

Açık Alan Rekreasyon Mekânlarında Sosyal Yakınlık ve İyi Oluş

Social Intimacy and Well-Being in Outdoor Recreation Areas

Buğcan GÜVENOL* - **Özgür SARIBAŞ**** - **İlkay TAŞ GÜRSOY*****

* Arş. Gör., İzmir Kâtip Çelebi Üniversitesi, Turizm Fakültesi, Turizm İşletmeciliği Bölümü, Çiğli Ana Yerleşke, 35620, Çiğli, İzmir.

ORCID: 0000-0003-3776-8470

E-posta: bugcan.guvenol@ikcu.edu.tr

** Dr. Öğr. Üyesi, İzmir Kâtip Çelebi Üniversitesi, Turizm Fakültesi, Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölümü, Çiğli Ana Yerleşke, 35620, Çiğli, İzmir.

ORCID: 0000-0003-0567-3039

E-posta: ozgur.saribas@ikcu.edu.tr

*** Prof. Dr., Dokuz Eylül Üniversitesi, Turizm Fakültesi, Turizm İşletmeciliği Bölümü, Tinaztepe Yerleşkesi, 35400, Buca, İzmir.

ORCID: 0000-0001-7590-8177

E-posta: ilkay.tas@deu.edu.tr

MAKALE BİLGİLERİ

Makale işlem bilgileri:

Gönderilme tarihi: 23 Eylül 2024

Birinci düzeltme: 21 Ekim 2024

İkinci düzeltme: 31 Ekim 2024

Kabul: 7 Kasım 2024

Anahtar sözcükler: Kentsel açık alan, Açık alan rekreasyonu, İyi oluş, Sosyal yakınlık, PERMA model.

ARTICLE INFO

Article history:

Submitted: 23 September 2024

Resubmitted: 21 October 2024

Resubmitted: 31 October 2024

Accepted: 7 November 2024

Key words: Urban open space, Outdoor recreation, Well-being, Social intimacy, PERMA model.

ÖZ

Bu araştırmanın amacı, bireylerin kentsel açık alan rekreasyon mekânlarında kurdukları sosyal yakınlık ile iyi oluşları arasındaki ilişkiyi anlamaktır. Araştırmada nitel araştırma deseni tercih edilmiş, amaçlı örnekleme tekniğiyle belirlenen 31 katılımcıyla derinlemesine görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Katılımcılardan elde edilen veriler, MAXQDA programı aracılığıyla PERMA modeli teorik çerçevesi kapsamında kodlanmış ve tematik analizle yorumlanmıştır. Araştırmanın bulguları, PERMA modelindeki boyutlarla uyumluluk göstermekle birlikte modelin uygulama kapsamını da genişletmektedir. Araştırmada kentsel açık alan rekreasyon mekânlarında bireylerin sosyal yakınlık kurması ile iyi oluşları arasında olumlu bir ilişkinin olduğu, bu ilişkide ise kentsel açık alanların iyi oluş sürecini hızlandıran bir görev üstlendiği sonucuna ulaşılmıştır. Bununla birlikte araştırma açık alan rekreasyon faaliyetleri ve iyi oluş ilişkisine odaklanan çalışmaların genellikle sportif eylem odaklı olduğunu vurgulayarak alanyazında yer alan araştırma boşluğuna da dikkat çekmektedir. Bu bağlamda özgün bir çalışma olarak tasarlanan bu araştırmanın sonuçları, alanyazına ve iyi oluş teorisine katkı sağlamaktadır. Aynı zamanda toplumsal psikoloji ve kentsel açık alan rekreasyon olanakları sağlayıcıları açısından pratik katkılar sunmaktadır.

ABSTRACT

The aim of the study is to understand the relationship between the social intimacy established by individuals in urban outdoor recreation areas and their well-being. A qualitative research design was adopted, and in-depth interviews were conducted with 31 participants determined by purposive sampling technique. The data obtained from the participants were coded within the theoretical framework of the PERMA model using the MAXQDA program and interpreted through thematic analysis. The findings of the research show compatibility with the dimensions of the PERMA model while also broadening the scope of the model's application. The study concluded that there is a positive relationship between the social intimacy that individuals establish in urban outdoor recreation areas and their well-being, and that urban outdoor recreation areas play a role in accelerating the well-being process. Additionally, the research highlights the gap in the literature by pointing out that studies focusing on the relationship between outdoor recreation activities and well-being are generally sports action-oriented. In this context, the results of this research, designed as an original study, contribute to the literature and well-being theory. It also offers practical contributions for social psychology and providers of urban outdoor recreation opportunities.

Makalenin kaynak gösterme şekli:

Güvenol, B., Sarıbaş, Ö. ve Taş Gürsoy, İ. (2024). Açık Alan Rekreasyon Mekânlarında Sosyal Yakınlık ve İyi Oluş, *Anatolia: Turizm Araştırmaları Dergisi*, 35 (2): 85 - 102.

GİRİŞ

Nüfusun büyük ölçüde kırsal alanlardan kentlere doğru kayması ile kentler hem iş yaşamının hem

de gündelik yaşamın yeniden düzenlendiği yerler haline gelmiştir. 2023 yılında dünya nüfusunun yüzde 56'sı kentlerde yaşar iken Türkiye'de

toplam nüfus içerisinde kentlerde yaşayanların oranı yüzde 77'ye ulaşmaktadır (Dünya Bankası 2023). Birleşmiş Milletler'in kentleşme ile ilgili öngörülerine göre 2050 yılına gelindiğinde, dünya nüfusunun yüzde 68'i kentlerde yaşıyor olacaktır. Söz konusu eğilim dünya nüfusundaki artışla birlikte değerlendirildiğinde, kentsel alanlardaki nüfusun 2050 yılına kadar 2,5 milyar kişi artması anlamına gelmektedir. Kentleşme özellikle düşük gelir ve orta alt gelir grubundaki ülkelerde yüksek hızda gerçekleşirken, pek çok ülkenin artan kentsel nüfusunun ihtiyacını karşılama konusunda zorluk yaşaması beklenmektedir (Birleşmiş Milletler 2018).

Kentler, durağan ve tek tip yapılar değildir; aksine kentler politik, ekonomik, çevresel, kültürel ve sosyal ilişki ağlarının birbirine geçtiği karmaşık ve dinamik yapılardır. Bununla birlikte, kentler makro ölçekli coğrafi mekânlar oldukları kadar kent sakinlerinin kendileriyle olan ilişkilerini içermesi bakımından mikro ölçekli, birbirleriyle sosyal ve doğal çevre ile olan ilişkilerini içermesi itibarıyla da sosyal psikolojik ve ekolojik oluşumlardır. Bu kapsamda, kent sakinlerinin ihtiyaçları barınma, altyapı, enerji ve ulaşımdan, ait olma veya kendini gerçekleştirme ihtiyacına kadar geniş bir yelpazede değişiklik gösterebilir.

Kentsel nüfusun artış eğilimi ve kalabalık içinde yaşayan insanların çok yönlü ihtiyaçları dikkate alındığında, sürdürülebilir kentleşmenin sağlanabilmesi için kent yaşamında bireylerin iyi oluşunun anlaşılması bir gereklilik olarak ortaya çıkmaktadır. Sosyal etkileşim ve iş dışında kalan zaman, diğer bir ifade ile serbest zaman, yaşam kalitesinin göstergeleri arasındadır (Eurostat 2023). Serbest zamanda gerçekleşen ve artan yaşam kalitesi ile birlikte bireylerin iyi oluş hallerine etki eden unsurlardan birinin kentsel açık alan rekreasyon mekânlarında gerçekleştirilen faaliyetler olduğu düşünülmektedir.

