerçekleştirilmesine neden olmaktadır. Sağlık açısından önem taşıyan fiziksel aktiviteye gerekli önemin verilmemesi durumunda pek çok kronik rahatsızlığın yanı sıra psikolojik rahatsızlıklar ortaya çıkmakta, bu durum toplum sağlığını olumsuz yönde etkilemektedir.

2.4.1 Fiziksel Aktivitenin Sağlık Üzerine Etkileri

Hareketsiz yaşam yetişkinlerde kalp-damar hastalığı ve ölüm oranlarında en önemli risk etkenidir. Fiziksel aktivite, toplum sağlığı için önemli bir araçtır ve fiziksel hastalıklardan korunmada olduğu kadar depresyon ve anksiyete gibi psikiyatrik rahatsızlıkların tedavisinde de kullanılmakta, bireylerin öznel iyi oluş düzeylerini arttırmada etkili

olmaktadır. Düzenli fiziksel aktivite, fizyolojik, psikolojik ve metabolik parametreleri iyileştirip, kronik hastalık ve erken ölüm riskini azaltır. Kemik, kas ve eklem hastalıklarını önleyip, sağlıklı yaşamın sürdürülmesini sağlar. Yapılan çalışmalarda düzenli olarak yapılan orta düzey fiziksel aktivitenin kardiyovasküler hastalıkların oluşumuna engel olduğu, obeziteyi engellediği, ruh halini düzelterek yaşam doyumunu artırdığı belirtilmiştir [69], [70], [71].

Fiziksel aktivite, aynı zamanda bireyin kendini iyi hissetmesini ve mutlu olmasını sağlayarak depresyon ve kaygı bozukluğu riskini azaltmakta, ruh sağlığı ve sosyal gelişim üzerinde etkili olmaktadır [5]. Psikiyatrik hastalıklar bireyi ve toplumu etkileyen önemli sağlık sorunları arasında yer almaktadır. Bu hastalıkları tedavi ederken birçok yöntem denenmekte, ruh sağlığı ve fiziksel aktivite arasındaki ilişkinin önemi vurgulanmaktadır. Araştırmalar fiziksel aktivitenin fiziksel sağlığa olumlu etkilerinin yanı sıra, bilişsel işlevleri de iyileştirdiğini ve öznel iyi oluşu arttırdığını göstermektedir.

Öznel iyi oluşun yüksek olması pek çok olumlu ruh sağlığı bileşeni ile ilişkilidir. Yaşamına ilişkin olumlu değerlendirmeye sahip bireyler daha üretken, problemleriyle daha kolay baş eden, sosyal ilişkilerinde daha başarılı ve doyumlu, çatışma çözme becerileri daha gelişmiştir [37], [2]. Öznel iyi oluşu belirleyen birçok faktör olmakla birlikte fiziksel aktivitenin öznel iyi oluşun bileşenlerinden olan pozitif ve negatif duygu durumu üzerinde olumlu etkisi bulunmaktadır. Bu nedenle düzenli fiziksel aktivite, sağlıklı bir yaşam tarzının önemli bir parçası olduğu gibi bireylerin öznel iyi oluşlarına da katkı sağlamaktadır.

Fiziksel aktivitenin mental sağlık üzerine olan etkileri ilgiyi dağıtma, kendine güven ve sosyal etkileşim hipotezleri ile açıklanmaktadır. İlgiyi dağıtma hipotezine göre fiziksel aktivite, bireyi istenmeyen veya sakıncalı uyarandan korumayı, ilgisini başka tarafa çekmeyi amaçlamaktadır. Böylece fiziksel aktivite esnasında ve sonrasında ruh hali iyileşmektedir. Kendine güven hipotezi, fiziksel aktivitenin ilgi çekiciliğinin keşfedilmesi ve düzenli olarak devam edilmesi durumunda ruhsal durumun iyileşmesine ve kendine güvenin artışına neden olmasıyla açıklanmaktadır. Sosyal etkileşim hipotezi ise fiziksel aktivitenin sosyal etkileşimi sağlaması nedeniyle bireyler arasındaki iletişimin ve

desteğın sağlandığını, böylece ruh sağlığı üzerinde önemli rol oynadığını açıklamaktadır [72].

2.4.2 Fiziksel Aktivitenin Toplumsal Etkileri

Bireysel sağlığın ve dolayısıyla toplumsal sağlığın, fiziksel aktivite alışkanlığı gibi eğlenceli, düşük maliyetli ve yüksek verimli bir araçla korunması, giderek maliyeti yükselen ve ulusal b t  lerden oldukça fazla pay alan sağlık harcamalarının azalmasına yardımcı olmaktadır [66].

Hastalık ve ölümler sadece kişileri ve ailelerini etkilememekte, aynı zamanda iş kaybı ve sağlık kaygıları nedeniyle ekonomik maliyetlere neden olmaktadır. Fiziksel aktivite birçok hastalık için hem önleyici, hem de iyileştirici etkilere sahiptir. Aktif insanlar için harcanan ortalama sağlık maliyeti, hareketsiz bireylere oranla %30 daha düşüktür [73].

Fiziksel aktivitenin sağlık üzerine etkileri, bedensel sağlık üzerine olan etkiler, bireysel ve toplumsal sağlığı üzerine olan etkiler ve gelecekteki yaşantı üzerine olan etkiler olmak üzere 3 başlık altında toplanabilir. Kas kitlesinin korunması ve arttırılması, yorgunluğun azaltılması, kemik mineral yoğunluğunun korunması, kalp ritminin düzenlenmesi, kan şekerinin kontrolünün sağlanması gibi hususlar fiziksel aktivitenin bedensel sağlık üzerindeki etkilerine örnek olarak verilebilir. Sistemik hastalıklar nedeniyle ölüm riskini azaltması, vücudun oksijen kullanma yeteneğini arttırarak vücut direncini arttırması ve enfeksiyonlara karşı koruması, kas-iskelet sistemini güçlü tutarak yaşlılıkta sık görülen düşmeleri ve düşmelere bağlı kırık riskini azaltması ise fiziksel aktivitenin gelecekteki yaşantı üzerine olan etkilerine örnek olarak verilebilir. Bu çalışmanın konusunu oluşturan fiziksel aktivitenin bireysel ve toplumsal sağlık üzerindeki etkileri ise şu şekildedir;

- Egzersiz zamanları bireyin kendine ayırdığı zaman dilimleridir ve yaşama karşı toleransı arttırır,
- Kendini iyi hissetme ve mutluluk oluşturur,
- Vücut ağırlığının korunmasını sağlayarak bireylerin toplum içindeki konumu açısından etkili olur,

- Sağlıklı kas, kemik ve eklem yapısı üzerine olumlu etkileri nedeniyle vücut düzgünlüğü ve farkındalığını geliştirerek bedeni ile barışık, özgüvenli bireylerin oluşmasını sağlar,
- Bireyler arası iletişim becerilerini geliştirir,
- Olumlu düşünebilme ve stresle başa çıkabilme yeteneğini geliştirir,
- Her yaştan birey için sosyal uyum ve kabul görme oranını arttırır,
- Yaşlılık dönemlerinde insanları etkisi altına alan atıl kalma, işe yaramama duygularından kurtulma konusunda yardımcı olur [66].

Fiziksel aktivitelerin düzenli olarak yapılması yaşam boyunca çeşitli hastalıklara yakalanmayı engellemekte, böylece bireylerin sağlıklı olmasını sağlamaktadır. Fiziksel aktivite aynı zamanda ev içindeki aktiviteler, iş hayatındaki performans, boş zamanları değerlendirme yöntemleri ve bireylerin psiko-sosyal durumlarını olumlu yönde etkilemektedir. Sağlıklı bir toplum yapısı için fiziksel aktivitenin günlük yaşamın vazgeçilmez bir parçası olduğu öğretilmeli çocukluk yaşlarından itibaren öğretilmeli, bireylere fiziksel aktivitenin bireysel sağlığın korunması ve ilerleyen yaşlarda karşılaşılacak sağlık tehditlerini en az seviyeye düşürmesi açısından büyük bir öneme sahip olduğu aktarılmalıdır.

2.4.3 Fiziksel Aktiviteyi Etkileyen Faktörler

Fiziksel aktiviteyi etkileyen faktörler, fiziksel ve doğal  evre özellikleri, sosyal  evre özellikleri ve bireysel özellikler olarak gruplanmaktadır. Fiziksel  evre özellikleri kapsamında kentsel arazi kullanımı ve ulaşım ile yeşil alanların varlığı ve bu alanların fiziksel aktiviteye uygunluğu ile güvenliği fiziksel aktivite açısından önem taşımaktadır. Doğal  evre özellikleri kapsamında ise hava kalitesi, iklimsel ve topoğrafik özelliklerin fiziksel aktiviteyi etkilediği belirtilmektedir. Fiziksel aktiviteyi etkileyen bireysel özellikler arasında ise cinsiyet, yaş, yetenek, motivasyon ve inanış faktörleri yer almaktadır [67].

Fiziksel aktiviteyi etkileyen fiziksel  evre özelliklerinin başında fiziksel aktivite alanlarına uzaklık ve erişim gelmektedir. Fiziksel aktivite alışkanlığının geliştirilmesinde ve düzeyinin artırılmasında fiziksel aktiviteye olanak tanıyan alanlara yakınlık önem

taşımaktadır [74], [75]. Özellikle ev ve işyerlerine yürüme mesafesinde ve fiziksel aktiviteye olanak verecek doğrultuda düzenlenen mahalle parkları, fiziksel aktivite düzeyini arttırmaktadır [67], [74]. Giles-Corti vd. [75] yaptığı çalışmaya göre konut yaşam çevresinde yer alan yürüme mesafesindeki yeşil alanlar fiziksel aktivite gerçekleştirilme oranını arttırmaktadır.

2.5 Yeşil Alanların ve Fiziksel Aktivitenin Mutluluk Üzerindeki Etkisini Ölçmeye

Yönelik Yapılan Çalışmalar

Yeşil alanlar ruhsal, fiziksel ve toplumsal sağlık alanlarında olumlu katkılarda bulunmaktadır. Ruhsal sağlık alanında yeşil alanların özellikle psikolojik işlevleri etkili olmakta, açık ve doğal alanlarda bulunmak, doğayla temas içerisinde olmak stres ve diğer duygusal bozuklukların giderilmesinde etkili olmakta, bireyin öznel iyi oluşunu arttırmaktadır. Fiziksel sağlık alanında ise yeşil alanların özellikle rekreasyonel işlevleri ve fiziksel aktivite olanakları etkili olmaktadır.

Yeşil alanların kişinin mutluluğuna etkisi aktif ve pasif katılım ile olmaktadır. Aktif katılım yeşil alandaki rekreasyonel faaliyetler, fiziksel aktivite ve bitkilerle uğraşma gibi faaliyetleri içermektedir. Pasif katılım ise yeşil alanları seyretme ve doğrudan görülmese de bu tür alanların var olduğunun ve istenildiğinde görülebileceğinin bilinmesi ile gerçekleşmektedir [3].

Yeşil alanların iyi oluşu olumlu yönde etkileyebileceği farklı yollar bulunmaktadır. Doğal ortamların görüntüsü insan sağlığını ve iyi oluşunu olumlu olarak etkilemekte, pencereden görülen doğal çevrenin yaşam memnuniyetine katkıda bulunduğu ifade edilmektedir [76].

Ulrich [6] tarafından doğanın görsel olarak algılanmasının kaygı düzeyi üzerindeki etkisini ölçmek için bir çalışma yapılmıştır. Çalışma Delaware Üniversitesi'nde okuyan ve sınava girmiş, bu nedenle anksiyete yaşayan 46 öğrenci ile yapılmıştır. Öğrenciler iki gruba ayrılmış, öncelikle duygularını ve anksiyete durumlarını ölçen bir teste tabi tutulmuşlardır. Sonrasında gruptan birine yeşil bitki örtüsünün hakim olduğu 50 slayttan oluşan doğa sahnesi, diğerine doğa unsurlarından yoksun 50 slayttan oluşan kent sahnesi gösterilmiş ve her iki gruptan slaytları değerlendirmeleri istenmiştir. Slayt

gösterisinden sonra her iki grup tekrar duygularını ve anksiyete durumlarını ölçen teste tabi tutulmuşlardır. Elde edilen bulgular değerlendirildiğinde doğa sahnelerini izleyen gruptakiler kendini daha iyi hissederken, kent görüntüsünü izleyen gruptakiler kendini daha kötü hissetmiştir. Doğa görüntüleri olumlu duyguları arttırmakta ve uyarı halini önemli ölçüde azaltmakta, kentsel görüntüler ise üzüntü, öfke ve saldırganlık duygularını arttırmaktadır [6].

Ulrich 1979 yılında yapmış olduğu çalışmanın devamı olarak bir çalışma daha yapmış, daha önce yapılan çalışma stresli kişilerle yapılırken, bu çalışma normal durumdaki, stresli olmayan kişilere uygulanmıştır. Çalışmada kişilere su ögesinin hakim olduğu doğa sahneleri, bitki örtüsünün hakim olduğu doğa sahneleri ve su veya bitki örtüsü bulunmayan kentsel ortamlar gösterilerek hem psikolojik hem de fizyolojik ölçümler yapılmıştır. Çalışmanın sonucuna göre üç ortamın etkileri farklı çıkmıştır. Kentsel görüntüler, su ve bitki örtüsünün hakim olduğu görüntülere oranla psikoloji üzerinde olumsuz etkiye sahiptir. Bir önceki çalışma ve bu çalışmanın sonuçlarına bağlı olarak insanın doğa ile görsel temastan fayda sağladığı görülmektedir [7].

Ulrich vd. [8] tarafından yapılan çalışmada ise doğal manzaraları seyreden bireylerin fizyolojik ve psiko-fizyolojik tepkileri (kalp atış hızı, kan basıncı, adale gerilimi, beyin dalgaları) ölçülmüştür. Çalışmanın sonuçlarına göre doğal manzaraları seyretmenin stres üzerinde azaltıcı etkiye sahip olduğu görülmüştür.

Bertram ve Rehman [9], kentsel yeşil alanların bireylerin iyi oluşları üzerindeki etkisini ölçmek amacıyla bir çalışma yapmıştır. Çalışmanın amacı kentsel yeşil alanların, özellikle parkların, kentsel çevrede yaşayan insanların iyi oluşu üzerindeki rolünü araştırmaktır. Çalışmada Almanya'da gerçekleştirilen, park kullanımı, çevre algısı ve iyi oluş üzerinde etkili olabileceği düşünülerek konut türüne ilişkin sorular ile öznel iyi oluşu ölçmeye yönelik soruların yer aldığı bir web anketinin verileri kullanılmıştır. Katılımcıların adres bilgileri elde edilerek konut çevrelerinde 1 km çaplı tampon alan oluşturulmuş ve bu alan içerisindeki yeşil alan büyüklüğü ölçülmüştür. Yapılan çalışmaya göre konut çevresinde yer alan yeşil alanların bireylerin mutluluğu üzerinde önce artan, sonra azalan bir etkisi olmaktadır. Bu durum yeşil alanlara yakın olmanın yalnızca konfor değil, aynı zamanda tikanıklık ya da suç korkusu gibi olumsuzluklara neden olması ile ilgilidir. Çalışmada

bireylerin iyi oluşu üzerindeki etkili yeşil alan büyüklüğünün tampon alanın %11'ini oluşturan yeşil alan büyüklüğü olduğu bulunmuştur.

Kaczynski ve Henderson [10] tarafından yapılan çalışmaya göre parklara yakınlık fiziksel aktiviteyi artırmakta, yapılan aktivitenin insanın hem fiziksel hem de psikolojik sağlığı üzerinde olumlu etkisi bulunmaktadır. Bowler vd. [11] tarafından yapılan çalışmaya göre ise doğal çevrede yapılan aktivitelerin yapay çevrede yapılanlara göre daha etkili olduğu, doğal ortamda bulunanların yapay ortamda bulunanlara göre öfke, zihinsel yorgunluk, üzüntü gibi olumsuz duyguları daha az sergiledikleri görülmektedir.

Heuvelen [12] yaptığı çalışmada 57 yaş üstü bireylerde (son) 12 aylık dönem içinde boş zaman fiziksel aktivitelerini incelemiştir. Yapılan çalışmaya göre en fazla tercih edilen fiziksel aktivitenin keyif için yürüyüş ve bisiklete binme olduğu, erkeklerin yürüme, bisiklete binme ve koşu aktivitelerinde kadınlardan daha aktif olduğu, kadınların daha çok jimnastik, dans ve yoga türündeki aktivitelere katıldıkları sonucuna ulaşılmıştır.

Fox [13] tarafından yapılan çalışmada fiziksel aktivitenin öznel iyi oluş üzerindeki etkisi araştırılmıştır. Fox [13] yaptığı çalışmada fiziksel aktivitenin anksiyeteyi ve etkilerini azalttığı, yapılan zorlu aktivitelerin %28, orta şiddetli aktivitelerin ise %17 oranında depresyon riskini azalttığı, fiziksel aktivitenin kendini algılama ve öz saygıyı geliştirdiği sonucuna ulaşmıştır. Çalışmada ayrıca fiziksel aktivitenin içinde bulunulan duygusal durumu değiştirdiği ve bilişsel fonksiyonlar için yararlı olduğu belirlenmiştir.

Hassmen vd. [14] yaptığı çalışmada fiziksel aktivite sıklığı ve öznel iyi oluş arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışma fiziksel aktivite alışkanlıkları ve algılanan sağlık ile ilgili soruları kapsamaktadır. Çalışma sonucuna göre haftada 2-3 defa fiziksel aktivitede bulunanların depresyon, kızgınlık, güvensizlik ve stres oranlarının düşük olduğu görülmüştür. Düzenli fiziksel aktivite algısı olanlarda sağlıklı ve formda olma oranının, tutarlılık duygusu ve sosyal bütünleşme duygularının daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Yapılan çalışmalar gerek yeşil alanların gerek yeşil alanlarda gerçekleştirilen fiziksel aktivitenin bireylerin mutluluğu üzerinde etkisi olduğunu göstermektedir.

MUTLULUK, YEŞİL ALAN VE FİZİKSEL AKTİVİTE ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Yapılan araştırmanın detaylı olarak anlatıldığı bu bölümde, ilk olarak araştırmanın yöntemi açıklanmakta, ardından araştırmanın bulguları ve bulgulara ilişkin yorumlar yer almaktadır.

3.1 Yöntem

Bireylerin mutluluk düzeyinin yükseltilmesinde konut yaşam çevresindeki yeşil alanların ve fiziksel aktivitenin etkisinin ölçülmesine yönelik yapılan çalışmada, ilk olarak literatür araştırması yapılmış, çalışmaya yön verecek kavramsal bilgiler derlenmiştir. Literatür araştırmasından elde edilen bilgiler doğrultusunda çalışmayı yönlendirecek araştırma modeli oluşturulmuştur.

“Yaşam çevresindeki yeşil alanlar ve fiziksel aktivite, kullanıcıların mutluluk düzeyine olumlu olarak etki etmektedir” olarak belirlenen hipotezi test etmeye yönelik yapılan çalışma, öncelikle kullanıcıların konut yaşam çevrelerinde onları mutlu eden konuların saptanması amacıyla yapılan pilot çalışma ile başlamıştır. Pilot çalışmanın amacı mutluluk düzeyi ve mekânsal ölçütler arasındaki ilişkiyi test etmek ve gerçekleştirilecek çalışma için soru tiplerini belirleyebilmektir.

Pilot çalışmada bireylerin mutluluk düzeyinin belirlenmesi için literatürde yer alan ve Türkçe uyarlaması yapılan Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu, kentsel mekânda mutlu eden “şeyleri” öğrenmek için de “sokağa çıktığınızda sizi mutlu edecek üç şeyi belirtiniz” açık uçlu sorusu yöneltmiştir. Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu Hills ve Argyle [77] tarafından geliştirilen 7 maddelik 6’lı likert tipi bir ölçme aracıdır. Katılımcıların ölçekte

yer alan her bir soruya verdikleri puanlar toplanarak toplam puan elde edilmektedir. Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu'ndan alınan puanlar alınan yüksek puanlar bireyin mutlu olduğunu, düşük puanlar ise bireyin mutsuz olduğunu göstermektedir. Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu'nun Türkçe uyarlaması Doğan ve Akıncı Çötök [78] tarafından yapılmıştır (Çizelge 3. 1). Pilot çalışma, İstanbul ilinde yaşayan 21 kişi ile gerçekleştirilmiştir.

Çizelge 3.1 Oxford mutluluk ölçeği kısa formu [78]

	Hiç katılmıyorum	Çoğunlukla katılmıyorum	Biraz katılmıyorum	Katılıyorum	Çoğunlukla katılıyorum	Tamamen katılıyorum
1. Kendimden hoşnut değilim.	1	2	3	4	5	6
2. Hayatın çok ödüllendirici olduğunu hissediyorum.	1	2	3	4	5	6
3. Hayatımdaki her şeyden oldukça memnunum.	1	2	3	4	5	6
4. Çevremdeki güzelliklerin farkına varırım.	1	2	3	4	5	6
5. Yapmak istediğim her şeye zaman bulabilirim.	1	2	3	4	5	6
6. Zihinsel olarak kendimi tamamen zinde (dinç) hissedirim.	1	2	3	4	5	6
7. Geçmişle ilgili mutlu anılara sahip değilim.	1	2	3	4	5	6

Katılımcıların Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu'ndan aldıkları puanlar 20-32 arasında değişmektedir. Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formundan alınan yüksek puanlar bireyin mutlu olduğunu, düşük puanlar ile bireyin mutsuz olduğunu göstermekte olduğundan mutluluk düzeylerine ilişkin değerlendirme yapabilmek için katılımcılar, az mutlu ve çok mutlu olarak gruplandırılmıştır. Gruplandırma yapabilmek için medyan¹ değeri kullanılmıştır. Medyan değerini hesaplamak için katılımcıların Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formundan aldıkları puanlar küçükten büyüğe doğru sıralanmıştır. Tasnif edilmiş serilerde² medyan değerini hesaplamak için kullanılan $N + 1 / 2$ formülü uygulanmış, 21

¹ Medyan, büyükten küçüğe veya küçükten büyüğe doğru sıralanan bir seride tam orta noktaya düşen ve seriyi eşit iki parçaya ayıran gözlem değeridir [82].

² Tasnif edilmiş seri, tekrarlanan veya aynı değere sahip gözlem değerlerinin frekanslarla ifade edildiği serilerdir [82].

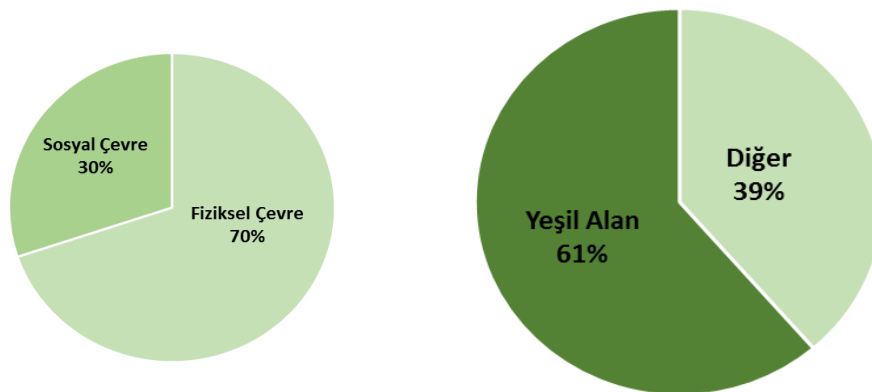
+ 1 / 2 = 11 değeri elde edilmiştir. 11. gözleme karşılık gelen “24” değeri medyanı vermektedir (Çizelge 3.2).

Çizelge 3.2 Oxford mutluluk ölçeği kısa formunda medyan değerlendirme

Katılımcıların Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu Puanı	Katılımcı Sayısı (Frekans Değeri)	Kümülatif Frekans
20	2	2
21	3	5
22	1	6
23	2	8
24	3	11
26	1	12
24	3	15
28	1	16
29	3	19
32	2	21

Yapılan çalışmada 24 olan medyan değerinin altında yer alan 8 katılımcı az mutlu, medyan değeri olan 24 puana sahip katılımcıların da dahil edilmesiyle 13 katılımcı çok mutlu olarak gruplandırılmıştır.

Katılımcıların “sokağa çıktığınızda sizi mutlu edecek üç şeyi belirtiniz” sorusuna verdiği cevaplar fiziksel çevre (kaldırım genişliği, estetik yapılar, yeşil alan vb) ve sosyal çevre (saygılı insanlar, gülen çocuklar vb) olmak üzere 2 grupta sınıflandırılmıştır. Katılımcıların %70’i fiziksel çevreye %30’u ise sosyal çevreye ilişkin cevaplar vermiştir. Fiziksel çevreye ilişkin verilen cevapların %61’i yeşil alanlara ilişkindir (Şekil 3.1).



Şekil 3. 1 Pilot anket çalışmasının sonuçları

Az mutlu ve çok mutlu olarak gruplandırılan katılımcıların “sokağa çıktığınızda sizi mutlu edecek üç şeyi belirtiniz” sorusuna verdikleri cevaplar incelendiğinde az mutlu olarak gruplandırılan katılımcıların %29’u sosyal çevreye, %71’i ise fiziksel çevreye ilişkin cevaplar vermiştir. Az mutlu olan katılımcıların fiziksel çevreye ilişkin verdikleri cevapların %65’ini yeşil alanlar oluşturmaktadır. Çok mutlu olarak gruplandırılan katılımcıların %28’i sosyal çevreye, %72’si ise fiziksel çevreye ilişkin cevaplar vermiştir. Çok mutlu olan katılımcıların fiziksel çevreye ilişkin verdikleri cevapların %57’si yeşil alanlara ilişkindir.

Pilot çalışmada katılımcıların “sokağa çıktığınızda sizi mutlu edecek üç şeyi belirtiniz” sorusuna verdikleri cevaplardan kent içerisindeki yeşil alanların katılımcıların mutluluk düzeyleri üzerinde etkili olduğu anlaşılmıştır. Bireylerin mutluluğunun artırılmasında yeşil alanlar kadar fiziksel aktivitenin de etkili olduğu literatür araştırması kapsamında elde edilen bilgiler arasında yer almaktadır. Mutluluğun fizyolojisi incelendiğinde mutluluk hormonu olarak bilinen serotonin hormonunun salgılamasıyla mutluluk sürecinin başladığı anlaşılmaktadır. Chaouloff ve arkadaşları tarafından yapılan çalışmada fiziksel aktivite ile beyindeki serotonin miktarının arttığı tespit edilmiştir [4]. Fiziksel aktivite, fiziksel hastalıkların engellemesinin yanısıra bireyin kendini iyi hissetmesini ve mutlu olmasını sağlayarak depresyon ve kaygı bozukluğu riskini azaltmakta, ruh sağlığı ve sosyal gelişim üzerinde etkili olmaktadır [5]. Aynı zamanda yeşil alanlar, bireylerin fiziksel olarak aktif olmasını da sağladığından yeşil alanlar ile fiziksel aktivite arasında ilişki bulunmaktadır. Bu nedenle oluşturulan ankete fiziksel aktiviteye ilişkin sorular da eklenmiştir.

Konut yaşam çevresinde yer alan yeşil alanların ve fiziksel aktivitenin bireylerin mutluluğu üzerindeki etkisini ölçmek amacıyla oluşturulan anket formu kişisel bilgiler, mutluluğun ölçülmesine yönelik sorular, konut yaşam çevresi, fiziksel aktivite düzeyi ve konut yaşam çevresindeki yeşil alanlara ilişkin soruların yer aldığı beş bölümden oluşmaktadır. Anket formunda yer alan “kişisel bilgiler” bölümünde, katılımcının yaşı, cinsiyeti, medeni durumu, çalışma ve eğitim durumuna ilişkin sorular yer almaktadır.

Anket formunda yaş gruplaması genç (18-29), orta (30-64) ve 65 yaş ve üstü şeklinde yapılmıştır³.

Çizelge 3.3 Kişisel bilgiler

Sorular	Cevaplar
Yaşınız	18-29 30-64 65 yaş ve üstü
Cinsiyetiniz	Kadın Erkek
Medeni Durumunuz	Bekar Evli Boşanmış Dul
Çalışma Durumunuz	Çalışıyor Çalışmıyor/iş arıyor Ev hanımı Öğrenci Emekli
Eğitim Durumunuz	İlkokul Ortaokul Lise Üniversite Lisansüstü

Katılımcıların mutluluk düzeyinin ölçülmesi için mutluluk konusunda çalışmalar yapan Doç. Dr. Tayfun Doğan ile görüşme yapılmıştır. Yapılan görüşme doğrultusunda mutluluğun ölçülmesinde birbiriyle desteklenmek üzere Oxford Mutluluk Ölçeği ve Öznel Mutluluk Ölçeği kullanılmasına karar verilmiştir. Bireyin, ölçeği yanıtlarken yaşadığı duygu durumundan etkilenmesi ve katılımcıların sosyal beğenirliği ön planda tutmaları gibi nedenlerle Diener [22], öznel iyi oluşun farklı ölçme yöntemleri kullanılarak ölçülmesini önermektedir. Bu nedenle çalışma kapsamında bireylerin mutlulukları, mutluluğu dolaylı yoldan ölçen Oxford Mutluluk Ölçeği ile mutluluğu doğrudan ölçen Öznel Mutluluk Ölçeği kullanılarak ölçülmüş, ölçeklerin tutarlılığı test edilmiştir.

³ Avrupa Birliği gençlik tanımına göre genç nüfus 15-29 arasındaki nüfusu kapsamaktadır [83].

Oxford Mutluluk Ölçeği, Hills ve Argyle [77] tarafından mutluluğu ölçmek üzere geliştirilmiş, 29 maddelik ve 6'lı likert tipi bir ölçme aracıdır. Katılımcıların ölçekte yer alan sorulara verdikleri puanlar toplanarak toplam Oxford mutluluk puanı elde edilmekte, alınan puanlar 29-174 arasında değişmektedir. Oxford Mutluluk Ölçeğinin Türkçe uyarlaması Doğan ve Sapmaz [79] tarafından yapılmıştır.

Çizelge 3.4 Oxford mutluluk ölçeği [79]

	Hiç katılmıyorum	Çoğunlukla katılmıyorum	Biraz katılıyorum	Katılıyorum	Çoğunlukla katılıyorum	Tamamen katılıyorum
1. Kendimden hoşnut değilim.	1	2	3	4	5	6
2. Diğer insanlara karşı oldukça ilgiliyim.	1	2	3	4	5	6
3. Hayatın oldukça ödüllendirici olduğunu düşünüyorum.	1	2	3	4	5	6
4. Neredeyse herkese karşı oldukça sıcak duygular besliyorum.	1	2	3	4	5	6
5. Sabahları dinlenmiş olarak uyanırım.	1	2	3	4	5	6
6. Geleceğim hakkında pek iyimser değilim.	1	2	3	4	5	6
7. Pek çok şeyi eğlenceli buluyorum.	1	2	3	4	5	6
8. Yaptığım şeylere karşı ilgili ve kendini adayan birisiyim.	1	2	3	4	5	6
9. Hayat güzeldir.	1	2	3	4	5	6
10. Dünyanın iyi bir yer olduğunu <u>düşünmüyorum.</u>	1	2	3	4	5	6
11. Çok gülen birisiyim.	1	2	3	4	5	6
12. Hayatımdaki her şeyden oldukça memnunum.	1	2	3	4	5	6
13. Çekici birisi olduğumu <u>düşünmüyorum.</u>	1	2	3	4	5	6
14. Yaptıklarım ile yapmak istediklerim arasında büyük fark var.	1	2	3	4	5	6
15. Çok mutluyum.	1	2	3	4	5	6
16. Çevremdeki güzellikleri fark ederim.	1	2	3	4	5	6
17. Diğer insanlar üzerinde daima neşeli bir etki bırakırım.	1	2	3	4	5	6
18. Y yapmak istediğim her şeye zaman bulabilirim.	1	2	3	4	5	6
19. Yaşamımın kontrolü elimde değilmiş gibi hissediyorum.	1	2	3	4	5	6
20. Kendimi herhangi bir konuda sorumluluk alabilecek güçte hissediyorum.	1	2	3	4	5	6
21. Zihinsel olarak kendimi tamamen zinde (dinç) hissediyorum.	1	2	3	4	5	6
22. Genellikle neşeli ve sevinçliyim.	1	2	3	4	5	6
23. Herhangi bir konuda karar vermekte zorlanırım.	1	2	3	4	5	6
24. Yaşamımın belli bir amacı ve anlamı yok.	1	2	3	4	5	6
25. Kendimi oldukça enerjik hissediyorum.	1	2	3	4	5	6
26. Genellikle olaylar üzerinde olumlu etkim vardır.	1	2	3	4	5	6

Çizelge 3.4 Oxford mutluluk ölçeği [79] (devamı)

	Hiç katılmıyorum	Çoğunlukla katılmıyorum	Biraz katılmıyorum	Katılıyorum	Çoğunlukla katılıyorum	Tamamen katılıyorum
27. Diğer insanlarla birlikte olmaktan keyif <u>almıyorum</u> .	1	2	3	4	5	6
28. Kendimi çok sağlıklı <u>hissetmiyorum</u> .	1	2	3	4	5	6
29. Geçmişimle ilgili pek mutlu anılara sahip değilim.	1	2	3	4	5	6

Öznel mutluluk ölçeği ise Lyubomirsky ve Lepper [81] tarafından geliştirilmiş, 7'li likert tipi bir ölçme aracı olup, 4 maddeden oluşmaktadır. Katılımcılardan her bir maddede yer alan ifadeye katılma oranlarını belirtmeleri istenmekte, ölçekteki sorulara verilen puanlar toplanarak toplam öznel mutluluk puanı elde edilmektedir. Öznel mutluluk ölçeğinden alınan puanlar 4 ile 28 arasında değişmektedir. Öznel Mutluluk Ölçeğinin Türkçe uyarlaması Doğan ve Totan [80] tarafından yapılmıştır (Çizelge 3. 5). Her iki ölçekte de alınan yüksek puanlar bireyin yüksek düzeyde mutluluk yaşadığını ifade etmektedir.