Bu araştırma iyi oluşu, kentsel açık alan rekreasyon mekânlarında gerçekleşen sosyal yakınlık, diğer bir ifade ile bireylerin aile üyeleri ve arkadaşları gibi sosyal ilişkiler içerisinde oldukları kişiler ile geçirdikleri vakit açısından anlamayı amaçlamaktadır. Sosyal yakınlık bireylerin psikolojik ve fizyolojik işlevlerinin sağlığı için

önemli bir göstergedir (Miller ve Lefcourt 1982). Özellikle kalabalık kent yaşamı içerisinde sosyal yakınlık, kent sakinlerinin iyi oluşu için öne çıkmaktadır. Günümüzde hızlı kentleşme, kentleri "yoğun göç alan ve kalabalık nüfusun biriktiği yaşam mekânları" haline getirmiştir (Uçar vd. 2017: 1786). Nüfusun hızla arttığı büyük kentlerde yaşayan bireylerin, doğaya ulaşması gitgide zorlaşmaktadır. Bu anlamda kentsel açık alan rekreasyon mekânları kent yaşamında önemli bir yere sahiptir. Araştırma bireylerin kentsel açık alan rekreasyon mekânlarında deneyimledikleri sosyal yakınlık ile iyi oluş halleri arasındaki ilişkiyi incelemesi bakımından önemlidir.

Araştırmanın ilk bölümünde kentlerde açık alan rekreasyonu ve iyi oluşa yönelik kavramsal çerçeve sunulmaktadır. Kavramsal çerçeveyi Seligman'ın iyi oluş teorisi ve PERMA modelini içeren teorik çerçeve takip etmektedir. Sonrasında çalışmada kullanılan yöntem açıklanmakta, verilerin analizi sunulmakta ve bulgular tartışılmaktadır. Araştırmanın keşfetmeye yönelik olması nedeniyle nitel araştırma deseni benimsenmiştir ve veri toplama yöntemi olarak derinlemesine görüşme tekniği kullanılmıştır. Çalışma gerek bakış açısı gerekse benimsediği model itibarı ile özgün bir niteliğe sahiptir. Bu çalışma, kentsel açık alanların iyi oluş üzerindeki rolünü sosyal yakınlık çerçevesinde ele alarak, alanyazına katkı sağlamayı hedeflemektedir.

KAVRAMSAL ÇERÇEVE

Kent sözcüğü, Genel Türkçe Sözlük'te eş anlamlısı olan şehir sözcüğü üzerinden "yirmi binden çok nüfusu olan, bu nüfusunun çoğu ticaret, sanayi, hizmet veya yönetimle ilgili işlerle uğraşan, genellikle tarımsal etkinliklerin olmadığı yerleşim alanı" olarak tanımlanmaktadır (Türk Dil Kurumu t.y.). Tanımda nüfus yoğunluğu ve üretim şekli belirleyici unsurlar olarak ön plana çıkmaktadır ki bunlar tarihsel olarak kentlerin gelişimini etkileyen iki önemli unsurdur. Tarihte bilinen en eski kentler Neolitik Devrim'den sonra ortaya çıkmıştır. Kentlerin ortaya çıkışında tarımsal üretime geçiş; tarımın yayılmasıyla daha fazla gıda üretilebilmesi, çok sayıda insanın çiftçilik, avcılık veya yiyecek toplama dışındaki faaliyetlerde uzmanlaş-

masının ve insan nüfusunun belirli yerlerde yoğunlaşmasının mümkün olması etkili olmuştur. Bu dönemsel özellikler kentler gibi daha karmaşık toplumsal yapıların önünü açmıştır (Bosker 2022).

Toplumsal yapının önemli bir unsuru olan kentlerin gelişiminde belirleyici rol oynayan diğer gelişme Sanayi Devrimi'dir. Sanayi Devrimi öncesinde kentler sosyal ve ekonomik açıdan sınırlı varlık göstermiş, bu dönemdeki kentlerde tarım toplumu yapısı belirginliğini korumuştur (Çakır Sümer 2014). Sanayi Devrimi ile kırsal yaşam azalarak kentsel yaşam ön plana çıkmıştır. Bu sayede kentler, insan hayatını şekillendiren önemli yapılar haline gelmiştir (Yılmaz ve Çiftçi 2011). Sanayileşme hem kentleşmenin artmasına hem de kentlerin gelişim hızının artmasına katkı sağlamıştır (Erdem vd. 2023). Sanayileşmenin yanında coğrafi koşulların uygunluğu, ulaşım olanakları, eğitim, eğlence ve altyapı donanımları gibi etkenler de kentleşme sürecinde etkili olmuştur (Çakır Sümer 2014).

Kentler çok boyutlu yapılardır. Kentlerin yoğunluk ve büyüklük gibi ön plana çıkan somut fiziksel özelliklerinin yanı sıra, imajı ve toplumsal anlamı gibi somut olmayan unsurları da vardır. Bir kent farklı fiziksel özellikleri kadar, o kentte yaşayan milyonlarca kent sakininin kendine özgü kent deneyimlerini de taşımaktadır (Pile 1999). Kentlerin somut ve somut olmayan unsurları bir arada kent yaşamını oluşturmaktadır. Bununla birlikte, kentlerde yaşayan insanların yaşamlarını sürdürebilmek için vazgeçilmez olan sağlık, eğitim, ulaşım hizmetlerine erişim gibi kente ilişkin haklarının yanında sosyal yaşama katılarak sosyalleşme, kültürel olanaklardan faydalanma gibi hakları da vardır (Şahyar Akdemir 2020). Kent Hakkı İçin Dünya Şartı, rekreasyon hizmetlerine erişimi kent sakinlerinin hakları arasında saymaktadır (International Alliance of Inhabitants 2005). Cox vd. (2018), kentleşme sonucunda insanların doğa ile daha az deneyim yaşadığını, bu durumun da sağlık açısından önemli sonuçlar doğurduğunu ifade etmektedir. Bununla birlikte, yazarlar, doğaya daha fazla ilgi duyan bireylerin zihinsel sağlık, sosyal uyum ve fiziksel davranışlarının daha iyi olduğunu ortaya koyarak, doğa ile bağlantının geliştirilmesinin öne-

mini vurgulamaktadırlar. Tüm bunlarla birlikte kentleşme sürecinin bireylerin doğa ile olan etkileşimlerini azalttığı, kentsel açık alan rekreasyon alanlarının bireylerin hem fiziksel hem de sosyal iyi oluşlarını destekleyen önemli mekânlar haline geldiği yorumu yapılabilir.

Kent yaşamında kent sakinleri rekreasyon olanaklarına, özellikle açık hava rekreasyon olanaklarına erişmek için çaba gösterme, örneğin yaşadığı yerden açık hava rekreasyon alanına gitme eğilimindedir. Açık hava rekreasyon mekânları, toprak, su, yeşil alan gibi kente özgü coğrafi değerlerin planlamasıyla oluşan ve ortak kullanıma yönelik alanlardır. Açık hava rekreasyon deneyimi duruma özgü etkenlerin bileşiminden, örneğin ulaşım, alandaki deneyim, geri dönüş, hatırlama süreci gibi etkenlerden oluşan karma bir paket gibidir (Seeley 1973). Bu karma deneyim kent sakinlerinin bireysel iyi oluşları açısından önem taşımaktadır. Açık hava rekreasyon alanlarındaki fiziksel etkinlikler halk sağlığının korunmasını desteklemektedir (Bedimo-Rung vd. 2005). Kentin kapsayıcılığı açısından açık hava rekreasyon alanları farklı toplumsal kesimleri bir araya getirebilmesi yönü ile ön plana çıkmaktadır. Bu alanlar farklı etnik, kültürel, demografik özellikteki kent sakinlerinin ihtiyaçlarına hizmet etmekte, ayrıca açık hava rekreasyon alanları sundukları olanaklarla kent sakinlerinin iyi oluşuna sosyal ve davranışsal olarak da katkı vermektedir (Hayward 1989). Kent yaşamının sürdürülebilirliği açısından kent sakinlerinin iyi oluşunu anlamak önem taşımaktadır. Teorik çerçeve bölümünde bu çalışmaya perspektifini veren Seligman'ın İyi Oluş Teorisi ve ilgili alanyazın taraması incelenecektir.