Çizelge 3. 5 Öznel mutluluk ölçeği [80]

1. Genelde kendimi şu şekilde değerlendiririm.

Çok mutlu değilim

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

 Çok mutluyum

2. Emsallerimle (akran) karşılaştırdığımda çoğuna göre kendimi şöyle değerlendiririm.

Daha az mutlu

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

 Daha çok mutlu

3. “Bazı insanlar genellikle çok mutludurlar, ne olup bittiğine aldırmaksızın her şeyden keyif alırlar.” Böyle bir ifade sizi ne ölçüde tanımlamaktadır?

Hiç uygun değil

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

 Tamamen uygun

4. “Bazı insanlar genellikle çok mutlu değildirler ve olmaları gerektiği kadar mutlu görünmezler.” Böyle bir ifade sizi ne ölçüde tanımlamaktadır?

Hiç uygun değil

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

 Tamamen uygun

Anket föyünün “yaşanılan çevre” bölümünde, konut çevresine ilişkin sorular yer almaktadır. Konut yaşam çevresine yönelik sorular arasında katılımcıların kaç yıldır o çevrede yaşadıkları, yaşadıkları konut tipi, kaçınıcı katta yaşadıklarına ilişkin sorular yer almaktadır (Çizelge 3. 6).

Çizelge 3. 6 Yaşanılan çevreye ilişkin yöneltilen sorular

Sorular	Cevaplar
Yaşadığınız İlçe/Semt	Açık uçlu soru
Kaç yıldır bu çevrede yaşıyorsunuz?	6 yıldan daha az 6-10 yıl 10 yıldan çok
Yaşadığınız konut tipi hangisidir?	Müstakil Bahçeli apartman Ön ve yan bahçesi olmayan apartman
Yaşadığınız bina kaç katlı?	1-2 katlı 3-5 katlı 6-10 katlı 10 kattan fazla
Siz kaçınıcı katta oturuyorsunuz?	Açık uçlu soru
Yaşadığım evde pencereden dışarı baktığımda görürüm.	Açık uçlu soru

“Kaç yıldır bu çevrede yaşıyorsunuz” sorusu katılımcıların yaşadıkları çevreyi tanınması, o çevreye hissettikleri aidiyet duygusu ile yaşanılan çevreden duyulan memnuniyeti belirtmesi açısından önem taşıdığından ankette yer almaktadır. Katılımcıların müstakil, bahçeli apartman ya da ön ve yan bahçesi olmayan apartmanlarda yaşaması, yaşadıkları çevrede yeşil dokuya ilişkin gördükleri öge açısından önem taşımaktadır. Katılımcıların yaşadıkları kat sayısı yaşadıkları çevrede yer alan yeşil dokuyla kurdukları ilişki açısından önem taşımaktadır. “Yaşadığım evde pencereden dışarı baktığımda görürüm” sorusu bireylerin yaşadıkları konut tipi ve kat sayısından farklı olarak pencerelerinden gördükleri görüntünün katılımcıların mutluluğu üzerindeki etkisini ölçmeye yönelik sorulmuştur.

Anketin “yeşil alanlar” bölümünde konut yaşam çevresindeki yeşil alan varlığı ve yeşil alan kullanımının özellikleri araştırılmakta, katılımcının yeşil alan varlığına ve yeşil alan

kullanımına ilişkin değerlendirmelerine dayalı verilerin elde edilmesi amaçlanmaktadır (Çizelge 3.7).

Çizelge 3. 7 Konut yaşam çevresindeki yeşil alanlara ilişkin yöneltilen sorular

Sorular	Cevaplar
Evinizin yakınında park var mı?	Evet Hayır
Yeşil alana erişimiz ne kadar sürüyor?	15 dakikadan az 16-30 dakika 31-60 dakika 1 saatten fazla
Hangi amaçla yeşil alana gidiyorsunuz?	Açık uçlu soru
Yeşil alanı hangi sıklıkta kullanıyorsunuz?	Hergün Haftada birkaç gün İki haftada 1 kez Ayda bir kez Daha az
Yeşil alanda ne kadar vakit geçiriyorsunuz?	1 saatten az 1-2 saat 2-4 saat 4 saatten çok
Evime yürüme mesafesinde parkların olması beni mutlu eder.	5'li Likert
Evime yürüme mesafesindeki parklar yaşadığım çevreyi güzelleştirir.	
Evimin penceresinden gördüklerim hiç güzel değil.	
Evimin penceresinden kuş sesi duyarım.	
Evime yürüme mesafesindeki parkta dinlenirim/kitap okurum/ otururum.	
Evime yakın yeşili ve kuşları görebileceğim doğal alan olmaması üzücü.	
Çiçek yetiştirmek için uygun mekânım (bahçe/balkon) olsun isterim.	
Evimin penceresinden ağaçları görmek beni mutlu eder.	
Kendimi kötü hissettiğimde doğada vakit geçirmek bana iyi gelir.	

Konut yaşam çevresinde yer alan yeşil alanlara ilişkin sorular, yakın çevredeki park durumu, yeşil alana erişme süresi, yeşil alanların kullanılma sıklığı ve yeşil alanda geçirilen süreye ilişkindir. Çalışma kapsamında yeşil alan tanımı ile yeşil alana erişimde yaya/taşıt ulaşımı ayrımı yapılmamış, katılımcılara bırakılmıştır.

“Fiziksel aktivite” bölümünde katılımcıların fiziksel aktivite alışkanlığını ölçmeye yönelik sorular yer almaktadır (Çizelge 3.8).

Çizelge 3. 8 Fiziksel aktiviteye ilişkin yöneltilen sorular

Sorular	Cevaplar
Günlük yaşamınızda yürür müsünüz?	Evet Hayır
Yürüyüş yapıyorsanız nerede?	Sokakta, caddede, çarşıda Eve yürüme mesafesindeki yürüyüş parkurlarında Eve yürüme mesafesindeki parkta
Günde kaç dakika yürüyorsunuz?	15 dakikadan az 16-30 dakika 31-45 dakika 46-60 dakika 1 saatten fazla
Spor yapıyor musunuz?	Evet Hayır
Cevabınız evet ise nerede spor yapıyorsunuz?	Spor salonunda spor yapıyorum. Spor amacıyla yürüyorum/koşuyorum. Parklardaki aletler ile spor yapıyorum.
Çevremde yürüyüş yapmak için yeterince uygun alan var.	
Günlük ihtiyaçlarımı (alışveriş, fatura ödeme vb) yürüme mesafesinde karşılayabilirim.	
Evimin çevresinde yürüyüş yapabileceğim yer yok.	
Sokakta yürüdüğümde mevsimi hissederim.	5’li Likert
Evimin çevresinde yürüyüş yaptığımda kendimi rahatsız hissederim.	
Evimin çevresindeki parklarda spor yapmayı severim.	
Spor yapacak zamanım ve/veya param yok.	

Çizelge 3. 8 Fiziksel aktiviteye ilişkin yöneltilen sorular (devamı)

Sorular	Cevaplar
Yürüdüğümde kendimi sağlıklı hissedirim.	
Yakınımda spor yapacak yer yok.	
Yürüdüğüm güzergahta ağaçların olması beni mutlu eder.	
Spor salonlarında spor yapmayı tercih ederim.	5’li Likert
Yaşadığım çevrede yürüyüş yapabileceğim bir park olsun isterim.	
Yürüdüğüm güzergahta saksılar da bile olsa, bitkilerin varlığı güzeldir.	

“Günlük yaşamınızda yürür müsünüz?” sorusu katılımcıların günlük yaşamdaki hareketliliğini ölçmeye yönelik sorulmuştur. Katılımcıların nerede yürüdüğü (sokakta, caddede, çarşıda, eve yürüme mesafesindeki yürüyüş parkurlarında, eve yürüme mesafesindeki parkta) konut yaşam çevresinin fiziksel aktiviteyi teşvik edici nitelikte olması açısından önemli olduğu için yöneltilmiştir. Katılımcıların yürüdüğü süre, fiziksel aktivite süresi açısından önemli olduğundan yöneltilmiştir. Katılımcıların yürüyüş dışında spor yapıp yapmadığı, yapıyor ise nerede yaptığı soruları ile açık / kapalı ortamlarda yapılan sporun katılımcıların mutluluk düzeyi üzerindeki etkisinin ölçülmesi amaçlanmıştır.

3.2 Anketlerin Değerlendirilmesi

Yeşil alanların kullanıcıların mutluluğu üzerindeki etkisini saptamak amacıyla oluşturulan anket formu çevrimiçi (online) olarak uygulanmış, 29.11.2017-26.03.2018 tarihleri arasında İstanbul İli’nden 120 kişi katılmıştır. 65 yaş ve üstü grubun internet kullanım oranı düşük olduğu için, bu yaş grubu ile yüz yüze görüşme yöntemiyle 6 adet anket yapılmıştır. Anket uygulanan toplam kişi sayısı 126’dır. Yapılan çalışma bir yöntem denemesi olduğundan anket sayısı 126 ile sınırlı tutulmuştur. Mutluluk ölçekleri, yaşanan çevre, yeşil alan ve fiziksel aktivite arasındaki ilişkiyi saptamaya yönelik yapılan analiz çalışmaları Minitab 18 istatistik programı kullanılarak yapılmıştır.

3.2.1 Katılımcıların Profili

Yapılan çalışmada katılımcıların 78'i kadın, 48'i erkektir. Katılımcıların profiline ilişkin bilgiler Çizelge 3.9'da verilmiştir.

Çizelge 3. 9 Katılımcıların profili

		Sayı	Yüzde
Cinsiyet	Kadın	78	62
	Erkek	48	38
	Toplam	126	100
Yaş Grupları	18-29	63	50
	30-64	57	45
	65 ve üstü	6	5
	Toplam	126	100
Medeni Durum	Bekar	58	46
	Evli	64	50
	Boşanmış	2	2
	Dul	2	2
	Toplam	126	100
Eğitim Durumu	İlkokul	4	4
	Ortaokul	2	2
	Lise	6	5
	Üniversite	71	61
	Lisansüstü	33	28
	Toplam	126	100
Çalışma Durumu	Çalışıyor	88	70
	Çalışmıyor / İş arıyor	5	4
	Emekli	5	4
	Ev Hanımı	11	9
	Öğrenci	17	13
	Toplam	126	100

Katılımcıların %62'si kadın, %38'i erkektir. Bu durum, kadın katılımcıların ankete katılmada daha istekli olduğu göstermektedir. Yaş grupları incelendiğinde katılımcıların %50'si 18-29, %45'i 30-64 yaş aralığındadır. Anket çevrimiçi olarak uygulandığından bu durum internet kullanıcılarının daha çok genç nüfustan oluştuğunu göstermektedir.

Katılımcıların %89'u yüksek düzeyde eğitim (%61 üniversite, %28 lisanüstü) almıştır. Bu durum göz önüne alındığında eğitim düzeyi yüksek kesimin internete ve anket konusuna daha ilgili olduğu söylenebilir.

3.2.2 Mutluluk Ölçeklerinin Değerlendirilmesi

29 maddeden oluşan Oxford Mutluluk Ölçeğinde sorular, hiç katılmıyorum (1), çoğunlukla katılmıyorum (2), biraz katılıyorum (3), katılıyorum (4), çoğunlukla katılıyorum (5), tamamen katılıyorum (6) şeklinde puanlandırılmakta ve katılımcıların sorulara vermiş olduğu cevaplara karşılık gelen değerler toplanarak her bir katılımcı için Oxford Mutluluk Ölçeği puanı elde edilmektedir. Oxford Mutluluk Ölçeğinde yer alan 6, 10, 13, 14, 19, 23, 24, 27, 28 ve 29. maddeler negatif ifadeler içerdiğinden tersten (hiç katılmıyorum-6, çoğunlukla katılmıyorum-5, biraz katılıyorum-4, katılıyorum-3, çoğunlukla katılıyorum-2, tamamen katılıyorum-1) puanlandırılmaktadır (Çizelge 3.4). Oxford Mutluluk Ölçeğinden alınan puanlar 29-174 arasında değişmektedir.

4 maddeden oluşan Öznel Mutluluk Ölçeği'nde katılımcılardan sorulara 1'den 7'ye kadar kendilerine yakın gelen cevabı vermeleri istenmektedir. Öznel Mutluluk Ölçeğinin 4. sorusu negatif ifade içerdiğinden tersten puanlandırılmaktadır (Çizelge 3.5). Katılımcıların her bir soruya verdiği cevaba karşılık gelen puanlar toplanarak tek bir puan elde edilmektedir. Öznel Mutluluk Ölçeği puanları ise 4-28 arasında değişmektedir.

Oxford Mutluluk Ölçeği ile Öznel Mutluluk Ölçeği'nden alınan yüksek puanlar kişinin mutlu olduğunu, düşük puanlar ise kişinin mutsuz olduğunu göstermektedir. Yapılan 126 anketteki Oxford Mutluluk Ölçeği ile Öznel Mutluluk Ölçeği'ne ilişkin soruların değerlendirilmesi ile her katılımcı için iki ayrı mutluluk puanı hesaplanmıştır. Bu çalışmada katılımcıların Oxford Mutluluk Ölçeği puanları 58-161, Öznel Mutluluk Ölçeği puanları ise 5-28 arasında değişmektedir.

Oxford Mutluluk Ölçeği ile Öznel Mutluluk Ölçeği arasındaki ilişkiyi tespit etmek amacıyla korelasyon analizi yapılmış, korelasyon katsayısı $r=0.72$ değeri elde edilmiştir.⁴ Elde

⁴ Korelasyon, değişkenler arasında ilişki düzeyini ifade eden istatistiksel bir kavramdır. "r" ile ifade edilen korelasyon katsayısı, (+1) ile (-1) arasında değerler almaktadır. Değişkenler birlikte azalıp birlikte çoğalan değerler alıyorsa ilişki (+) yönde, bir değişken azalırken diğeri çoğalıyorsa ya da bir değişken çoğalırken

edilen $r=0.72$ değeri iki ölçek arasında pozitif yönde, olumlu ilişki olduğunu göstermektedir. Bu durum katılımcıların verdikleri cevapların tutarlı olduğunu göstermektedir.

Katılımcıların mutluluk düzeylerine göre değerlendirilmesi mutluluğu dolaylı yoldan ölçen Oxford Mutluluk Ölçeği kullanılarak yapılmıştır. Oxford Mutluluk Ölçeğinden alınan yüksek puanlar bireyin mutlu olduğunu, düşük puanlar ile bireyin mutsuz olduğunu göstermekte olduğundan mutluluk düzeylerine ilişkin değerlendirme yapabilmek için katılımcılar, az mutlu ve çok mutlu olarak gruplandırılmıştır. Gruplandırma işlemi yapılırken medyan değerinden yararlanılmıştır.

Katılımcıları mutluluk düzeyine göre gruplandırabilmek için Oxford Mutluluk Ölçeği puanları küçükten büyüğe doğru sıralanmıştır. Tasnif edilmiş serilerde medyan değerinin hesaplamak için kullanılan $N+1 / 2$ formülü uygulanmış, $126 + 1 / 2 = 63.5$ değeri elde edilmiştir. 63.5 değeri 63 ve 64 sayılı değerler arasında yer aldığından kümülatif frekansı 66 olan değere karşılık gelen “112” medyanı vermektedir. Burada dikkat edilmesi gereken husus 63, 64, 65 ve 66 değerlerinin aynı (112) olduğu ve seride 4 katılımcının puanının 112 olan medyan değerinde olduğudur (Çizelge 3.10).

Çizelge 3. 10 Oxford mutluluk ölçeğinde medyan hesaplaması

Katılımcıların Oxford	Katılımcı Sayısı (Frekans Değeri)	Kümülatif Frekans	Katılımcıların Oxford Mutluluk Puanı	Katılımcı Sayısı (Frekans Değeri)	Kümülatif Frekans
58	1	1	114	1	69
66	1	2	115	1	70
69	2	4	117	1	71
70	1	5	118	2	73
72	1	6	119	1	74
78	1	7	120	5	79
80	1	8	121	3	82
87	1	9	122	5	87
88	1	10	123	1	88
90	1	11	124	2	90
91	1	12	125	2	92

diğeri azalıyorsa ilişki (–) yönde çıkmaktadır. Değişkenler arasında (+) ya da (–) yönde sistemli bir değişim yoksa “r” katsayısı 0’a yakın değerler almaktadır. Katsayının ± 1 ’e yaklaşması ilişkinin mükemmelliğini, sıfıra yaklaşması ise ilişkinin zayıflığını ya da ilişkisizliği göstermektedir [84].