TEORİK ÇERÇEVE: İYİ OLUŞ VE SELIGMAN'IN TEORİSİ

Rosenberg (2003) iyi oluşu kişinin kendi hayatıyla başarılı, tatmin edici ve üretken bir şekilde ilgilenmesi ve tüm fiziksel, bilişsel, sosyal ve duygusal potansiyelinin farkına varması durumu olarak tanımlamaktadır (aktaran Carruthers ve Hood 2007). Bu tanımlama kişinin kendini gerçekleştirme çabasıyla da ilişkilendirmek mümkündür. Maslow (1968) "*Towards a psychology of being*" ya-

ni “Bir varoluşun psikolojisine doğru” başlıklı eserinde kendini, başkalarını ve doğayı daha fazla kabul etmenin kendini gerçekleştirmeye gelişen yollardan biri olarak ifade etmektedir. Bu araştırmada bireyin kendi varlığı, sosyal çevresiy-le etkileşimi ve açık alan rekreasyon mekânları ile psikolojik iyi oluş durumu arasındaki ilişki incelenmektedir.

Alanyazında çoklu yapı ve boyutlar taşıyan iyi oluş yaklaşımlarına yer verilmektedir (Demirci vd. 2017). Örneğin, Ryff ve Keyes (1995) iyi oluşun kendini kabul etme, başkalarıyla olumlu ilişkiler, özerklik, çevresel hâkimiyet, yaşam amacı ve kişisel gelişim olmak üzere altı temel boyutundan bahsetmektedir. Diener (1984) ve Diener vd. (1999) araştırmalarında öznel iyi oluşu, Diener ve Larsen (1993) duygusal iyi oluşu, Bradburn (1969), Ryff (1989) ve Ryff ve Singer (1996) psikolojik iyi oluşu, Jovanovic (2015) ve Keyes (1998) sosyal iyi oluşu ele alırken, Keyes vd. (2002) öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluşu karşılaştırmaktadır. İyi oluşun bazı çalışmalarda da hedonik ve ödemonik (eudaimonic) olmak üzere iki farklı bakış açısı ile ele alındığı görülmektedir (Ryan ve Deci 2001; Disabato vd. 2016; Joshanloo 2016).

Görüldüğü gibi iyi oluş kavramı alanyazında yoğun bir araştırma konusu olarak yer almakta, farklı türleri bulunmakta, farklı bakış açılarıyla irdelenmekte ve farklı ölçüm yöntemleriyle derecelendirilmektedir. İyi oluş üzerine fikir üreten araştırmacılardan biri de Martin E. P. Seligman’dır. İyi oluş tanımlanmaya çalışılırken en çok ifade edilen kavramlardan biri de mutluluk kavramıdır ve Seligman bu kavram üzerinde fikir yürütmektedir. Seligman (2011); mutluluk, iyi oluş ve bunlara nasıl ulaşılabileceği üzerine odaklandığı çalışmasında yeni bir teorinin doğuşundan bahsederken “mutluluk” kavramına değinmektedir. Seligman, Aristo’nun “aslında yapacağımız her şeyin bizi mutlu etmek için olduğu” görüşüyle yakınlaştığını ancak mutluluk kavramının sıklıkla kullanılmasının kavramı anlamsızlaştırdığını söylemektedir. Mutluluk ve iyi oluş kavramları üzerinde duran, kavramları ilişkilendiren ve ayırtıran Seligman, iyi oluş teorisinden bahsederken bunun pozitif psikolojinin konusu olduğunu ve bu yönüyle de mutluluk ile değil

iyi oluş hali ile ilişkilendirildiğini söylemektedir (Seligman 2011). Seligman bu görüşüyle “iyi oluş kuramıyla odağımı mutluluğu artırmaktan çekip iyi oluş bileşenlerini destekleyerek gelişimi artırmaya çevirmiştir” (Tunç, 2022: 9). İyi olma halinin ölçülebilir beş unsuru olduğunu vurgulayan Seligman (2011) bu beş boyutu; *positive emotions, engagement, relationship, meaning ve accomplishment* olarak ifade etmektedir. PERMA model olarak alanyazında yer alan bu beş boyut Türkçe alanyazında *olumlu duygular, bağlanma, ilişkiler, anlam ve başarı* olarak geçmektedir. Beş boyutlu iyi oluş modeli (PERMA) farklı dillere uyarlandığı gibi Demirci vd. (2017) tarafından Türkçe formunun geçerlilik ve güvenilirliği de gerçekleştirilmiştir. Ayrıca alanyazında farklı disiplinlerde PERMA model ve iyi oluşu ilişkilendirerek gerçekleştirilen çok sayıda araştırma bulunmaktadır (Kern vd. 2014; Kun vd. 2017; Lee vd. 2017; Goodman vd. 2018; Mendes vd. 2022; Seligman 2018; Wammerl vd. 2019; Puhakka 2021; Cabrera ve Donaldson 2023, Kovich vd. 2023, Song vd., 2024).

Seligman’a (2011) göre iyi oluş teorisi hem yöntem hem de içerik açısından çoğuldur. Olumlu duygular, düşündüğünüz veya hissettiğiniz şeylerle tanımlanabilir ve öznel olarak doğrulanabilir. Bağlanma, ilişkiler ve başarı ise hem öznel hem de nesnel bileşenlere sahiptir. Hayattaki rotamızı seçme şeklimiz bu beş unsurun hepsini en üst düzeye çıkarmaktır. Yaşam rotası belirlenirken bu beş unsuru (PERMA modeline göre) en üst düzeye çıkarmak amaçlanmaktadır (Seligman 2011). Seligman’ın teorisine göre iyi oluş “bilişsel mutluluk, hedonik mutluluk ve ödemoninin” birleşimi olarak da tanımlanmaktadır. PERMA kısaltmasıyla ifade edilen modelin ilk basamağı olan “olumlu duygular” mutluluk, umut, neşe ve tatmine ilişkin öznel bildirimleri içermektedir. “Bağlanma” ya da “katılım” olarak ifade edilen, bir faaliyete odaklanmayı, ilgiyi veya yoğunlaşmayı temsil etmektedir. “İlişkiler” aile, arkadaşlar veya meslektaşlarla yakınlığı ve aralarındaki bağlantıyı içermektedir. “Anlam”, kişinin kendisinden daha büyük bir şeye olan inancı veya aitlik hissiyatını ifade edebilir. Başarı ise, kazanma uğruna yaşam boyunca süren uğraşı ifade etmektedir ve akademik, atletizm veya kariyer gibi

başarıları içerebilir (Seligman 2011; Kovich vd. 2023).

İlgili Çalışmalar ve Rekreasyon, İyi Oluş, Sosyal Yakınlık ve Teori Bağlamı

Alanyazında rekreasyon ve iyi oluş ilişkisine yönelik araştırmalar bulunmaktadır (Korpela vd. 2014; Buchecker ve Degenhardt 2015; Saltık ve Akova 2019; Schlemmer vd. 2021; Çakırlar ve Yaman 2022; Lee vd. 2023; Pomfret vd. 2023). Korpela ve arkadaşları (2014) tarafından gerçekleştirilen araştırma bulgularına göre doğa tabanlı rekreasyon katılımı ile duygusal iyi oluş arasında bir ilişki bulunmaktadır. Araştırmada ayrıca nedensellik ve farklı demografik grupların bu etkileri nasıl deneyimlediği konusunda da daha fazla veriye ihtiyaç olduğu vurgulanmaktadır. Buchecker ve Degenhardt (2015) hizmet odaklı topluma geçişin, fizyolojik ve zihinsel öz faydaları sağlayan açık hava rekreasyon fırsatlarını ön plana çıkardığından bahsetmektedir. Ayrıca doğal ortamlardaki düzenli açık hava rekreasyonunun iyi oluş ve özellikle psikolojik dayanıklılık üzerindeki etkileri hakkında henüz çok az şey bilindiğini söylemektedir. Bu kapsamda gerçekleştirdikleri araştırmanın bulguları açık hava rekreasyonunun katılımcıların iyi oluşları ve psikolojik dayanıklılıkları üzerinde etkisi olduğunu göstermektedir. Aynı zamanda psikolojik dayanıklılığın artırılmasının uzun süreli rekreasyon veya boş zaman etkinlikleri gerektirdiği vurgulanmaktadır. Schlemmer ve diğerleri de (2021) açık hava macera aktivitelerinin iyi oluş üzerindeki etkilerine dair çok az araştırma yapıldığını söylemekte, açık hava macera parkında geçirilen sürelerin iyi oluş üzerindeki değişimleri nasıl etkilediğine dair çıkarımlarda bulunmaktadır. Lee (2023) açık hava rekreasyonunun öznel iyi oluşa etkisini irksal ve etnik gruplar bağlamını göz önünde bulundurarak Afrikalı Amerikalılar üzerine gerçekleştirdiği araştırmayla incelemiş, çalışma bulgularının mevcut iyi oluş ve boş zaman alanyazınıyla tutarlı olduğunu söylemiştir. Pomfret vd. (2023) ise açık hava macera aktiviteleri ile öznel iyi oluş arasındaki etkileşim hakkında çok az şey bilindiğini belirtmektedir. Gerçekleştirilen çalışmaların açık alan rekreasyon

aktiviteleri ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkiye yönelik alanyazın eksikliğini vurguladıkları görülmektedir. Saltık ve Akova (2019) ise katılımcıların açık alan rekreasyon mekânlarında geçirdikleri vakit ile iyi olma halleri arasında ilişki katsayısının düşük olduğunu vurgulamaktadır. Bu durumunun araştırmanın gerçekleştirildiği büyük şehirde bulunan yeşil alanın azlığından, niteliğinden ya da insan kalabalığının oluşturduğu yığılmadan kaynaklanıyor olabileceğini söylemektedir. Açık alan rekreasyon mekânları ve iyi oluş ilişkisi farklı araştırmalarla ortaya konulmaya çalışılırken önceki araştırmalarda vurgulanan açık hava aktivitelerinin iyi oluş üzerindeki etkilerine ilişkin alanyazın eksikliği bu araştırmada da desteklenmektedir. Bu kapsamda açık alan rekreasyon mekânları ve iyi oluş bağlamına sosyal yakınlık değişkeni de eklenerek araştırmanın kapsamı genişletilmektedir.

Rekreasyon ve iyi oluş bağlamında gerçekleştirilen araştırmaların genellikle sportif faaliyet ve iyi oluş (öznel iyi oluş, mental iyi oluş, psikolojik iyi oluş vb.) (Thompson Coon vd. 2011; Koç 2022; Kaimakamis 2022), rekreasyon deneyimi ve psikolojik iyi oluş (Akova vd. 2019), terapötik rekreasyon ve iyi oluş (Carruthers ve Hood 2007; Çakırlar ve Yaman 2022) gibi eylem ağırlıklı ilişkileri konu aldığı görülmektedir. Ancak bu araştırmada bahsi geçen kentsel açık alan rekreasyon mekânlarında gerçekleşen sosyal yakınlık, bireylerin eş, dost, aile bireyleri ve arkadaşlar gibi sosyal ilişkiler içerisinde oldukları kişiler ile geçirdikleri vakti ifade etmektedir. Bu bağlamda araştırmada bireylerin kentsel açık alan rekreasyon mekânlarında gerçekleştirdikleri sosyal yakınlığın bireylerin iyi oluş halleri ile ilişkisi incelenmektedir. Önceki araştırmalar genellikle sportif faaliyetlere odaklanırken, bu araştırma sosyal etkileşimleri merkeze almaktadır. Bu bakış açısı ile araştırma, açık alan rekreasyon faaliyetleri ile bireylerin iyi oluşları arasındaki ilişkiyi sosyal yakınlık bakış açısından inceleyerek özgün bir yapıya sahip olmakta ve alanyazındaki boşluğa katkı sağlamayı hedeflemektedir.

Bu kapsamda çalışma, Seligman'ın iyi oluş teorisini ve PERMA modeli göz önüne alınarak gerçekleştirilmiştir. Modelde yer alan boyutlar

teori ile araştırmada kullanılan uygulama arasında köprü görevi görmüş, araştırma sorularının oluşturulmasında temel alınmıştır. Bu kapsamda ilgili alanyazın taranarak modelde yer alan beş boyutun her biri ile ilgili sorular geliştirilmiştir. Böylece hem açık alan rekreasyon mekânlarında gerçekleşen sosyal yakınlığın bireylerin iyi oluş halleri ile ilişkisi irdelenmiş hem de modelin kullanım alanı genişletilmiştir.

YÖNTEM

Araştırmanın amacı kentsel açık alan rekreasyon mekânlarında vakit geçiren bireylerin sosyal yakınlığı ile iyi oluşu arasındaki ilişkiyi incelemektir. Alanyazında benzer bir araştırmaya rastlanmaması nedeniyle (Stebbins 2001), *ne olduğunu veya neyin gerçekleştiğini* ortaya çıkarmaya yönelik keşifsel bir araştırma (Stevens vd. 2012) süreci benimsenmiştir. Keşifsel araştırmalarda veri elde etmenin yollarından biri, konu hakkında içgörü sağlayabilecek kişilerle derinlemesine görüşmeler yapmaktır. Görüşmeler ise verilen cevapların içeriğine göre esnek bir yapıda gerçekleştirilebilmektedir (Stevens vd. 2012). Bu kapsamda araştırmada veri toplama tekniği olarak yarı yapılandırılmış görüşme tekniği kullanılmıştır (Ruslin vd. 2022). Görüşme formu oluşturulurken ilk olarak farklı alanlardaki benzer araştırmalar (Petersen vd. 2021; Lagina vd. 2024) incelenmiştir. Ardından görüşme formu yazarlar tarafından Seligman'ın (2011) iyi oluş teorisindeki PERMA modelinin beş boyutu kapsamında oluşturulmuştur. Görüşme formu üç bölümden oluşmaktadır. Birinci bölümde katılımcılara "Kentsel açık alan rekreasyon mekânlarına ne sıklıkla gidersiniz?" ve "Gideceğiniz mekânı seçmenizde neler etkili olur?" soruları yöneltilmiştir. Bu sorular ile katılımcıların kentsel açık alanlara katılım alışkanlıklarını anlamak ve mekân seçimlerini etkileyen unsurları tespit etmek amaçlanmıştır. İkinci bölümde "Kentsel açık alan rekreasyon mekânlarında yakın çevrenizle vakit geçirirken hangi duyguları hissediyorsunuz? Sizce neden böyle hissediyorsunuz?", "Sizce, açık alan bu duyguları hissetmenize etki ediyor mu, yani açık alanda olmak bir fark yaratıyor mu? Neden?", "Kentsel açık alan rekreasyon mekânlarında ya-