Çizelge 3. 10 Oxford mutluluk ölçeğinde medyan hesaplaması (devamı)

Katılımcıların Oxford	Katılımcı Sayısı (Frekans Değeri)	Kümülatif Frekans	Katılımcıların Oxford Mutluluk Puanı	Katılımcı Sayısı (Frekans Değeri)	Kümülatif Frekans
92	1	13	126	3	95
93	2	15	127	4	99
94	3	18	128	3	102
95	1	19	129	3	105
96	1	20	130	1	106
98	4	24	132	1	107
99	1	25	134	1	108
100	5	30	135	1	109
101	3	33	136	1	110
102	5	38	138	2	112
104	4	42	139	2	114
105	1	43	141	1	115
106	4	47	142	2	117
107	2	49	145	2	119
109	4	53	149	3	122
110	4	57	151	1	123
111	5	62	154	1	124
112	4	66	159	1	125
113	2	68	161	1	126

Yapılan çalışmada 112 olan medyan değerinin altında yer alan 62 katılımcı az mutlu, medyan değeri olan 112 puana sahip katılımcıların da dahil edilmesiyle 64 katılımcı ise çok mutlu olarak gruplandırılmış ve anket değerlendirme çalışmaları bu kabul üzerinden yapılmıştır.

3.2.3 Konut Yaşam Çevresine İlişkin Değerlendirmeler

Katılımcıların mutluluk düzeyine ilişkin tespitlerin yapılmasından sonra yaşam çevrelerine ilişkin değerlendirmeler yapılmıştır (Çizelge 3.11).

Çizelge 3. 11 Katılımcıların mutluluk düzeylerine göre konut yaşam çevreleri

		Sayı	Yüzde
Yaşanılan Süre	5 yıldan az	47	37
	6-10 yıl	24	19
	10 yıldan çok	55	44
	Toplam	126	100

Çizelge 3. 11 Katılımcıların mutluluk düzeylerine göre konut yaşam çevreleri (devamı)

		Sayı	Yüzde
Yaşanılan Konut Tipi	Ön ve yan bahçesi olmayan apartman	62	49
	Bahçeli apartman	53	42
	Müstakil	11	9
	Toplam	126	100
Oturulan Kat	1-2	45	36
	3-5	59	47
	6-10	16	12
	10 kattan fazla	6	5
	Toplam	126	100

Katılımcıların %44'ü 10 yıldan uzun süredir aynı çevrede yaşamaktadır. Bu durum yaşadıkları çevreyi tanıma düzeylerinin yüksek olduğunu göstermektedir. Yaşanılan konut tipi incelendiğinde katılımcıların %49'u ön ve yan bahçesi olmayan apartmanlarda, %42'si ise bahçeli apartmanlarda yaşamaktadır. Katılımcılar çoğunlukla (%47) 3-5 katlı konutlarda yaşamaktadır.

Katılımcıların konut yaşam çevrelerinin mutluluk düzeyleri üzerindeki etkisini ölçmek amacıyla Oxford Mutluluk Ölçeğinden alınan puanlara göre az mutlu ve çok mutlu olarak gruplandırılan katılımcılarla ilgili değerlendirmeler Çizelge 3.12'de verilmiştir.

Çizelge 3. 12 Katılımcıların mutluluk düzeylerine göre konut yaşam çevreleri

		Az Mutlu		Çok Mutlu	
		Sayı	Yüzde	Sayı	Yüzde
Yaşanılan Süre	5 yıldan az	23	37	24	38
	6-10 yıl	13	21	11	17
	10 yıldan çok	26	42	29	45
	Toplam	62	100	64	100
Yaşanılan Konut Tipi	Ön ve yan bahçesi olmayan apartman	31	50	31	49
	Bahçeli apartman	24	39	29	45
	Müstakil	7	11	4	6
	Toplam	62	100	64	100

Çizelge 3. 12 Katılımcıların mutluluk düzeylerine göre konut yaşam çevreleri (devamı)

		Az Mutlu		Çok Mutlu	
Oturulan Kat	1-2	24	39	21	33
	3-5	26	42	33	51
	6-10	9	14	7	11
	10 kattan fazla	3	5	3	5
	Toplam	62	100	64	100

Az mutlu olarak gruplandırılan katılımcıların %42'si, çok mutlu olarak gruplandırılan katılımcıların ise %45'i 10 yıldan uzun süredir aynı çevrede yaşadıklarını belirtmişlerdir. Az mutlu ve çok mutlu olarak gruplandırılan katılımcıların yaşadıkları çevrelerde farklılık saptanmamıştır.

Yaşadığım evde pencereden dışarı baktığımda görürüm” sorusuna verilen cevaplar doğa elemanı (ağaç, deniz, park vb.) içerip içeremesi açısından gruplandırılmıştır. Az mutlu olarak gruplandırılan katılımcıların %34'ü doğa elemanı içeren bir görüntüye sahipken, çok mutlu olarak gruplandırılan katılımcıların %47'si pencerelerinden baktıklarında doğa elemanı içeren görüntüye sahiptir.

3.2.4 Yeşil Alanlara İlişkin Değerlendirmeler

Yapılan çalışmada katılımcılara yakın çevrelerinde yer alan yeşil alanlara ilişkin sorular yöneltilmiştir. Ankette yeşil alan tanımı katılımcılara bırakılmış, yeşil alan olarak tanımladıkları yerlere göre değerlendirme yapmaları beklenmiştir. Yeşil alana erişimde de yaya/taşıt ulaşımı ayrımı yapılmamış, ulaşım türü katılımcılara bırakılmıştır (Çizelge 3.13).

Çizelge 3. 13 Katılımcıların yaşam çevrelerindeki yeşil alanlar

		Sayı	Yüzde
Yeşil Alan Durumu	Var	87	69
	Yok	39	31
	Toplam	126	100
Erişim Süresi	15 dakkadan az	74	59
	16-30 dakika	39	31
	31-60 dakika	8	6
	1 saatten fazla	5	4

Çizelge 3. 13 Katılımcıların yaşam çevrelerindeki yeşil alanlar (devamı)

		Sayı	Yüzde
	Toplam	126	100
Kullanım Sıklığı	Hergün	7	6
	Haftada birkaç gün	39	31
	İki haftada bir kez	42	33
	Ayda bir Kez	18	14
	Daha az	20	16
	Toplam	126	100
Geçirilen Süre	1 saatten az	47	37
	1-2 saat	56	44
	2-4 saat	21	17
	4 saatten çok	2	2
	Toplam	126	100

Katılımcıların %69'unun yakın çevresinde yeşil alan bulunmakta, %59'u yeşil alana 15 dakikadan az sürede ulaşmaktadır. Yeşil alanı kullanma sıklığına bakıldığında ise %33'ü iki haftada 1 kez, %31'i haftada birkaç gün cevabını vermiştir. Yeşil alanlarda katılımcıların %44'ü 1-2 saat, %37'si ise 1 saatten az vakit geçirmektedir.

Konut yaşam çevrelerinde yer alan yeşil alanların mutluluk düzeyleri üzerindeki etkisini ölçmek amacıyla yapılan değerlendirmede katılımcılar, Oxford Mutluluk Ölçeğinden aldıkları puanlara göre az mutlu ve çok mutlu olarak gruplandırılmıştır (Çizelge 3.14).

Çizelge 3. 14 Katılımcıların mutluluk düzeyine göre yaşam çevrelerindeki yeşil alanlar

		Az Mutlu		Çok Mutlu	
		Sayı	Yüzde	Sayı	Yüzde
Yeşil Alan Durumu	Var	42	68	45	70
	Yok	20	32	19	30
	Toplam	62	100	64	100
Erişim Süresi	15 dakikadan az	31	50	43	67
	16-30 dakika	20	32	19	30
	31-60 dakika	6	10	2	3
	1 saatten fazla	5	8	-	-
	Toplam	62	100	64	100

Çizelge 3. 14 Katılımcıların mutluluk düzeyine göre yaşam çevrelerindeki yeşil alanlar (devamı)

		Az Mutlu		Çok Mutlu	
		Sayı	Yüzde	Sayı	Yüzde
Kullanım Sıklığı	Hergün	2	3	5	8
	Haftada birkaç gün	19	30	20	31
	İki haftada bir kez	24	39	18	28
	Ayda bir Kez	6	10	12	19
	Daha az	11	18	9	14
	Toplam	62	100	64	100
Geçirilen Süre	1 saatten az	23	37	24	37
	1-2 saat	26	42	30	47
	2-4 saat	12	19	9	14
	4 saatten çok	1	2	1	2
	Toplam	62	100	60	100

Az mutlu katılımcıların %68'i ile çok mutlu katılımcıların %70'i yakın çevresinde yeşil alan bulunduğunu belirtmiştir. Katılımcıların yeşil alana erişim süreleri incelendiğinde az mutlu olarak gruplandırılan katılımcıların %50'si ile çok mutlu katılımcıların %67'si 15 dakikadan az sürede yeşil alana eriştiklerini belirtmiştir. Az mutlu katılımcıların %39'u iki haftada 1 kez yeşil alanı kullandığını belirtmiştir. Çok mutlu katılımcıların ise %31'i haftada birkaç gün yeşil alanı kullanmakta iken, %28'i iki haftada 1 kez yeşil alanları kullanmaktadır. Yeşil alanlarda geçirilen süre incelendiğinde ise az mutlu katılımcıların %42'si ile çok mutlu katılımcıların %47'si 1-2 saat arasında zaman geçirdiğini belirtmiştir. Az mutlu katılımcılar ile çok mutlu katılımcılar arasında yeşil alan kullanma sıklığı açısından farklılık bulunmakta, çok mutlu katılımcılar yeşil alanları daha sık kullandığını belirtmektedir. Katılımcıların yeşil alanlar ile ilgili görüşlerini öğrenmek için likert tipi sorular kullanılmıştır. Likert tipi sorulara verilen cevaplar Çizelge 3.15'de verilmiştir.

Çizelge 3. 15 Yeşil alanlara ilişkin likert soruları

		Hiç Katılmıyorum		Katılmıyorum		Kararsızım		Katılıyorum		Tamamen Katılıyorum	
			%		%		%		%		%
Evime yürüme mesafesinde parkların olması beni mutlu eder.	Az Mutlu	2	2	-	-	1	1	13	10	44	35
	Çok Mutlu	-	-	2	2	0	0	16	13	48	38
	Toplam	2	2	2	2	1	1	29	23	92	72
Evime yürüme mesafesindeki parklar yaşadığım çevreyi güzelleştirir.	Az Mutlu	1	1	3	2	-	-	11	9	47	37
	Çok Mutlu	-	-	0	0	1	1	12	10	51	40
	Toplam	1	1	3	2	1	1	23	19	98	77
Evimin penceresinden gördüklerim hiç güzel değil.	Az Mutlu	8	6	15	12	11	9	9	7	19	15
	Çok Mutlu	10	8	17	13	10	8	13	11	14	11
	Toplam	18	14	32	25	21	17	22	18	33	26
Evimin penceresinden kuş sesi duyarım.	Az Mutlu	6	5	13	10	9	7	24	19	10	8
	Çok Mutlu	5	4	11	9	12	10	22	17	14	11
	Toplam	11	9	24	19	21	17	46	36	24	19
Evime yürüme mesafesindeki parkta dinlenirim/kitap okurum/ otururum.	Az Mutlu	20	16	15	12	8	6	12	10	7	6
	Çok Mutlu	13	10	14	11	8	6	16	13	13	10
	Toplam	33	26	29	23	16	12	28	23	20	16
Evime yakın yeşili ve kuşları görebileceğim doğal alan olmaması üzücü.	Az Mutlu	6	5	6	5	2	2	15	12	33	26
	Çok Mutlu	9	7	8	6	5	4	11	9	31	25
	Toplam	15	12	14	11	7	6	26	21	64	51
Çiçek yetiştirmek için uygun mekânım (bahçe/balkon) olsun isterim.	Az Mutlu	3	2	4	3	7	6	15	12	33	26
	Çok Mutlu	1	1	1	1	4	3	25	20	33	26
	Toplam	4	3	5	4	11	9	40	32	66	52

Çizelge 3. 15 Yeşil alanlara ilişkin likert soruları (devamı)

		Hiç Katılmıyorum		Katılmıyorum		Kararsızım		Katılıyorum		Tamamen Katılıyorum	
			%		%		%		%		%
Evimin penceresinden ağaçları görmek beni mutlu eder.	Az Mutlu	3	2	2	2	-	-	13	10	44	35
	Çok Mutlu	1	1	-	-	-	-	12	10	51	40
	Toplam	4	3	2	2	-	-	25	20	95	75
Kendimi kötü hissettiğimde doğada vakit geçirmek bana iyi gelir.	Az Mutlu	2	2	3	2	5	4	14	11	38	30
	Çok Mutlu	1	1	-	-	3	2	15	12	45	36
	Toplam	3	3	3	2	8	6	29	23	83	66

Az mutlu ve çok mutlu olarak gruplandırılan katılımcılardan her iki grup da evlerine yürüme mesafesinde parkların olmasından ve evlerinin penceresinden ağaçları görmekten mutlu olduklarını, kendilerini kötü hissettiklerinde doğada vakit geçirmekten hoşlandıklarını, evlerinin penceresinden kuş sesi duyduklarını, çiçek yetiştirmek için uygun mekanın olmasını istediklerini ve evlerine yakın yeşili ve kuşları görebilecekleri doğal alan olmamasının üzücü olduğunu belirtmişlerdir.

Evime yürüme mesafesindeki parkta dinlenirim/kitap okurum/ otururum sorusuna az mutlu olarak gruplandırılan katılımcıların %28'i, çok mutlu katılımcıların ise %21'i katılmadıklarını (tamamen katılmıyorum+ katılmıyorum) belirtmiştir.

3.2.5 Fiziksel Aktivite Durumuna İlişkin Değerlendirmeler

Katılımcıların fiziksel aktivite durumun ölçmek amacıyla günlük yaşamlarında yürüyüp yürümedikleri sorusu yöneltilmiştir (Çizelge 3.16).

Çizelge 3. 16 Katılımcıların fiziksel aktivite düzeyi

		Sayı	Yüzde
Yürüme Durumu	Evet	108	86
	Hayır	18	14
	Toplam	126	100

Çizelge 3. 16 Katılımcıların fiziksel aktivite düzeyi (devamı)

		Sayı	Yüzde
Yürünen Yer	Sokakta, caddede, çarşıda	112	89
	Eve yürüme mesafesindeki yürüyüş parkurlarında	9	7
	Eve yürüme mesafesindeki parkta	5	4
	Toplam	126	100
Yürünen Gün Sayısı	1 gün	30	24
	3 gün	27	21
	3 günden fazla	69	55
	Toplam	126	100
Günde Yürünen Süre	15 dakikadan az	19	15
	16 - 30 dakika	50	40
	31 - 45 dakika	38	30
	46 - 60 dakika	13	10
	1 saatten fazla	6	5
	Toplam	126	100
Spor Yapma Durumu	Evet	40	32
	Hayır	86	68
	Toplam	126	100
Spor Yapılan Yer	Spor salonunda spor yapıyorum.	25	62
	Spor amacıyla yürüyorum / koşuyorum.	14	35
	Parklardaki aletler ile spor yapıyorum	1	3
	Toplam	40	100

Günlük yaşamınızda yürür müsünüz? sorusuna katılımcıların %86'sı yürüdüğünü, %11'i ise yürümediğini belirtmiştir. Günlük yaşamında yürüdüğünü belirten katılımcıların %89'u sokakta, caddede, çarşıda, %7'si eve yürüme mesafesindeki yürüyüş parkurlarında, %4'ü ise eve yürüme mesafesindeki parkta yürüdüğünü belirtmiştir.

Katılımcıların %24'ü haftada 1 gün, %21'i haftada 3 gün, %55'i ise 3 günden fazla yürüdüğünü belirtmiştir. Katılımcıların gün içerisinde yürüdükleri süre farklılık göstermektedir. %15'i 15 dakikadan az, %40'ı 16-30 dakika, %30'u 31-45 dakika, %10'u 46-60 dakika, %5'i ise günde 1 saatten fazla yürümektedir. Katılımcıların %32'si spor yaptığını, %68'i ise spor yapmadığını belirtmiştir. Kadın katılımcıların %30 ile erkek

katılımcıların %36'sı spor yaparken, kadın katılımcıların %70'i ile erkek katılımcıların %64'ü spor yapmamaktadır. Spor yaptığını belirten katılımcıların %56'sı spor salunda spor yaptığını, %42'si spor amacıyla yürüdüğünü/koştüğünü, %2'si ise parklardaki spor aletleri ile spor yaptığını belirtmiştir.

Fiziksel aktivite durumlarının mutluluk düzeyleri üzerindeki etkisini ölçmek amacıyla yapılan değerlendirmede katılımcılar, Oxford Mutluluk Ölçeğinden aldıkları puanlara göre az mutlu ve çok mutlu olarak gruplandırılmıştır (Çizelge 3.17).