kın çevrenizle vakit geçirirken zamanın nasıl geçtiğini fark ediyor musunuz/kendinizi kattığınız anlar oluyor mu?", "Kentsel açık alan rekreasyon mekânlarında yakın çevrenizle geçirdiğiniz vakit sizce ilişkilerinizi nasıl etkiliyor?" gibi sorular sorulmuştur. Bu bölümdeki sorular PERMA modelinin beş boyutunu vurgulamakta ve bireylerin iyi oluşunu anlamaya yöneliktir. Son bölümde katılımcılara demografik özellikler (cinsiyet, yaş, en son mezun olunan eğitim düzeyi, gelir durumu ve meslek) kapsamında sorular yöneltilmiştir.

Araştırmaya katılım sağlayan bireyler amaçlı örnekleme tekniğine göre belirlenmiştir. Çünkü Shaheen vd.'ne (2019) göre amaçlı örnekleme, araştırmacının araştırmanın hedeflerine cevap verecek bilgi kaynaklarını seçmesine yardımcı olmaktadır. Bununla birlikte bu örnekleme tekniğinin mantığı ve gücü, derinlemesine bir çalışma için bilgi açısından zengin verilerin seçilmesiyle gerçekleşmektedir. Derinlemesine bilgi elde etmek için görüşme öncesinde bireylere yakınlarıyla açık alan rekreasyon mekânlarında vakit geçirme durumları sorulmuştur. Bu bağlamda kent içinde yaşayan ve sosyal ilişkiler içerisinde oldukları kişilerle vakit geçirirken açık alan rekreasyon mekânlarını tercih etme eğiliminde olan bireylerle görüşmeler yapılmıştır. Görüşmeler öncesinde bireylere araştırmada elde edilecek verilerin sadece bilimsel amaçla kullanılacağı ve katılımcıların bilgilerinin gizli tutulacağı bilgisi verilmiştir. Ayrıca veri kaybının yaşanmaması adına katılımcılardan izin alınarak görüşmelerin ses kaydı alınmıştır.

Creswell ve Creswell (2018) nitel araştırmalarda araştırmacılar tarafından eş zamanlı bir süreç izlenebileceğini ifade etmektedir. Bu kapsamda her bir görüşme sonunda oluşan ses kaydının çözülmesi, çözülen kaydın okunması ve nihai analiz öncesi ön kodlamaların yapılması eş zamanlı olarak gerçekleştirilmiştir. Bu uygulama ile uygunluğun sağlanması amaçlanmıştır. Nitekim Braun ve Clarke da (2019) araştırmacıların bu uygulamayı tercih edebildiğini vurgulamaktadır. Bu bağlamda araştırma verileri, Temmuz 2024 tarihinde toplam 31 kişiyle gerçekleştirilen görüşmelerden elde edilmiştir. Görüşmeler or-

talama 20-30 dakika sürmüştür. Araştırmaya dâhil olan katılımcılar K1, K2, K3... K31 olarak adlandırılmıştır.

Veri toplama sürecinin ardından analiz sürecine geçilmiştir. Araştırmada tematik analizden faydalanılmıştır. Tematik analizin amacı, belirli bir sosyal olguyu ayrıntılı bir şekilde anlamak için insanların bu olguya yönelik algılarını, değerlerini ve inançlarını anlamaktır (Glesne 2016). Herzog vd. (2019) tematik analizin keşifsel araştırmalar için yaygın olarak uygulanabilir, uygun maliyetli ve esnek bir araç olduğunu ifade etmektedir. Tematik analiz süreci Braun ve Clarke'ın (2006) önerdiği altı aşama dikkate alınarak gerçekleştirilmiştir. Bu aşamalara istinaden; ilk olarak çözülmüş kayıtlar tekrar okunmuş ve incelenmiştir. Ardından veri ve anlam doygunluğun kontrol edilmesi amacıyla oluşturulan ön kodlamalar tekrar gözden geçirilmiştir ve sistematik olarak kodlamalar yapılmıştır. Collins ve Stockton (2018) teorik çerçevenin dengeli kullanımının nitel yaklaşımı destekleyebileceğini; Garvey ve Jones (2021) ile Ozuem vd. (2022) ise analiz sürecine rehberlik edebileceğini belirtmektedirler. Glesne (2016), nitel araştırmacıların teorileri çalışmalarını tasarlamak (araştırma sorusunu oluşturma, görüşme soruları geliştirme vb.) ve bulgularını analiz etmek için geniş bir çerçeve olarak kullanabildiklerini ifade etmektedir. Bu kapsamda araştırmanın kodlama aşamasında hem tümdengelim hem de tümevarım yaklaşımları benimsenmiştir. Seligman'ın iyi oluş teorisindeki PERMA modeli teorik çerçeve olarak kullanılmıştır. Tümdengelim yaklaşımı Seligman'ın PERMA modeli çerçevesinde temalar oluştururken, tümevarım yaklaşımı katılımcıların ifadelerinden ortaya çıkan yeni temaları belirlemek için kullanılmıştır. Nihai kodlama sürecinde bazı verilerin anlamsal olarak birden fazla kodla açıklanabildiği görülmüştür. Veri kaybını en aza indirme amacıyla yeni bir kod oluşturma aşamasında daha önce kodlanan belgeler tekrar incelenmiştir. Kodlamalar sonucunda temalar aranmış, gözden geçirilmiş, tanımlanmış ve raporlanmıştır. Araştırmada tüm kodlama işlemleri birinci ve ikinci yazar tarafından gerçekleştirilmiştir. Kodlama işlemi sonrasında üçüncü yazarla birlikte tekrar değerlendirme yapılmıştır. Bu bağlamda araştır-

manın kodlama aşaması, temaların bulunması ve adlandırılması sürecinde yazarlar tarafından uzlaşmaya varılmıştır.

Creswell ve Creswell (2018), nitel veri analizinde yazılım programları aracılığıyla kodlama yapmanın elle (manuel) kodlama tekniğine kıyasla mantıklı bir seçim olduğunu vurgulamaktadır. Çünkü kodlama ve analizlerin elle yapılması, araştırmacılar için sürecin yavaşlamasına neden olabileceği gibi araştırmacıların hata yapma olasılığını da artırabilmektedir (Bogdan ve Biklen 2007). Nitel veri analizi yazılımları, zamandan tasarruf sağlayarak araştırmacıların zihinsel sürece odaklanabilmesine olanak tanımaktadır. Ayrıca bu yazılımlar, araştırmacılara kodları kontrol etme, ham veriye geri dönerek doğrulama yapma, alıntılar bulma, görselleştirme yapma ve hataları düzeltme gibi konularda (Corbin ve Strauss 2015) ve çok sayıda görüşmecinin yer aldığı çalışmalarda verilerin temalaştırılması sürecinde katkı sağlamaktadır (Glesne 2016). Bu bağlamda, araştırmada kodlama, analiz ve görselleştirme süreçlerinde MAXQDA 24 Pro programından yararlanılmıştır.

Araştırmanın bulguları, katılımcıların ilgili konuya yönelik düşüncelerini gösteren doğrudan alıntılarla desteklenerek sunulmuştur. Araştırmanın analiz aşaması, bulguların sunumu ve değerlendirilmesinde meslektaş (akran) değerlendirmesinden yararlanılmıştır (Lincoln ve Guba 1985; Creswell ve Creswell, 2018). Bu bağlamda araştırma iki farklı meslektaşına sunulmuştur. Meslektaşların seçiminde, kişilerin rekreasyon alanında araştırmalarının bulunması ve nitel araştırma yöntemlerinde yetkin olmaları belirleyici olmuştur. Bu sayede, araştırmanın hem yönetsel açıdan hem de içerik bakımından daha kapsamlı ve derinlemesine değerlendirilebilmesi hedeflenmiştir. Ayrıca araştırma İzmir Kâtip Çelebi Üniversitesi Sosyal Araştırmalar Etik Kurulu tarafından etik açıdan uygun bulunmuştur (Karar No: 2024/13-05).

VERİLERİN ANALİZİ VE BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde katılımcıların özellikleri ve katılımcılardan elde edilen veriler doğrultusunda ortaya çıkan tematik analiz bulgula-

rı sunulmaktadır. Araştırmaya dâhil olan katılımcıların demografik özelliklerine göre, toplam 31 katılımcının 17'sinin cinsiyeti kadın, 14'ünün erkektir. Katılımcıların yaşları 23 ile 56 arasında değişkenlik göstermektedir. Yaşlar genel olarak değerlendirildiğinde ise 30 yaş ve üzeri (n=21) ile 30 yaş altı (n=10) katılımcı araştırmaya katılım sağlamıştır. Eğitim düzeylerine göre katılımcılar lise (n=4), üniversite (n=17), lisansüstü (n=10) mezundur. Lise mezunu olan dört katılımcıdan üçü üniversite eğitimine devam etmektedir. Katılımcıların gelir durumu ise 50.000 TL ve üzeri (n=12) ile 50.000 TL altı (n=19) arasındadır. Son olarak katılımcılar öğretmen, memur, akademisyen, mühendis, iç mimar, aşçı, otel müdürü, seyahat danışmanı gibi farklı meslek gruplarına dâhildir.

PERMA modeli teorik çerçevesine göre gerçekleştirilen tematik analiz uygulamasından önce katılımcılara açık alan rekreasyon mekânlarında ne sıklıkla buldukları ve farklı mekânlar arasından tercihlerini etkileyen unsurların neler olduğu sorulmuştur. Elde edilen bilgilere göre katılımcıların ortalama haftanın 1-3 günü bu mekânlarda vakit geçirdiği bulgusuna ulaşılmıştır. Katılımcıların bir açık alan rekreasyon mekânını tercih ederken dikkat ettikleri unsurlar Şekil 1'de görülmektedir.

Şekil 1, katılımcıların farklı rekreasyon mekânları arasından tercihte bulunurken hangi unsurları göz önünde bulundurduğunu özetlemektedir. Şekle göre dört farklı kategorinin oluştuğu görülmektedir. *Hisler* kategorisi bir mekânda rahat hissetmeyi, kişilerin o anki hisleri veya ruh hallerine göre mekân tercihi yaptıklarını ifade etmektedir. *Çevresel Etkenler* kategorisi rekreasyon mekânları arasından tercih yapılırken dikkat edilen çevre unsurlarını ifade etmektedir. Bu kategoriye göre katılımcılar genellikle

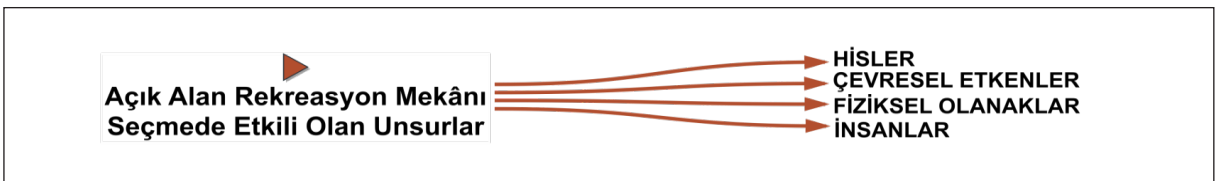
çevrenin sessiz, temiz, serin ve güvenli olmasını, alanın ise deniz kenarında ve/veya yeşillik içinde olmasını beklemektedir. *Fiziksel Olanaklar* kategorisi hem rekreasyon mekânlarındaki olanakları hem de bu alanların genel olarak ulaşılabilir mesafede olmasını ifade etmektedir. Bu bağlamda katılımcılar açık alan rekreasyon mekânlarında gölgelik alanların bulunmasını, mekânların bireylerin ihtiyaçlarına göre market, kafe, restoran gibi işletmelere ve kendi evlerine yakın olmasını veya mekânlara ulaşımın kolay olmasını istemektedirler. *İnsanlar* kategorisi ise katılımcılar tarafından iki yönlü ifade edilmiştir. İlgili kategoriye göre bireylerin açık alanlarda vakit geçirecekleri mekânları, arkadaşları veya aileleri gibi yakınlarının beklenti ve isteklerine göre belirleyebildikleri bulgusuna ulaşılmıştır. Bununla birlikte bireylerin gidecekleri yerin kalabalık olmamasını tercih ettikleri ve buldukları alandaki diğer insanların profiline dikkat ettikleri bulgusuna ulaşılmıştır. Bu bağlamda bireyler kendi düşünce ve davranış yapılarına uymadığını düşündükleri kişilerle aynı ortamda vakit geçirmek istememektedirler.

Tematik Analiz Bulguları

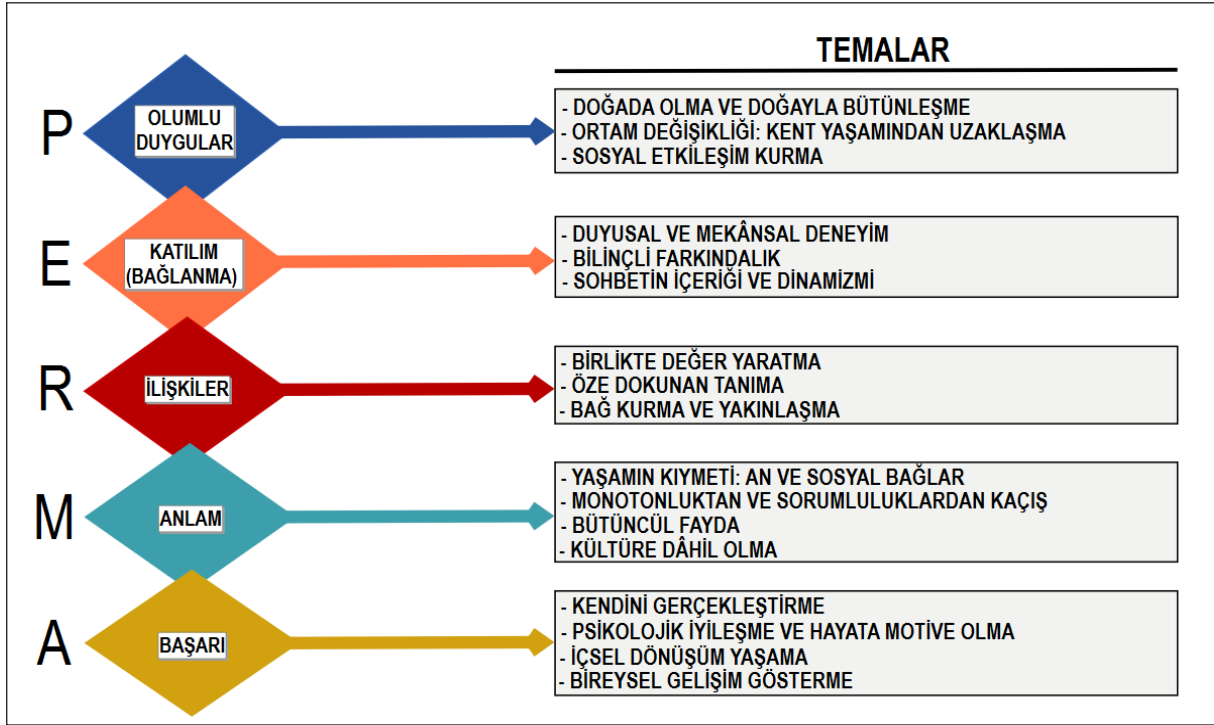
Bu başlık altında tematik analiz bulguları yer almaktadır. PERMA modeline göre gerçekleştirilen analizde her bir boyuta yönelik oluşan temalar bir bütün halinde Şekil 2'de sunulmuştur. Model kapsamında oluşan temaların neyi ifade ettiği açıklanmıştır ve katılımcılardan ilgili temaya yönelik alıntılar sunulmuştur.