Çizelge 3. 17 Katılımcıların mutluluk düzeylerine göre fiziksel aktivite düzeyi

		Az Mutlu		Çok Mutlu	
		Sayı	Yüzde	Sayı	Yüzde
Yürüme Durumu	Evet	53	85	55	86
	Hayır	9	15	9	14
	Toplam	62	100	64	100
Yürünen Yer	Sokakta, caddede, çarşıda	58	93	54	84
	Eve yürüme mesafesindeki yürüyüş parkurlarında	1	2	8	13
	Eve yürüme mesafesindeki parkta	3	5	2	3
	Toplam	62	100	64	100
Yürünen Gün Sayısı	1 gün	19	31	11	17
	3 gün	16	26	11	17
	3 günden fazla	27	43	42	66
	Toplam	62	100	64	100
Günde Yürünen Süre	15 dakikadan az	12	19	7	11
	16 - 30 dakika	27	44	23	36
	31 - 45 dakika	18	29	20	31
	46 - 60 dakika	5	8	8	13
	1 saatten fazla	-	100	6	9
	Toplam	62	100	64	100
Spor Yapma Durumu	Evet	21	34	19	30
	Hayır	41	66	45	70
	Toplam	62	100	64	100

Çizelge 3. 17 Katılımcıların mutluluk düzeylerine göre fiziksel aktivite düzeyi (devamı)

		Az Mutlu		Çok Mutlu	
		Sayı	Yüzde	Sayı	Yüzde
Spor Yapılan Yer	Spor salonunda spor yapıyorum.	13	62	12	63
	Spor amacıyla yürüyorum / koşuyorum.	7	33	7	37
	Parklardaki aletler ile spor yapıyorum	1	5	-	-
	Toplam	21	100	19	100

Az mutlu olarak gruplandırılan katılımcıların %85'i, çok mutlu olarak gruplandırılan katılımcıların ise %86'sı günlük yaşamında yürüdüğünü belirtmiştir. Az mutlu katılımcıların %93'ü ile çok mutlu katılımcıların %84'ü sokakta, çarşıda, caddede yürüdüğünü belirtmiştir.

Az mutlu katılımcıların %43'ü ile çok mutlu katılımcıların %66'sı haftada 3 günden fazla yürüdüğünü belirtmiştir. Az mutlu katılımcıların %44'ü günde 16-30 dakika arasında, %29'u ise günde 31-45 dakika arasında yürüdüğünü belirtmiştir. Çok mutlu katılımcıların ise %36'sı günde 16-30 dakika, %31'i ise 31-45 dakika arasında yürümektedir.

Her iki grupta da spor yapma oranı oldukça azdır. Az mutlu katılımcıların %66'sı, çok mutlu katılımcıların ise %70'i spor yapmamaktadır. Spor yaptığını belirten katılımcılardan az mutlu olanların %62'si spor salonunda spor yaptığını belirtirken, %33'ü spor amacıyla yürüdüğünü/koştüğünü belirtmiştir. Çok mutlu olan katılımcıların ise %63'ü spor salonunda spor yapmakta, %37'si spor amacıyla yürümekte/koşmaktadır.

Katılımcıların fiziksel aktivitelerine ilişkin görüşlerini öğrenmek için likert tipi sorular sorulmuştur. Likert tipi sorulara verilen cevaplar Çizelge 3.18'de verilmiştir.

Çizelge 3. 18 Fiziksel aktiviteye ilişkin likert soruları

SORULAR		Hiç Katılmıyorum		Katılmıyorum		Kararsızım		Katılıyorum		Tamamen katılıyorum	
			%		%		%		%		%
Çevremde yürüyüş yapmak için yeterince uygun alan var.	Az Mutlu	20	16	17	13	5	4	13	10	7	6
	Çok Mutlu	12	10	23	18	4	3	14	11	11	9
	Toplam	32	26	40	32	9	7	27	21	18	15

Çizelge 3. 18 Fiziksel aktiviteye ilişkin likert soruları (devamı)

SORULAR		Hiç		Katılmıyorum		Kararsızım		Katılıyorum		Tamamen katılıyorum	
			%		%		%		%		%
Günlük ihtiyaçlarımı (alışveriş, fatura ödeme vb) yürüme mesafesinde karşılayabilirim.	Az Mutlu	3	2	8	6	5	4	26	21	20	12
	Çok Mutlu	3	2	6	5	8	6	21	16	26	10
	Toplam	6	4	14	11	13	10	47	37	46	22
Evimin çevresinde yürüyüş yapabileceğim yer yok.	Az Mutlu	15	12	11	9	5	4	16	13	15	12
	Çok Mutlu	17	13	18	14	1	1	15	12	13	10
	Toplam	32	25	29	23	6	5	31	25	28	22
Sokakta yürüdüğümde mevsimi hissedirim.	Az Mutlu	2	2	10	8	16	13	23	18	11	9
	Çok Mutlu	1	1	4	3	8	6	30	24	21	16
	Toplam	3	3	14	11	24	19	53	42	32	25
Evimin çevresinde yürüyüş yaptığımda kendimi rahatsız hissedirim.	Az Mutlu	14	11	20	16	7	6	15	12	6	5
	Çok Mutlu	28	22	16	13	8	6	6	5	6	5
	Toplam	42	33	36	29	15	12	21	17	12	10
Evimin çevresindeki parklarda spor yapmayı severim.	Az Mutlu	20	16	12	10	13	10	12	10	5	4
	Çok Mutlu	16	13	16	12	12	10	13	10	7	6
	Toplam	36	29	28	22	25	20	25	20	12	10
Spor yapacak zamanım ve/veya param yok.	Az Mutlu	12	10	16	13	17	13	13	10	4	3
	Çok Mutlu	22	17	16	13	11	9	10	8	5	4
	Toplam	34	27	32	26	28	22	23	18	9	7
Yürüdüğümde kendimi sağlıklı hissedirim.	Az Mutlu	2	2	4	3	8	6	21	17	27	21
	Çok Mutlu	-	-	2	2	2	2	30	23	30	24
	Toplam	2	2	6	5	10	8	51	40	57	45
Yakınımda spor yapacak yer yok.	Az Mutlu	12	10	16	13	14	11	12	10	8	6
	Çok Mutlu	23	18	16	13	6	5	12	10	7	6
	Toplam	35	28	32	26	20	16	24	20	15	12

Çizelge 3. 18 Fiziksel aktiviteye ilişkin likert soruları (devamı)

SORULAR		Hiç	Katılmıyorum	%	Katılmıyorum	%	Kararsızım	%	Katılıyorum	%	Tamamen katılıyorum	%
Yürüdüğüm güzergahta ağaçların olması beni mutlu eder.	Az Mutlu	-	-	2	2	2	2	15	12	43	34	
	Çok Mutlu	-	-	0	0	1	1	8	6	55	44	
	Toplam	-	-	2	2	3	3	23	18	98	78	
Spor salonlarında spor yapmayı tercih ederim.	Az Mutlu	22	17	17	13	15	12	4	3	4	3	
	Çok Mutlu	22	17	15	12	17	13	8	6	2	2	
	Toplam	44	34	32	25	32	25	12	9	6	5	
Yaşadığım çevrede yürüyüş yapabileceğim bir park olsun isterim.	Az Mutlu	-	-	3	2	2	2	17	13	40	32	
	Çok Mutlu	-	-	1	1	3	2	10	8	50	40	
	Toplam	-	-	4	3	5	4	27	21	90	72	
Yürüdüğüm güzergahta saksılar da bile olsa, bitkilerin varlığı güzeldir.	Az Mutlu	1	1	3	2	3	2	16	13	39	31	
	Çok Mutlu	1	1	0	0	1	1	12	10	50	40	
	Toplam	2	2	3	2	4	3	28	23	89	71	

Az mutlu olarak gruplandırılan katılımcılar, çevrelerinde yürüyüş yapabilecekleri uygun alan olmadığını düşünmektedir. Her iki grup da yürüdüğünde kendini sağlıklı hissettiğini, yürüdüğü güzergahta ağaçların olmasından ve yürüdükleri güzergahta saksılarda bile olsa bitkilerin varlığından mutlu olduklarını ve yaşadıkları çevrede yürüyüş yapabilecekleri park olmasını istediklerini belirtmişlerdir.

3.2.6 Yaşam Çevresinde Yer Alan Yeşil Alanların ve Fiziksel Aktivitenin Katılımcıların Mutluluğu Üzerindeki Etkisine İlişkin Değerlendirmeler

Yaşanılan çevrede yer alan yeşil alanların ve fiziksel aktivitenin katılımcıların mutluluğu üzerindeki etkisini ölçmek amacıyla yapılan çalışmada, katılımcıların verdikleri cevaplar, yaşam çevrelerindeki yeşil alana erişim düzeyleri göz önünde bulundurularak puanlandırılmış, her bir katılımcı için indeksler oluşturulmuş, elde edilen indeksler ile Oxford Mutluluk Ölçeği verileri arasında ilişkiye bakılmıştır. Örneğin katılımcıların oturdukları katlar 1-2, 3-5, 6-10 ve 10 üzeri olarak gruplandırılmış, yeşil alan ile kurdukları

ilişki göz önünde bulundurularak 1-2 katlarda oturanlar 3, 3-5 katlarda oturanlar 2, 6-10 katlarda oturanlar 1, 10. Kat üzerinde oturanlar 0 puan almıştır. Anket çalışmasında yöneltilen sorular ve puanları Çizelge 3.19’da belirtilmiştir.

Çizelge 3. 19 Yaşanılan çevreye ilişkin yöneltilen sorular ve puanları

Soru	Cevap	Puan
Kaç yıldır bu çevrede yaşıyorsunuz?	5 yıldan az	1
	6-10 yıl	2
	10 yıldan çok	3
Yaşadığınız konut tipi hangisidir?	Müstakil	2
	Bahçeli apartman	1
	Ön ve yan bahçesi olmayan apartman	0
Kaçinci katta oturuyorsunuz?	1-2 kat	3
	3-5 kat	2
	6 -10 kat	1
	10 kattan fazla	0
Günlük yaşamınızda yürüyor musunuz?	Evet	1
	Hayır	0
Yürüyüş yapıyorsanız nerede?	Sokakta, caddede, çarşıda	1
	Eve yürüme mesafesindeki yürüyüş parkurlarında	2
	Eve yürüme mesafesindeki parkta	3
Haftada kaç gün yürüyorsunuz?	1 gün	1
	3 gün	2
	3 günden fazla	3
Günde kaç dakika yürüyorsunuz?	15 dakikadan az	0
	16-30 dakika	1
	31-45 dakika	2
	45-60 dakika	3
Günde kaç dakika yürüyorsunuz?	1 saatten fazla	4
Spor yapıyor musunuz?	Evet	1
	Hayır	0

Çizelge 3. 19 Yaşanılan çevreye ilişkin yöneltilen sorular ve puanları (devamı)

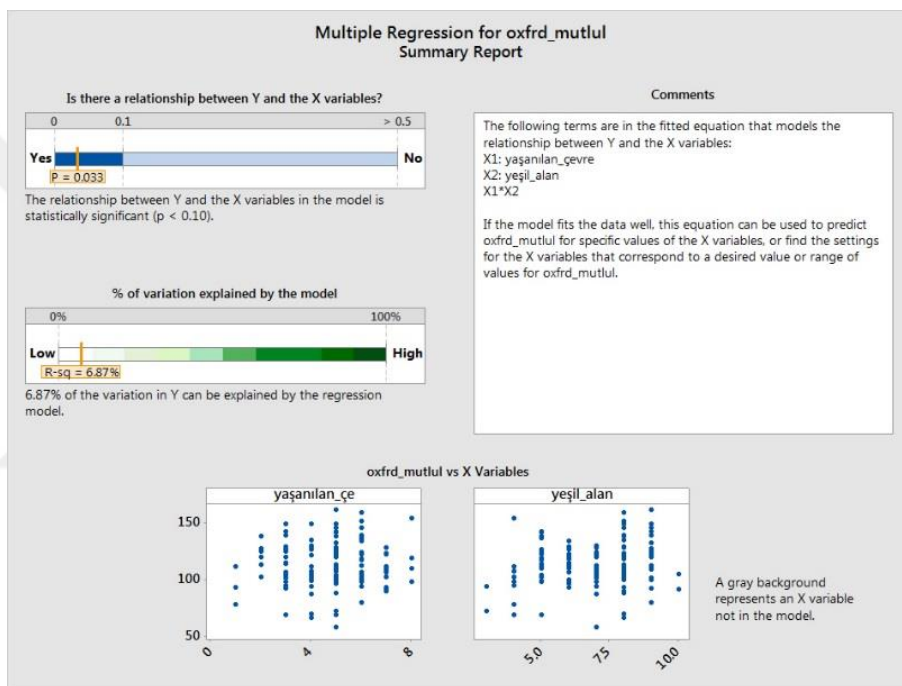
Soru	Cevap	Puan
Cevabınız evet ise nerede spor	Spor salonunda spor yapıyorum	1
	Spor amacıyla yürüyorum/koşuyorum	2
	Parklardaki spor aletleri ile spor yapıyorum	3
Evinizin yakınında park var mı?	Evet	1
	Hayır	0
Yeşil alana erişiminiz ne kadar sürüyor?	15 dakikadan az	3
	16-30 dakika	2
	31-60 dakika	1
	1 saatten fazla	0
Yeşil alanı hangi sıklıkta kullanıyorsunuz?	Hergün	4
	Haftada birkaç gün	3
	İki haftada bir kez	2
	Ayda bir kez	1
	Daha az	0
Yeşil alanda ne kadar vakit	1 saatten az	1
	1-2 saat	2
	2-4 saat	3
	4 saatten çok	4

Katılımcıların yaşadıkları çevrede yer alan yeşil alanlara ve fiziksel aktivite durumlarına ilişkin vermiş oldukları cevaplar, puanlar doğrultusunda değerlendirilmiş ve her bir katılımcı için indeksler oluşturulmuştur. Yaşanılan çevre indeksinin en düşük puanı 1, en yüksek puanı 8, fiziksel aktivite indeksinin en düşük puanı 3, en yüksek puanı 15, yeşil alan indeksinin en düşük puanı 1, en yüksek puanı ise 12'dir.

“Yaşam çevresindeki yeşil alanlar ve fiziksel aktivite kullanıcıların mutluluk düzeyine olumlu olarak etki etmektedir” olarak belirlenen hipotezi test etmek için analiz yapılmıştır. Çalışmanın hipotezi, “yaşam çevrelerindeki yeşil alanlar kullanıcıların mutluluk düzeyine olumlu olarak etki etmektedir” ve “fiziksel aktivite düzeyi mutluluk

düzeyine olumlu olarak etki etmektedir” şeklinde iki hipoteze ayrılmış ve regresyon analizi⁵ yöntemi uygulanmıştır.

“Yaşam çevrelerindeki yeşil alanlar kullanıcıların mutluluk düzeyine olumlu olarak etki etmektedir” hipotezini test etmek amacıyla katılımcıların Oxford Mutluluk Ölçeği puanları ile yaşanan çevre ve yeşil alan arasındaki ilişki analiz edilmiştir. Oxford Mutluluk Ölçeği puanı bağımlı değişken, yeşil alan ve yaşanan çevre indeksleri bağımsız değişken olarak kabul edilmiş ve çok değişkenli regresyon analizi yöntemi uygulanmıştır (Şekil 3. 2).



Şekil 3. 2 Mutluluk, yaşanan çevre ve yeşil alan arasındaki ilişki

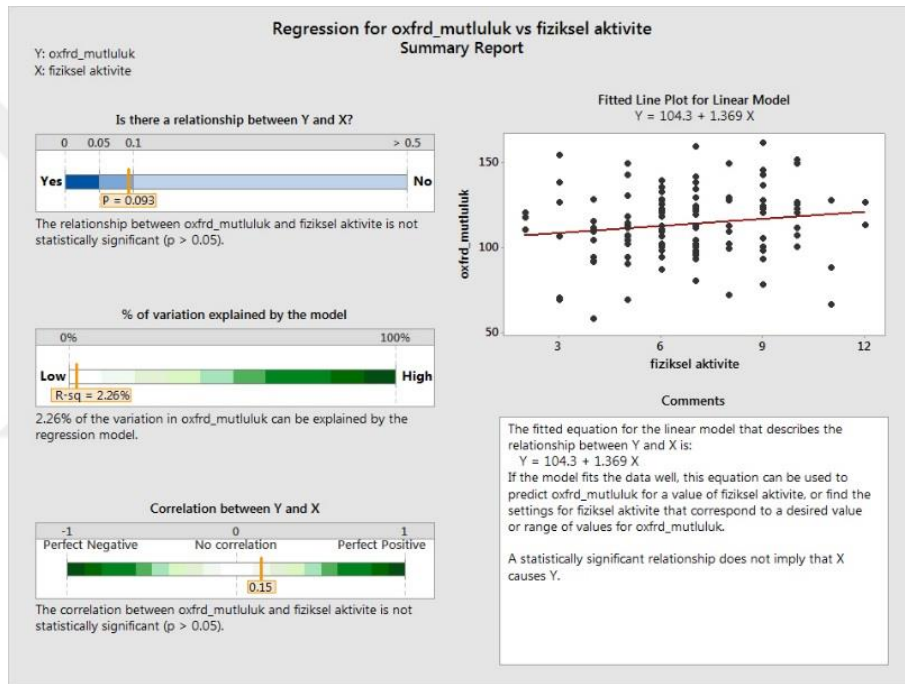
Katılımcıların yaşanan çevre ve yeşil alan indeksleri ile Oxford Mutluluk Ölçeği puanları değerlendirilmesinde olasılık değeri olan p değeri⁶, $p < 0.10$ olarak bulunmuştur. Analiz

⁵ Regresyon analizi, aralarında sebep - sonuç ilişkisi bulunan iki veya daha fazla değişken arasındaki ilişkiyi inceleyen ve bu ilişkiyi modellemek için kullanılan istatistiksel bir analiz yöntemidir. Tek bağımsız değişken kullanılıyorsa tek değişkenli regresyon, birden çok bağımsız değişken kullanılıyorsa çok değişkenli regresyon analizi olarak adlandırılır [85].