Olumlu Duygular (P: Positive Emotions)

Kentsel açık alan rekreasyon mekânlarında sosyal yakınlık kuran bireylerde olumlu duygular oluşmaktadır. Bununla birlikte bireyler, bu mekânlarda bulunmanın olumlu duygu-



Şekil 1. Açık Alan Rekreasyon Mekânı Seçmede Etkili Olan Unsurlar



Şekil 2. Tematik Analiz Bulguları

lar hissetmede fark yarattığını düşünmektedirler. Bazı katılımcılar (n=3) açık alan rekreasyon mekânlarında bulunmanın yanı sıra bu mekânlarda yakınlık kurdukları kişilerin de hissedilen duygular üzerinde etkili olduğunu ifade etmektedir. Örneğin K3 "Mekânın da etkisi var, yanımdakilerin de etkisi var. Yani yüzde elli yüzde elli diyebilirim. Düşünsenize sevmediğin yemeyi yerken sevdiğin insanlarla. Bu bir yerde seni rahatsız eder." şeklinde bu durumu açıklamaktadır.

Araştırmada olumlu duygular çerçevesinde mutluluk, özgürlük, huzur, rahatlama, sakinlik ve yenilenme duygularının sıklık gösterdiği bulgusuna ulaşılmıştır. Katılımcıların verileri incelendiğinde ifade edilen duyguların hem bir arada oluşabileceği hem de duyguların oluşma nedenlerinin farklılık gösterebildiği görülmüştür. Dolayısıyla bireylerin sosyal yakınlık kurarken ilgili duyguların oluşmasının arkasındaki nedenler temalarla açıklanmıştır.

Doğada Olma ve Doğayla Bütünleşme teması bireylerde doğada bulunma halinin, hatta doğayla bir olma düşüncesinin kendilerinde olumlu

duygular oluşturduğunu ifade etmektedir. Bir katılımcı bu durumu "Açık alanlar insana özgürlük hissi veriyor, hele de doğanın içinde huzurlu bir alanlardaysanız duygularımız daha da güzelleşiyor. (K24)" ifadeleriyle açıklamaktadır. Araştırmada genel olarak olumlu duyguların oluştuğu bulgusuna ulaşılsa da bir katılımcı açık alan rekreasyon mekânlarında hem olumlu hem de olumsuz duyguya sahip olabildiğini belirtmektedir. K13'e göre oluşan olumlu duygular "Sakinlik... sebebi de sonuçta bulunduğu ortam gittiğin insan veya orada ettiğin muhabbet ile alakalı her insan bir huzurlu hissediyor. Bir işte rahatlamış hissediyor. Su öğesi benim için çok etkili çünkü kendimi çok refresh (yenilenmiş) hissediyorum, onu görünce ferahlamış ve böyle hani o doğayla bütünleşme olayı var ya... Hani toprakla dokunduğunda negatifliğin gitmesi veya işte ne bileyim bir işte açık alana baktığında böyle hani önünde uçsuz bucaksız bir şeylerin uzanması..." cümleleriyle açıklanırken, olumsuz duygular "Heyecan da olabilir biraz. Çünkü yani hele akşam böyle bir karanlık, biraz korkutucu olduğu için insan bir heyecanlanıyor. Negatif anlamda bir heyecan... bir şey olur mu, başımıza bir şey gelir mi, sonuçta biraz böyle güvenliksiz yerler

ya oralar... bir polis yok, bir işte bekçi yok ne bileyim. Sonuçta alkol alınan yerler olduğu için genel olarak bu tarz yerler o zaman bir de heyecan tam karşılar. Tedirginlik gibi falan da diyebilirim." cümleleriyle açıklanmaktadır.

Araştırma kapsamında katılımcılar sosyal yakınlık kurarken her ne kadar açık alanları tercih etme eğiliminde olsalar da bu alanları günlük hayatlarında bir ortam değişikliği olarak görmektedirler. Bu nedenle bireyler kent yaşamından uzaklaşmanın kendilerinde olumlu duygular uyandırdığını ifade etmektedir. *Ortam Değişikliği: Kent Yaşamından Uzaklaşma* teması da bahsi geçen durumu açıklamaktadır. "Sükûnet ve rahatlık hissediyorum. Böyle hissetme sebebimin kent kalabalığından uzaklaşmak olduğunu düşünüyorum. (K30)" ifadeleri konuyu aydınlatmaktadır.

Sosyal Etkileşim Kurma teması ise bireylerin sevdikleriyle ve diğer kişilerle açık alanlarda etkileşim kurmanın önemini ve bu etkileşimin kendilerinde olumlu duygular oluşturduğunu ifade etmektedir. İlgili konuya yönelik bir katılımcı "Zaten rekreasyonun kelime anlamında yenilenmek, yeneden canlanmak olduğu için ben o yüzden yenilenmiş hissediyorum, mutlu hissediyorum çünkü rekreasyon alanları benim için hem kendi arkadaş grubumla sosyalleşmek hem de çevreyle sosyalleşmek oluyor. (K9)" ifadelerinde bulunmuştur. Araştırma her ne kadar bireylerin açık alan rekreasyon mekânlarında yakınlarıyla vakit geçirirken elde ettiği duygulara odaklansa da bazı katılımcılar bu faaliyetler öncesinde heyecan duyduklarını ve bu duygunun bireylerin özellikle o an yapmaları gereken görev ve sorumluluklarını olumlu yönde etkilediğini ifade etmektedirler.

Katılım / Bağlanma (E: Engagement)

Bireyler açık alan rekreasyon mekânlarında sosyal yakınlık kurarken genel olarak anda kaldıklarını düşünmektedir. Bu kapsamda bireyler zamanın nasıl geçtiğinin fark etmediklerini, diğer bir deyişle akışa geçtiklerini ifade etmektedir. Yaşanılan akış durumu üç farklı temada açıklanmaktadır.

Duyusal ve Mekânsal Deneyim teması mekândaki duyusal unsurların veya genel olarak mekânın

deneyimlenmesinin ilgili duruma neden olduğunu ifade etmektedir. Bir katılımcı "Beş duyu organına da etki eden faktörlerin bulunduğu bir ortam. Zaten saate bakmak insanın pek aklına gelmiyor ama kapalı bir yerde otururken hani bir saati kontrol ediyorsun. En azından bir rekreasyon alanına gittiğinde otura da bilirsin istediğinde kalkıp dolaşa da bilirsin. O yüzden zamanın nasıl geçtiğini anlayamadığım bir ortam bence. (K6)" cümleleriyle konuya açıklık getirmektedir.