⁶ p değeri, istatistiksel anlamlılığın varlığını ve var olan anlamlılığın düzeyinin belirlenmesi amacı ile kullanılan istatistik kavramıdır. p değerinin yorumlanmasındaki genel yaklaşım şu şekildedir: $0.01 < p < 0.05$ istatistiksel anlamlılık, $0.001 < p < 0.01$ yüksek düzeyde istatistiksel anlamlılık, $p < 0.001$ çok yüksek düzeyde istatistiksel anlamlılık, $0.05 \leq p < 0.10$ anlamlılık eğilimi (sınırdan anlamlılık), $p > 0.10$ istatistiksel olarak anlamlı değil [86].

sonucuna göre yeşil alanlar ve yaşanılan çevrenin katılımcıların mutluluğu üzerinde %6.87 oranında etkili olduğu tespit edilmiştir. Bireylerin mutluluğu üzerinde etkili olan yeşil alanların, yaşanılan çevrenin bileşenleri arasında yer aldıklarında katılımcıların mutluluk düzeylerini arttırmakta olduğu sonucuna varılmıştır.

“Fiziksel aktivite düzeyi mutluluk düzeyine olumlu olarak etki etmektedir” hipotezini test etmek amacıyla katılımcıların Oxford Mutluluk Ölçeği ile fiziksel aktivite indeksleri arasındaki ilişki analiz edilmiştir. Oxford Mutluluk Ölçeği puanı bağımlı değişken, fiziksel aktivite indeksi bağımsız değişken olarak kabul edilmiş ve tek değişkenli regresyon analizi yöntemi uygulanmıştır (Şekil 3. 3).

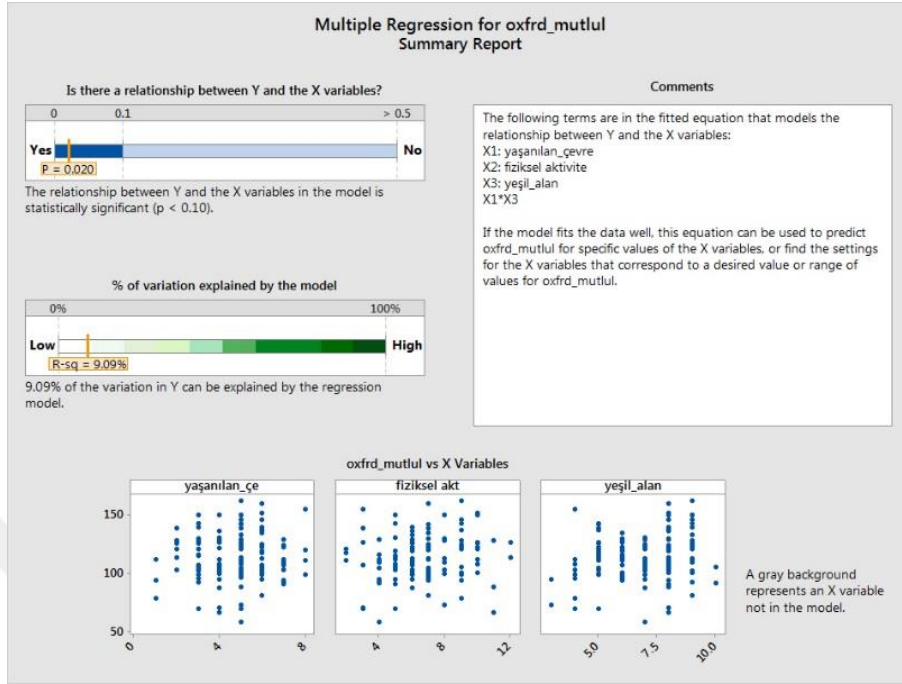


Şekil 3. 3 Mutluluk ve fiziksel aktivite arasındaki ilişki

Katılımcıların fiziksel aktivite indeksleri ile Oxford Mutluluk Ölçeği puanları değerlendirmesinde olasılık değeri olan p değeri, $p > 0.05$ olarak bulunmuştur. Bu durum fiziksel aktivitenin tek başına katılımcıların mutluluğu üzerinde etkisi olmadığını göstermektedir.

Çalışmanın son aşamasında “yaşam çevresindeki yeşil alanlar ve fiziksel aktivite kullanıcıların mutluluk düzeyine olumlu olarak etki etmektedir” olarak belirlenen hipotezi test etmek amacıyla katılımcıların Oxford Mutluluk Ölçeği ile yaşanılan çevre, yeşil alan ve fiziksel aktivite indeksleri arasındaki ilişki analiz edilmiştir. Oxford Mutluluk Ölçeği puanı bağımlı değişken, yaşanılan çevre, yeşil alan ve fiziksel aktivite indeksleri

bağımsız değişken olarak kabul edilmiş ve çok değişkenli regresyon analizi yöntemi uygulanmıştır (Şekil 3. 4).



Şekil 3. 4 Mutluluk, yaşanılan çevre, yeşil alan ve fiziksel aktivite arasındaki ilişki

Katılımcıların yaşanılan çevre, yeşil alanlar ve fiziksel aktivite indeksleri ile Oxford Mutluluk Ölçeği puanları değerlendirilmesinde olasılık değeri olan p değeri, $p < 0.10$ olarak bulunmuştur. Analiz sonucuna göre yaşanılan çevre, yeşil alanlar ve fiziksel aktivitenin katılımcıların mutluluğu üzerinde %9.09 oranında etkili olduğu tespit edilmiştir.

Yaşanılan çevrede yer alan yeşil alanlar katılımcıların mutluluğu üzerinde %6.87 oranında etkiliyken, bu verilere fiziksel aktivitenin de dahil edilmesiyle oran %9.09'a çıkmaktadır.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Günümüz koşullarında hızlı ve plansız gelişme, plan kararlarına aykırı yapılaşma ve/veya kentsel dönüşüm kararları, konut alanlarında yoğunluğu arttırmakta ve kentsel yeşil alanların giderek azalmasına, geçirimsiz ve yansıtıcı yüzeylerin artmasına ve kentlerde yaşayanların toprak ve yeşil öğeler ile ilişkisinin kopmasına neden olmaktadır. Buna ek olarak sosyo-ekonomik zorluklar, çalışma hayatındaki rekabet, ağırlaşan yaşam koşulları, yolda harcanan zaman, elverişsiz çalışma ile yaşam mekânları ile gündelik hayatta karşılaşılan sorunlar gibi nedenlerle birlikte stres ve benzeri olumsuz durumlar artmakta, doğa ile ilişkisi bozulan insanın kendisini yenileyebileceği imkânlar giderek azalmaktadır. Tüm bu gelişmelerin sonucu olarak ruhsal hastalıklar kentlerde yaşayan bireylerde daha fazla görülmektedir. Anksiyete bozuklukları %20, depresyon, manik depresif bozukluk ise kentlerde %40 oranında daha fazla görülmekte, şizofreni riski kentlerde yaşayanlarda iki kat artmış bulunmaktadır [1]. Bu durum değerlendirildiğinde olumlu duyguların artırılması bireysel sağlık kadar toplum sağlığı için de büyük önem taşımaktadır. Diener vd. [36] göre toplumların yaşam kalitesinin değerlendirilmesinde ekonomik ve sosyal göstergelerle birlikte ele alınması gereken bir diğer gösterge olan öznel iyi oluş, pek çok olumlu ruh sağlığı bileşeni ile de ilişkilidir. Yaşamına ilişkin olumlu değerlendirmeye sahip bireyler daha üretken, problemleriyle daha kolay baş edebilen, sosyal ilişkilerinde daha başarılı ve doyumludur ve çatışma çözme becerileri daha gelişmiştir [37], [2]. Bu doğrultuda yaşamın her alanında olduğu gibi fizik mekânda yapılacak düzenlemelerle bireylerin iyi oluş halinin dolayısıyla mutluluğunun arttırılması önem kazanmaktadır.

Lyubomirsky vd. [2] mutluluk üzerinde etkili olan değişkenleri 3 gruba ayırmışlardır. Değişkenlerden genetik faktörler %50, amaçlı aktiviteler (fiziksel aktivite, mutlu olmak

amacıyla yapılan faaliyetler vb.) %40, yaşam koşulları (demografik faktörler, yaşanılan çevre vb.) ise %10 oranında mutluluk üzerinde etkili olmaktadır.

Kentsel yeşil alanların azalması sonucu doğa ile ilişkisi bozulan kentlilerin mutluluğunun artırılmasında yeşil alanların ve fiziksel aktivitenin etkisinin ölçülmesi amacıyla yapılan çalışmada, öncelikle katılımcıların mutluluk düzeyleri ile yaşanılan çevrede yer alan yeşil alanlar arasındaki ilişki analiz edilmiştir. Oxford Mutluluk Ölçeği puanı bağımlı değişken, yaşanılan çevrede yer alan yeşil alanlar bağımsız değişken olarak kabul edilmiş ve çok değişkenli regresyon analizi uygulanmıştır. Bu durumda yaşanılan çevrede yer alan yeşil alanların katılımcıların mutluluğu üzerinde %6.87 oranında etkili olduğu tespit edilmiştir. Yaşanılan çevrenin bileşenleri arasında yer alan yeşil alanların katılımcıların mutluluk düzeylerini arttırmakta olduğu sonucuna varılmıştır. Lyubomirsky vd [2] tarafından belirlenen mutluluk üzerinde etkili olan değişkenlerin %10'unu oluşturan yaşam koşullarının (demografik faktörler, yaşanılan çevre vb.) %6.87'lik kısmını yaşanılan çevre bileşenleri arasında yer alan yeşil alanlar oluşturmaktadır.

Çalışmanın bir sonraki aşamasında katılımcıların mutluluk düzeyleri ile fiziksel aktivite durumları ilişkisine bakılmıştır. Katılımcıların mutluluk düzeyi belirleyicisi olan Oxford Mutluluk Ölçeği puanı ile fiziksel aktivite arasındaki ilişkiyi ölçmek amacıyla yapılan regresyon analizinde veriler arasında anlamlı ilişki bulunamamıştır. Bu durum fiziksel aktivitenin tek başına katılımcıların mutluluğu üzerinde etkisinin olmadığını göstermektedir.

Son olarak katılımcıların mutluluk düzeyi, yaşanılan çevrede yer alan yeşil alanlar ve fiziksel aktivite durumlarına ilişkin model oluşturulmuştur. Yapılan regresyon analizi sonucuna göre yaşanılan çevrede yer alan yeşil alanlar ile fiziksel aktivitenin katılımcıların mutluluğu üzerindeki etkisi %9.09 olmaktadır. Lyubomirsky vd. [2] tarafından belirlenen mutluluk üzerinde etkili olan değişkenlerin %10'unu oluşturan yaşam koşulları (demografik faktörler, yaşanılan çevre vb.) ve %40'ını oluşturan amaçlı aktiviteler (fiziksel aktivite, mutlu olmak amacıyla yapılan faaliyetler vb.) birlikte ele alındığında mutluluk üzerindeki değişkenlerin %50'lik kısmının %9.09'unu yaşanılan çevre bileşenleri arasında yer alan yeşil alanlar ile katılımcıların fiziksel aktivite düzeyi oluşturmaktadır.

Yeşil alanlar ve fiziksel aktivite kentlerde yaşayan bireylerin zihinsel ve bedensel sağlıkları açısından önem taşımakta, bireylerin mutluluğu üzerinde etkili olmaktadır. Yeşil alanların kişinin mutluluğuna etkisi aktif ve pasif katılım ile olmaktadır. Aktif katılım yeşil alandaki rekreasyonel faaliyetler, fiziksel aktivite ve bitkilerle uğraşma gibi faaliyetleri içermektedir. Pasif katılım ise yeşil alanları seyretme ve doğrudan görülmese de bu tür alanların var olduğunun ve istenildiğinde görülebileceğinin bilinmesi ile gerçekleşmektedir [3]. Doğal ortamların görüntüsü insan sağlığını ve iyi oluşunu olumlu olarak etkilemekte, pencereden görülen doğal çevrenin yaşam memnuniyetine katkıda bulunduğu ifade edilmektedir [76].

Bireylerin mutluluğuna neden olmasının yanı sıra yeşil alanların fiziksel, ekonomik, toplumsal işlevleri de bulunmaktadır. Kent içerisinde yer alan yeşil alanlar farklı kullanım alanlarını birbirinden ayırmaları, insan ile çevre, yapı ile yapı, yapı kitleleri ile boşluklar arasında denge sağlayarak kent içerisinde organik bir ilişki kurmaları gibi nedenlerle fiziksel açıdan kente katkı sağlamaktadırlar. Yeşil alanların iklimin dengelenmesi, biyoçeşitliliğin korunması, hava, su ve toprak kalitelerinin artırılması, erozyonun önlenmesi gibi ekolojik, yapılarda serinleme ya da ısınma amaçlı enerji tüketimini azaltarak enerji tasarrufu sağlaması, yakınında yer aldığı yapının mülk değerini arttırması, üretim işlevleri gibi ekonomik işlevleri de bulunmaktadır. Aynı zamanda yeşil alanların kentte yaşayanlara rekreatif etkinlikler için ortam sunarak toplumun her kesimi için toplanma mekânı oluşturmak ve toplumsal birliği güçlendirici rol oynamak, insanların eğlence, dinlenme, oyun ve sportif aktivitelerde bulunabileceği rekreasyonel faaliyetler için olanak sağlamak gibi toplumsal işlevleri bulunmaktadır. Yeşil alanların toplumsal/sosyal işlevlerinden toplum ve birey sağlığı üzerindeki etkileri ise bu çalışmanın temelini oluşturmaktadır. Konut yaşam çevresinde yer alan yeşil alanlar bireylerin mutluluğu dolayısıyla ruhsal sağlığı üzerinde etkiliyken, bu alanlarda gerçekleştirilen fiziksel aktivite ile konut yaşam çevresinin yürüyüşe dolayısıyla fiziksel aktiviteye uygunluğu bireylerin fiziksel ve ruhsal sağlığı üzerinde etkili olmaktadır. Bu nedenlerle kent içerisindeki yeşil alanlardan farklı olarak konut yaşam çevresinde yeşil dokuya ilişkin yapılabilecek düzenlemeler ile yaşayanları yürümeye, dolayısıyla hareketli yaşama yönlendirecek düzenlemeler bireylerin mutluluk düzeyini arttırmada etkili olacaktır.

Konut yaşam çevresindeki yeşil alanları oluşturan çatı bahçeleri, ormanların, parkların yerini tutamazlar ancak; bir yeri daha hoş, daha dinlendirici hale getirebilirler. Pencereden renksiz çatıların tekrarlanışına bakmak yerine, güneşin aydınlattığı, çiçekli bitkilerle ve yeşil çimenlerle kaplı alanlardan oluşan peyzaja bakmak insan psikolojisi üzerinde olumlu etkiye sahiptir [58]. Bitkilerin renk, hareket ve kokuları insan psikolojisini olumlu yönde etkilemektedir. Çatı bahçeleri bu nedenle stresin azaltılmasında önemli rol oynar [57]. Çatı bahçeleri oluşturdukları rekreasyon imkânı ile insan psikolojisi üzerinde olumlu rol oynayarak rahatlatıcı ve dinlendirici bir ortam oluştururlar [59]. Yeşil çevre içinde bulunan insanlar kendilerini daha iyi hissettiğinden yapı ve çevresinin estetiğine katkıda bulunan düşey yeşil sistemler de insan psikolojisini olumlu yönde etkilemektedir [60]. Konut yaşam çevresinde yer alan ağaçlar, mevsimlere göre değişen görünümüleriyle doğaya yabancılaşmış kent insanına mevsimleri gözleme olanağı verirler. Ağaçlar, çiçekleri, kokuları taze sürgünleri, çeşitli yaprak dokuları ve renkleri, üzerinde barındırdıkları kuşlar ve diğer canlılarla kentlerin yaşayan elemanlarıdır [56]. Toprak ve bitkiye yönelik uğraşlarla insanı kentin yoğun kargaşasından uzaklaştıran hobi bahçelerinde kullanıcılar; ekim, dikim, budama, çapalama gibi işlerle ilgilenip, kendi yetiştirdikleri ürünü almanın mutluluğunu yaşamaktadırlar [53]. Konut yaşam çevresinde yer alan yeşil alanların ve bireylerin fiziksel aktivite düzeylerinin artırılması için konunun önemine yönelik çalıştayların yapılması, üniversitelerde bu konuda derslerin verilmesi önem taşımaktadır.

Yeşil alanlara ilişkin yapılabilecek bir diğer düzenleme yapılaşma koşullarının düzenlenmesidir. Yapılaşma koşulları belirlenirken konut bahçeleri oluşturulabilecek ön, arka ve yan bahçe mesafelerinin bırakılması önem kazanmakta, bu koşullara en uygun yapı nizamı bahçeli konut düzeni olmaktadır. Bahçeli konut düzeninin yapılamayacağı durumlarda yapılaşma şartları ile ön bahçe mesafelerine ek olarak arka bahçelerin de yeterli büyüklükte bırakılmasıyla ada ortası bahçeler oluşturulması sağlanmalıdır. Ön bahçelerde oluşturulacak yeşil alanlar ile sokakta yürünmesi durumunda ya da pencereden bakıldığında bu alandaki yeşil dokunun görülmesi ile konut yaşam çevresinde bireylerin mutluluğunu arttırılabilir. Ayrıca ön bahçede yapılacak duvar yüksekliğinin sınırlandırılarak sokakta yürüyenlerin bahçede yer alan yeşil dokuyu görebilmesi sağlanmalıdır. Arka bahçelerde de vakit geçirilebilecek ortamlar

oluşturularak ya da yine pencereden bakıldığında bu alandaki yeşil dokunun görülmesi ile konut yaşam çevresinde bireylerin mutluluğunun arttırılması sağlanmalıdır. Bireylerin mutluluğunun arttırılmasında pencereden görülen görüntü de etkili olduğundan yaşanılan kat sayısı da önem kazanmaktadır. Bu durumda bireylerin pencereden baktıklarında konut bahçelerinde ya da sokaklardaki yeşil dokuya ait öğeleri görebilecekleri kat yüksekliklerinde konutların tasarlanması önem kazanmaktadır.

Bir diğer konu parsel büyüklükleridir. Parsel büyüklükleri küçük olduğunda konut büyüklüklerinin yaşam standartlarını sağlayabileceği büyüklükte tasarlanması gerekliliğinden hareketle bahçe mesafeleri göz ardı edilerek bitişik nizam, ön ve arka bahçesi bulunmayan ya da aralığa dönüşen konut dokuları oluşmaktadır. Bu durumdaki konut alanlarında genellikle yeterince açık yeşil alan da bulunmadığından, konut bahçelerinde bitki yetiştirme ve doğayla temas etme olanağı kalmamaktadır. Bu özelliklere sahip konut yaşam çevresi içerisinde yürüme mesafesinde parkların oluşturulmasının bireylerin mutluluğu üzerindeki etkisi de gözetildiğinde gerek yürüme, oturma, dinlenme vb. bireysel faaliyetlere imkân tanınması gerekse de insanların birarada bulunmasını sağlaması gibi nedenlerle bireylerin zihinsel ve bedensel sağlıkları kadar toplumsal sağlık için de önemli olduğu ortaya çıkmaktadır.

Kentsel dönüşüm uygulamaları ile birlikte konut yaşam çevrelerinde ve bu durumun sonucu olarak kentlerde sert zeminler artmakta, yıkılan konutların bahçelerinde yer alan ağaçlar ile bitki örtüsü yok edilmektedir. Yeni yapılan konutlarda ise zemin altının otopark olarak düzenlenmesi ağaç yetiştirilebilecek yeterli toprak derinliğinin korunmasını engellemektedir. Bu durumun önüne geçebilmek için zemin altında yer alan otoparkın parsel bütününde yapılmasını engelleyici plan notları geliştirilmelidir.

Yeşil doku konusunda alternatif çözümlerden birisi de konut yaşam çevrelerinde ulaşımı sağlayan yollarda ağaçların bulunması, ağaçların olmasına imkân tanımayacak genişlikteki yollarda da yol genişliğine uygun bitkilendirmenin yapılmasıdır. Bu durum bireylerin mutluluğu üzerinde etkili olmakta, bireylerin mevsimi hissetmesi, yeşil doku ile görsel temasın kurulması vb. yönlerden etkileri olmaktadır. Yol ağaçlandırmaları ve ön bahçeler görüntüleri ile bireylerin mutluluklarını sağlamalarının yanı sıra yürümeyi de

cazip hale getireceğinden yaşayanların daha hareketli bir yaşam sürmelerine dolayısıyla mutluluk düzeylerinin artmasına katkı sağlayacaktır.

Günümüz yaşam koşullarının şekillendirdiği motorlu taşıtlara bağımlılık, iş hayatında makineleşmenin yaygınlaşması, fiziksel aktivite gerektirmeyen gündelik aktivitelerin ve serbest zaman aktivitelerinin çeşitlenmesi gibi gelişmeler, fiziksel aktivitenin giderek daha az gerçekleştirilmesine neden olmaktadır. Sağlık açısından önem taşıyan fiziksel aktiviteye gerekli önemin verilmemesi durumunda pek çok kronik rahatsızlığın yanı sıra psikolojik rahatsızlıklar da ortaya çıkmakta, bu durum toplum sağlığını olumsuz yönde etkilemektedir. Yürümek insanların günlük yaşamlarında kullandıkları en basit, en ucuz ve çevreye en az zarar veren ulaşım biçimi olduğundan ve bireylerin kentle ve diğer bireyler ile bağının kurulmasında önemli rol oynadığından bu çalışma kapsamında yapılacak en kolay fiziksel aktivite olarak seçilmiştir. Yapılan çalışma sonucunda fiziksel aktivitenin dolayısıyla yürümenin konut yaşam çevresinde yer alan yeşil alanlar ile birlikte katılımcıların mutluluk düzeyini artırıcı etkisi olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bireysel sağlığın ve dolayısıyla toplumsal sağlığın, fiziksel aktivite alışkanlığı gibi eğlenceli, düşük maliyetli ve yüksek verimli bir araçla korunması, giderek maliyeti yükselen ve ulusal bütçelerden oldukça fazla pay alan sağlık harcamalarının azalmasına yardımcı olmaktadır [66].

Konut yaşam çevresinde fiziksel aktiviteyi arttırmak için fiziksel aktiviteye imkân sağlayan yürüme mesafesindeki parkların düzenlenmesi ve ulaşım güzergahlarında yeşil dokuya ilişkin öğelerin bulunması önem kazanmaktadır. Giles-Corti vd. [75] yaptıkları çalışmada konut yaşam çevresinde yer alan yürüme mesafesindeki yeşil alanların fiziksel aktivite oranını arttırmakta olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bowler vd. [11] tarafından yapılan bir diğer çalışmaya göre de doğal çevrede yapılan aktivitelerin yapay çevrede yapılanlara göre daha etkili olduğu, doğal ortamda bulunanların yapay ortamda bulunanlara göre öfke, zihinsel yorgunluk, üzüntü gibi olumsuz duyguları daha az sergiledikleri ortaya çıkmıştır. Konut yaşam çevrelerindeki ulaşım güzergahlarında yeşil dokuya ilişkin öğelerin bulunmasının yanı sıra bu alanların konfor koşulları ve yürünebilirlik ilkeleri doğrultusunda düzenlenmesi bireyleri yürümeye yönlendirmesi ve mutluluk düzeyinin yükseltmesi açısından önem taşımaktadır.

Yapılan çalışma 29.11.2017-26.03.2018 tarihleri arasında gerçekleştirilmiş olup, kış aylarında yapılmıştır. Kış aylarında dışarı çıkma sıklığı ve olanaklarının az olduğu, yeşil dokuya ilişkin öğelerin görülmesinin güçlüğü göz önüne alındığında bu çalışma sonrasında yapılacak araştırmaların yaz aylarında yapılması önerilmektedir.



KAYNAKLAR

- [1] Başterzi, A. D., (2015). "Mutlu Kent Var mı?", Sağlıklı Kent-Mutlu Kent Perspektifinden Mersin, 7:35-37.
- [2] Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M., Schkade, D., (2005). "Pursuing Happiness : The Architecture of Sustainable Change", Review of General Psychology, 9(2):111-131.
- [3] Ulrich, R. S., Addoms, D. L., (1981). "Psychological And Recreational Benefits Of A Residential Park", Journal of Leisure Research, 13: 43-65.
- [4] Öztaş, B., (1993). "Beyin Serotonini ve Fizyolojik Fonksiyonlar", Klinik Psikofarmakoloji Bülteni, 3:21-25.
- [5] Sağlık Bakanlığı, (2014). Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberi, 2. Basım, Kuban Matbaacılık Yayıncılık, Ankara.
- [6] Ulrich, R. S., (1979). "Visual Landscapes and Psychological Well-being", Landscape Research, 4(1) : 17-23.
- [7] Ulrich, R. S., (1981). "Natural Versus Urban Scenes: Some Psychological Effects", Environment and Behaviour, 13(5): 523-556.
- [8] Ulrich, R. S., Simons, R. F., Losito, B. D., Fiorito, E., Miles, M. A., Zelson, M., (1991). "Stress Recovery During Exposure to Natural and Urban Environments", Journal of Environmental Psychology, 11(3): 201-230.
- [9] Bertram, C., Rehdanz, K., (2015). "The Role Of Urban Green Space For Human Well-Being", Ecological Economics, 120(2015):139-152.
- [10] Kaczynski, A. T., Henderson, A. K (2007). "Environmental Correlates of Physical Activity: A Review of Evidence About Parks and Recreation", Leisure Sciences, 26: 315- 354.
- [11] Bowler, D. E., Buyung-Ali, L. M., Knight, T. M., Pulin, A. S., (2010). "A Systematic Review of Evidence for the Added Benefits to Health of Exposure to Natural Environments", BMC Public Health, 10:456
- [12] Heuvelen, V. M., Kempen, G., Ormal, J., Rispen, P., (1998). "Physical fitness related to age and physical activity in older persons", Medicine & Science in Sports & Exercise, 30(3):434-441.

- [13] Fox, R. K., (1999). "The Influence of Physical Activity on Mental Well-being", Public Health Nutrition 2(3a):411-418.
- [14] Hassmen, P., Koivula N., Uutela, A., (2000). "Physical Exercise and Psychological Well-Being: A Population Study in Finland", Preventive Medicine, 30: 17-25.
- [15] Berger-Schmitt, R., Jankowitsch, B., (1999). Systems of Social Indicators and Social Reporting : The State of the Art, EU Working Paper, No:1, Mannheim.
- [16] van Kamp, I., Leidelmeijer, K., Marsman, G., Hollander, A., (2003). "Urban Environmental Quality and Human Well-being Towards a Conceptual Framework and Demarcation of Concepts; a Literature Study", Landscape and Urban Planning, 65(2003):5-18.
- [17] Rapley, M., (2003). Quality of Life Research, A Critical Introduction, First Publication, SAGE Publications, London.
- [18] Pacione, M., (2003). "Urban Environmental Quality and Human Wellbeing, A Social Geographical Perspective", Landscape and Urban Planning, 65(2003):19–30.
- [19] Diener, E., Suh, E., (1997). "Measuring Quality of Life: Economic, Social and Subjective Indicators", Social Indicators Research 40:189–216.
- [20] Şeker, M. (2009). "Mutluluk Ekonomisi", İstanbul Üniversitesi Sosyoloji Konferansları Dergisi, 39: 115-134.
- [21] Uğur, M., (2008). "Duygudurum Bozuklukları", Türkiye’de Sık Karşılaşılan Psikiyatrik Hastalıklar Sempozyum Dizisi, 62:59-84.
- [22] Diener, E., (1984). "Subjective Well-being", Psychological Bulletin, 95(3):542-575.
- [23] Veenhoven, R., Dumludağ, D., (2015). "İktisat ve Mutluluk", İktisat ve Toplum Dergisi, 58:46-51.
- [24] McMahon, D. (2013). Mutluluk, Mutluluk Üzerine Tarihsel Bir Çalışma, E Yayınları, Birinci Basım.
- [25] Büyükdüvenci, S., (1993). "Aristoteles’te Mutluluk Kavramı", Felsefe Dünyası, 9: 41-45.
- [26] Oishi, S., Graham, J., Kesebir, S., Galinda, I. C., (2013). "Concept of Happiness Across Time and Cultures", Personality and Social Psychology Bulletin, 39(5): 559-577.
- [27] Carr, A. (2004). Pozitif Psikoloji, Kaknüs Yayınları.
- [28] WHO, (1999). Men, Ageing and Health: Achieving Health Across The Life Span, World Health Organization, Ageing and Life Course Unit.
- [29] 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.

- [30] Ryff, C. D., Singer, B. H., (2006). "Know Thyself and Become What You Are: A Eudaimonic Approach to Psychological Well-being", *Journal of Happiness Studies*, 9:13-39.
- [31] Eryılmaz, A., (2016). *Herkes İçin Mutluluğun Başucu Kitabı, Teoriden Uygulamaya Pozitif Psikoloji*, Pegem Akademi Yayıncılık.
- [32] Haybron D. M., (2000). "Two Philosophical Problems In The Study of Happiness", *Journal of Happiness Studies*, 1:207-225.
- [33] Myers, D. G., Diener, E., (1995). "Who is Happy?", *American Psychological Society*, 6(1):10-19.
- [34] Diener, E., Suh, E., Oishi, S. (1997). "Recent Findings On Subjective Well-being", *Indian Journal of Clinical Psychology*, 24(1):25-41.
- [35] Lyubomirsky, S. (2001). "Why Are Some People Happier Than Others? The Role Of Cognitive and Motivational Processes in Well-being", *American Psychologist*, 56(3):239-249.
- [36] Diener, E., Kesebir, P., Lucas, R. (2008). "Benefits of Accounts of Well-being for Societies and for Psychological Science", *The International Association Of Applied Psychology*, 57:37-53.
- [37] Diener, D., Oishi, S., Lucas, R. E. (2003). "Personality, Culture And Subjective Well-being : Emotional and Cognitive Evaluations of Life", *Annual Review of Psychology*, 54: 403-428.
- [38] Brickman, P., Coates, D., Janoff-Bulman, R., (1978). "Lottery Winners and Accident Victims: Is Happiness Relative?", *Journal of Personality and Social Psychology*, 36(8):917- 927.
- [39] Suh, E., Diener, E., Fujita, F. (1996). "Events and Subjective Well-being: Only Recent Events Matter", *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(5):1091-1102.
- [40] Lykken, D., Tellegen, A. (1996). "Happiness Is A Stochastic Phenomenon", *American Psychological Society*, 7(3):186-189.
- [41] Diener, E. ve Diener, M. (1995). "Cross-cultural Correlates of Life-Satisfaction and Self- Esteem", *Journal of Personality and Social Psychology*, 68(4): 653-663.
- [42] Diener, E., Gohm, C. L., Suh, E., Oishi, S. (2000). "Similarity of the Relations Between Marital Status and Subjective Well-being Across Cultures", *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 31 (4): 419-436.
- [43] Diener, E., Suh, E., Lucas, E. R., Smith, H. L., (1999). "Subjective Well-being: Three Decades of Progress", *Psychological Bulletin*, 125 (2): 276–302.
- [44] Ersoy, M., (2012). *Kentsel Planlama Ansiklopedik Sözlük*, Nivona Yayıncılık.
- [45] Aydemir, Ş., (2004). "Kentsel Alanların Planlanması ve Tasarımı", *Akademi Kitabevi, Trabzon*.
- [46] Pamay, B., (1978). *Kentsel Peyzaj Planlaması*, Çağlayan Basımevi, İstanbul.

- [47] Nalbantoğlu, O., (2010), "Kent Kültürünün Yok Edildiği Ortamda Mekan Kültürünü Oluşturmak" Dosya: Kent ve Peyzaj, TMMOB Mimarlar Odası Ankara Şubesi.
- [48] Çetiner, A., (1979). Şehir Planlamasında Çalışma ve İfade Teknikleri, İTÜ Mimarlık Fakültesi, İstanbul.
- [49] Çetiner, A., (1991). Şehircilik Çalışmalarında Donatım İlkeleri, İTÜ Baskı Atölyesi, İstanbul.
- [50] Türkoğlu, H. (1997). "Residents' Satisfaction of Housing Environments: The Case of İstanbul, Turkey", Landscape and Urban Planning, 39:55-67.
- [51] Kellekçi, Ö.L., Berköz, L. (2006). "Mass housing: User satisfaction In Housing And Its Environment in İstanbul, Turkey", European Journal of Housing Policy, 6(1):77-99.
- [52] Aliğaoğlu, A., Alevkayalı, A. (2017). "Balıkesir'de Hobi Bahçeleri : Özellikler ve Sorunlar", Marmara Coğrafya Dergisi, 35:195-203.
- [53] Erduran, F., Kabaş, S., Kaptan Ayhan, Ç., Kelkit, A., (2008). "Çanakkale Kentinde Hobi Bahçesi Amaçlı Kullanılan Alanların Peyzaj Mimarlığı Açısından Değerlendirilmesi", Çanakkale Kenti Çevre Sorunları Sempozyumu, 5-6 Haziran 2008, Çanakkale.
- [54] Tanrıverdi, F., (1987). Peyzaj Mimarlığı : Bahçe Sanatının Temel İlkeleri ve Uygulama Metodları, Erzurum Atatürk Üniversitesi Yayınları.
- [55] Barış, M. E., Şahin, Ş., (1991). "Ankara Kenti Yol Ağaçlarının Sorunları ve Çözüm Önerileri", Peyzaj Mimarlığı Dergisi, 30:55-58.
- [56] Aslanboğa, İ., (1986). Kentlerde Yol Ağaçlaması, TÜBİTAK Fotoğraf Klişe Laboratuvarı ve Ofset Tesisleri.
- [57] Erkul, E., Sönmez, A., (2014). "Yeşil Çatı Sistemleri ve Çevresel Etkileri", Mimarlık Dergisi, 375.
- [58] Kabuloğlu Karaosman, S., (2005). "Yeşil Çatıların Ekolojik Yönden Değerlendirilmesi" 2. Ulusal Çatı Cephe Kaplamalarında Çağdaş Malzeme ve Teknolojiler Sempozyumu.
- [59] Aksoy, Y., İçmek, S., (2010). "Çatı Bahçelerinin Kent Yaşamındaki Yeri ve Önemi : İstanbul Kentinden Örnekler", 5. Ulusal Çatı & Cephe Sempozyumu, 15-16 Nisan 2010, İzmir.
- [60] Erdoğan, E., Çetiner, İ., (2014). "Düşey Yeşil Sistemlerin Enerji Etkinliklerinin Değerlendirilmesi", 7. Ulusal Çatı & Cephe Sempozyumu, 3-4 Nisan 2014, İstanbul.
- [61] Kısar E., (2004). Yeşil Alan Kullanım özellikleri ve Tercihleri (Ataköy, Beşiktaş ve Zeytinburnu Örneği), Yüksek Lisans Tezi, İTÜ Fen Bilimler Enstitüsü.
- [62] Önder, S, Polat, A, T., (2012). "Kentsel Açık-Yeşil Alanların Kent Yaşamındaki Yeri ve Önemi", Kentsel Peyzaj Alanlarının Oluşumu ve Bakım Esasları Semineri, 19 Mayıs 2012, Konya.

- [63] Atıqlı Haq, S., (2011). "Urban Green Spaces and an Integrative Approach to Sustainable Environment", *Journal of Environmental Protection*, 2:601-608.
- [64] Kuşçu Şimşek, Ç., Şengezer, B., (2012). "İstanbul Metropoliten Alanında Kentsel Isınmanın Azaltılmasında Yeşil Alanların Önemi", *Megaron*, 7(2): 116-128.
- [65] Dunnett, N., (2002). *Improving Urban Parks, Play Areas and Green Spaces*, Department of Landscape, University of Sheffield Department for Transport, Local Government and the Regions: London, Urban Research Report..
- [66] Sağlık Bakanlığı, (2008). *Fiziksel Aktivite ve Sağlığımız*, Klasmat Matbaacılık, Ankara.
- [67] Edwards, P., Tsouros, A., (2006). *Promoting Physical Activity and Active Living in Urban Environments, The Role of Local Governments*, World Health Organization, Europe.
- [68] Tekel, A. ve Tamer Görür N. (2016). "Yürünebilirlik Kavramı ve Yürünebilirliği Etkileyen Temel Faktörler, 80 Sonrası Mekan ve Planlama, Gazi Üniversitesi Şehir ve Bölge Planlama Bölümü, Ankara.
- [68] Bulut S.,(2013). "Sağlıkta Sosyal Bir Belirleyici: Fiziksel Aktivite" *Türk Hijyen ve Deneysel Biyoloji Dergisi*, 70(4):205-214.
- [70] Long B. C., (1983). "Aerobic Conditioning and Stress Reduction: Participation or Conditioning", *Human Movement Science*, 2:171-186.
- [71] Tekin G., Tayfun Amman M., Tekin A., (2009). "Serbest Zamanlarda Yapılan Fiziksel Egzersizin Üniversite Öğrencilerinin Depresyon ve Atılganlık Düzeylerine Etkisi", *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 6(2):148-159.
- [72] Karatosun, H., (2010). "Fiziksel Aktivite ve Ruh Sağlığı", *Süleyman Demirel Üniversitesi Yaşam Dergisi*, 2(2): 09-13.
- [73] Sağlık Bakanlığı, (2008). *Fiziksel Aktivite, Beslenme ve Sağlıklı Yaşam*, Klasmat Matbaacılık, Ankara.
- [74] Giles-Corti, B., Donovan, R. J., (2001). "The Relative Influence of Individual, Social and Physical Environment Determinants of Physical Activity", *Social Science and Medicine*, 54:1793-1812.
- [75] Giles-Corti, B., Broomhall, M. H., Knuiman, M., Collins C., Douglas, K., Kevin, K., Lange, A., Donovan, R. J., (2005). "Increasing Walking: How Important Is Distance To, Attractiveness and Size of Public Open Space", *American Journal of Preventive Medicine*, 28:169-176.
- [76] Kaplan, R., (2001). "The Nature Of The View From Home Psychological Benefits", *Environment and Behavior*, 33(4): 507-542.
- [77] Hilss, P., Argyle, M., (2002). "The Oxford Happiness Questionnaire: A Compact Scale For The Measurement of Psychological Well-being", *Personal and Individual Differences*, 33:1073-1082.

- [78] Doğan, T., Akıncı Çötök, N., (2011). "Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formunun Türkçe Uyarlaması: Geçerlilik ve Güvenirlilik Çalışması", Türk Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Dergisi, 4 (36):165-172.
- [79] Doğan, T., Sıpmaz, F.,(2012). "Oxford Mutluluk Ölçeği Türkçe Formunun Psikometrik Özelliklerinin Üniversite Öğrencilerinde İncelenmesi", Düşünen Adam Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi, 25(4): 297-304.
- [80] Doğan, T., ve Totan, T., (2013). "Psychometric properties of Turkish version of the Subjective Happiness Scale", The Journal of Happiness & Well-Being, 1(1): 23-31.
- [81] Lyubomirsky, S., Lepper, H., (1999). "A Measure Of Subjective Happiness : Preliminary Reliability and Construct Validation", Social Indicators Research, 46: 137-155.
- [82] Görmüş, Ş., (2013). İstatistiksel Merkezi Eğilim Ölçüleri (Ortalamalar), İstatistik Ders Notları.
- [83] TÜİK, (2014). İstatistiklerle Gençlik. Türkiye İstatistik Kurumu, Ankara.
- [84] Karasar, N., (2006). Bilimsel Araştırma Yöntemi, Kavramlar İlkeler Teknikler, 31. Basım, Nobel Akademik Yayıncılık.
- [85] Arı, A., Önder, H., (2013). "Farklı Veri Yapılarında Kullanılabilecek Regresyon Yöntemleri", Anadolu Tarım Bilimleri Dergisi, 28(3):168-174.
- [86] Kul, S., (2014). "İstatistik Sonuçlarının Yorumu: P Değeri ve Güven Aralığı Nedir?", Türk Toraks Derneği.

ANKET FORMU

Yaşadığınız İlçe / Semt /

Yaşınız

- 18 – 29
- 30 – 64
- 65 ve üstü

Cinsiyetiniz

- Kadın
- Erkek

Medeni Durumunuz

- Bekar
- Evli
- Boşanmış
- Dul

Çalışma Durumunuz

- Çalışıyor
- Çalışmıyor / iş arıyor
- Ev hanımı
- Öğrenci
- Emekli

Eğitim durumunuz

- İlkokul
- Ortaokul
- Lise
- Üniversite
- Lisansüstü

	Hiç katılmıyorum	Çoğunlukla katılmıyorum	Biraz katılmıyorum	Katılıyorum	Çoğunlukla katılıyorum	Tamamen katılıyorum
1.Kendimden hoşnut değilim.	1	2	3	4	5	6
2.Diğer insanlara karşı oldukça ilgiliyim.	1	2	3	4	5	6
3.Hayatın oldukça ödüllendirici olduğunu düşünüyorum.	1	2	3	4	5	6
4.Neredeyse herkese karşı oldukça sıcak duygular besliyorum.	1	2	3	4	5	6
5.Sabahları dinlenmiş olarak uyanırım.	1	2	3	4	5	6
6.Geleceğim hakkında pek iyimser değilim.	1	2	3	4	5	6
7.Pek çok şeyi eğlenceli buluyorum.	1	2	3	4	5	6
8.Yaptığım şeylere karşı ilgili ve kendini adayan birisiyim.	1	2	3	4	5	6
9.Hayat güzeldir.	1	2	3	4	5	6
10.Dünyanın iyi bir yer olduğunu düşünmüyorum.	1	2	3	4	5	6
11.Çok gülen birisiyim.	1	2	3	4	5	6
12.Hayatımdaki her şeyden oldukça memnunum.	1	2	3	4	5	6
13.Çekici birisi olduğumu düşünmüyorum.	1	2	3	4	5	6
14.Yaptıklarım ile yapmak istediklerim arasında büyük fark var.	1	2	3	4	5	6
15.Çok mutluyum.	1	2	3	4	5	6
16.Çevremdeki güzellikleri fark ederim.	1	2	3	4	5	6
17.Diğer insanlar üzerinde daima neşeli bir etki bırakırım.	1	2	3	4	5	6
18.Yapmak istediğim her şeye zaman bulabilirim.	1	2	3	4	5	6
19.Yaşamımın kontrolü elimde değilmiş gibi hissediyorum.	1	2	3	4	5	6
20.Kendimi herhangi bir konuda sorumluluk alabilecek güçte hissediyorum.	1	2	3	4	5	6
21.Zihinsel olarak kendimi tamamen zinde (dinç) hissediyorum.	1	2	3	4	5	6
22.Genellikle neşeli ve sevinçliyim.	1	2	3	4	5	6
23.Herhangi bir konuda karar vermekte zorlanırım.	1	2	3	4	5	6
24.Yaşamımın belli bir amacı ve anlamı yok.	1	2	3	4	5	6
25.Kendimi oldukça enerjik hissediyorum.	1	2	3	4	5	6
26.Genellikle olaylar üzerinde olumlu etkim vardır.	1	2	3	4	5	6
27.Diğer insanlarla birlikte olmaktan keyif almıyorum.	1	2	3	4	5	6
28.Kendimi çok sağlıklı hissetmiyorum.	1	2	3	4	5	6
29.Geçmişimle ilgili pek mutlu anılara sahip değilim.	1	2	3	4	5	6

1.Genelde kendimi şu şekilde değerlendiririm.

Çok mutlu

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

değilim Çok mutluyum

2.Emsallerimle (akran) karşılaştırdığımda çoğuna göre kendimi şöyle değerlendiririm.

Daha az mutlu

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

Daha çok mutlu

3.“Bazı insanlar genellikle çok mutludurlar, ne olup bittiğine aldırmaksızın her şeyden keyif alırlar.” Böyle bir ifade sizi ne ölçüde tanımlamaktadır?

Hiç uygun değil

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

Tamamen uygun

4.“Bazı insanlar genellikle çok mutlu değildirler ve olmaları gerektiği kadar mutlu görünmezler.” Böyle bir ifade sizi ne ölçüde tanımlamaktadır?

Hiç uygun değil

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

Tamamen uygun

Kaç yıldır bu çevrede yaşıyorsunuz?

- 5 yıldan daha az
- 6- 10 yıl
- 10 yıldan çok

Yaşadığınız konut tipi hangisidir?

- Müstakil
- Bahçeli apartman
- Ön ve yan bahçesi olmayan apartman

Yaşadığınız bina kaç katlı?

- 1 - 2 katlı
- 3 – 5 katlı
- 6 – 10 katlı
- 10 kattan fazla

Siz kaçınıcı katta oturuyorsunuz?

Yaşadığım evde pencereden dışarı baktığımda görürüm.

Günlük yaşamınızda yürür müsünüz?

- Evet
- Hayır

Yürüyüş yapıyorsanız nerede?

- Sokakta, caddede, çarşıda
- Eve yürüme mesafesindeki yürüyüş parkurlarında
- Eve yürüme mesafesindeki parkta

Haftada kaç gün yürüyorsunuz?

- 1 gün
- 3 gün
- 3 günden fazla

Günde kaç dakika yürüyorsunuz?

- 15 dakikadan az
- 16- 30 dakika
- 31- 45 dakika
- 46- 60 dakika
- 1 saatten fazla

Spor yapıyor musunuz?

- Evet
- Hayır

Cevabınız evet ise nerede spor yapıyorsunuz?

- Spor salonunda spor yapıyorum
- Spor amacıyla yürüyorum / koşuyorum.
- Parklardaki aletler ile spor yapıyorum

	Hiç Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
Çevremde yürüyüş yapmak için yeterince uygun alan var.					
Günlük ihtiyaçlarımı (alışveriş, fatura ödeme vb) yürüme mesafesinde karşılayabilirim.					
Evimin çevresinde yürüyüş yapabileceğim yer yok.					
Sokakta yürüdüğümde mevsimi hissedirim.					
Evimin çevresinde yürüyüş yaptığımda kendimi rahatsız hissedirim.					
Evimin çevresindeki parklarda spor yapmayı severim.					
Spor yapacak zamanım ve/veya param yok.					
Yürüdüğümde kendimi sağlıklı hissedirim.					
Yakınımda spor yapacak yer yok.					
Yürüdüğüm güzergahta ağaçların olması beni mutlu eder.					
Spor salonlarında spor yapmayı tercih ederim.					
Yaşadığım çevrede yürüyüş yapabileceğim bir park olsun isterim.					
Yürüdüğüm güzergahta saksılarda bile olsa, bitkilerin varlığı güzeldir.					

Evinizin yakınında park var mı?

- Evet
- Hayır

Yeşil alana erişiminiz ne kadar sürüyor?

- 15 dakikadan az
- 16 - 30 dakika
- 31 – 60 dakika
- 1 saatten fazla

Hangi amaçla yeşil alanlara gidiyorsunuz?

- 1.....,
- 2.....,
- 3.....

Yeşil alanı hangi sıklıkta kullanıyorsunuz?

- Hergün
- Haftada birkaç gün
- İki haftada 1 kez
- Ayda 1 kez
- Daha az

Yeşil alanda ne kadar vakit geçiriyorsunuz?

- 1 saatten az
- 1 -2 saat
- 2-4 saat
- 4 saatten çok

	Hiç Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
Evime yürüme mesafesinde parkların olması beni mutlu eder.					
Evime yürüme mesafesindeki parklar yaşadığım çevreyi güzelleştirir.					
Evimin penceresinden gördüklerim hiç güzel değil.					
Evimin penceresinden kuş sesi duyarım.					
Evime yürüme mesafesindeki parkta dinlenirim/kitap okurum/ otururum					
Evime yakın yeşili ve kuşları görebileceğim doğal alan olmaması üzücü.					
Çiçek yetiştirmek için uygun mekanım (bahçe/balkon) olsun isterim.					
Evimin penceresinden ağaçları görmek beni mutlu eder.					
Kendimi kötü hissettiğimde doğada vakit geçirmek bana iyi gelir.					

ÖZGEÇMİŞ

KİŞİSEL BİLGİLER

Adı Soyadı : Sinem AYDOĞDU BIÇAK
Doğum Tarihi ve Yeri : 02.10.1985, Araklı
Yabancı Dili : İngilizce
E-posta : saydogdubicak@gmail.com

ÖĞRENİM DURUMU

Derece	Alan	Okul/Üniversite	Mezuniyet Yılı
Yüksek Lisans	Kentsel Mekân Organizasyonu ve Tasarım	Yıldız Teknik Üniversitesi	2019
Lisans	Şehir ve Bölge Planlama	Gazi Üniversitesi	2009
Lise	Fen/Matematik	Behçet Kemal Çağlar Lisesi	2003

İŞ TECRÜBESİ

Yıl	Firma/Kurum	Görevi
2009-	Aydoğdu Planlama	Şehir Plancısı

YAYINLARI

Ulusal Bildiri

Aydoğdu Bıçak, S., Erkan, N. ., “Konut Alanlarındaki Yeşil Alanların Yaşam Kalitesi Üzerindeki Etkisi”, İstanbul 1. Konut Kurultayı, 10-11 Mayıs 2018, İstanbul.