Bilinçli Farkındalık teması bireylerin yaşanan ana ve birlikte vakit geçirdikleri kişilere odaklanmalarını ifade etmektedir. Bu sayede bireyler zamandan soyutlandıklarını düşünmektedirler. Bir katılımcı "Hatta telefonları da kullanmıyoruz. Aynı zamanda zamanın geçtiğini anlamadığım gibi fotoğraf çekinmeyi dahi unutabiliyoruz. Çünkü o an kendi ritmimize döndüğümüzü düşünüyorum. (K11)" sözleriyle yaşanan durumu açıklamaktadır. Diğer bir katılımcı ise ilgili durumu "Saate bakıyorsun bazen diyorsun ki, ya daha erken, bakıyorsun bazen saat oldukça geç oluyor çünkü orada bir akış halimiz var yani... orada zamanı unutuyorsun, işi unutuyorsun, bir akış halinde var olduğunu hissediyorsun. (K23)" cümleleriyle ifade etmektedir.

Bireyler açık alan rekreasyon mekânlarının sağladığı özgürlük ve rahatlama hissi nedeniyle her türlü sohbetin yapılabildiğini düşünmektedirler. Bu sayede sohbet akıcı bir hâl almakta, diğer bir deyişle dinamik bir yapıya sahip olmaktadır. Bu durum bireylerin zaman kavramından soyutlanmasıyla sonuçlanmaktadır. *Sohbetin İçeriği ve Dinamizmi* teması da yaşanan durumu özetlemektedir. Katılımcılardan biri bu durumu "Zaman çok hızlı geçiyor, anlayamıyorum yani. Sohbet ediyorum, bence kesinlikle bu kısım çok etkiliyor. Çünkü konu konuyu açıyor, konu konuyu açıyor. Aa bakalım saat 12 olmuş falan olabiliyoruz. (K3)" cümleleriyle ifade ederken benzer bir şekilde diğer bir katılımcı "Mesela öğlen saatlerinde dışarıda buluşmuş oluyoruz ama bir anda bakıyorum saat akşam olmuş, hava serinlemiş, hava kararmaya başlamış. Bir anda böyle şey ulaşım araçlarının saatlerine bakarken buluyorum kendimi. Mesela sohbetin koptuğu bir anda bunu fark edebiliyorum. O akıştayken bunu fark etmemiş oluyorum. (K7)" cümleleriyle ifade etmektedir.

İlişkiler (R: Relationship)

Bireyler açık alan rekreasyon mekânlarındaki sosyal yakınlığın ilişkilerini olumlu yönde etkilediğini düşünmektedir. Faaliyetler bireylerin ilişkilerinin güçlenmesini sağlamaktadır. Bu durumu etkileyen etkenler üç tema altında açıklanabilmektedir.

Temalardan biri olan *Birlikte Değer Yaratma* teması geçirilen süre içinde karşılıklı mutlu olmayı, anı oluşturmayı, ortak deneyimler yaşamayı ve paylaşımlar yapmayı ifade etmektedir. Katılımcılar ilgili durumu “*Zaman geçirmek bence anı biriktirmek olmuş oluyor. Anılar biriktikçe de insanlar birbirlerine daha çok bağlanmış oluyor. Ya da kaliteli zaman geçirdiğinde tekrar o zamanı geçirmek istiyorsun. (K3)*” veya “*Ortak paylaşım için bir efor sarf edildiğinden daha özel oluyor ve birlikte daha kaliteli vakit geçiriliyor. Kaliteli ortak paylaşımların ilişkileri güçlendirdiğini ve dolayısıyla da bu ilişkilerin uzun ömürlü olmasına katkı sağladığını düşünüyorum. (K29)*” gibi ifadelerle açıklamaktadır.

Açık alanlarda insanların birlikte vakit geçirmesi, birbirlerini gerçek yönleriyle veya daha yakından tanımayı sağlamaktadır. Katılımcıların bu düşünceleri kapsamında oluşan *Öze Dokunan Tanıma* teması ilişkilerin güçlenmesinde etkili olan unsurlardan biridir. İlgili temaya ilişkin bir katılımcı, “*Ben 12 senedir İzmir’deyim ama sosyal hayatım iş arkadaşlarımdan ibaret. İş yerinde bir insanı tanımakla dışarıda bir insanı tanımak arasında çok fark var. İş yerinde giydiğiniz kılıf ya da taktığınız maskeler açık alanlarda olmuyor. Bu sefer, karşıdaki kişiyi çok net anlayabiliyoruz. İlişkiler daha sıcak, daha samimi, daha gerçekçi oluyor. (K1)*” ifadeleriyle açık alanlarda vakit geçirmenin günlük hayatta insanların taktıkları maskelerden arınarak diğer kişilere kendi özünü yansıtabilmesini vurgulamaktadır. Diğer bir katılımcı ise “*Aslında hayatlarımıza tam olarak o anda dokunuyor oluyoruz ve birbirimizi daha iyi tanıma şansı da doğmuş olabiliyor. Yani uzun seneler yaşadığımız, hatta anne babamız için bile ne sevdiğini bazen aslında bilemiyor olabiliyoruz ama o alanlarda aslında bir tık daha huyumuzu suyumuzu daha net görebildiğimiz ve öğrenebildiğimiz anlar oluşuyor. (K11)*” ifadeleriyle bu alanların bireylere bazen en yakınındaki insanı bile tanınmasında yardımcı olduğunu ve dolay-

sıyla ilişkilerin güçlenmesine katkı sağladığını vurgulamaktadır.

Bağ Kurma ve Yakınlaşma teması ise alanların etkisiyle mevcut ilişkilerin pekişmesine katkı sağladığını ifade etmektedir. Örneğin “*Şimdi ailedir arkadaşdır onlarla mevcut bir ilişki düzeyimiz var. Rekreatif aktivitelerle o daha çok pekişiyor. Günlük olan hani iş paylaşımlarının yanında normal kişisel şeyleri de paylaşmaya başlıyorsun. Belki yaşadıklarını, kişisel iç dünyanda belki anlatamadıklarını, ifade edemediklerini ona güvenip anlatmaya başlıyorsun. Biraz daha samimiyet ortamı oluşuyor. (K19)*” şeklinde verilen ifadeler ilgili temayı özetlemektedir.

Araştırma bireylerin açık alan rekreasyon mekânlarında sosyal yakınlık kurdukları bireylerle geçirdikleri vakte odaklansa da araştırma bulgularında mekândaki diğer kişilerin de ön plana çıktığı görülmüştür. Elde edilen bulgulara göre, bireyler bu mekânları bir sosyalleşme ortamı olarak görmekte, ortamda bulunan daha önce tanımadıkları kişilerle yeni ilişkilerin kurulabileceğini düşünmektedirler. Yine de katılımcı ifadelerine göre, bu ilişkiler birlikte anı paylaşmaya yönelik geçici niteliktedir. Genel olarak bireylerin sosyal hayatlarına yeni kişileri dâhil etmemiş olması dikkat çekici bir bulgudur. Katılımcılardan biri bu durumu “*Şu ana kadar kurduğum uzun vadeli yok, genelde anlık oluyor. Anlık olmasa bile 1-2 gün sürüp sonrasında bitiyor ama şu şekilde olan ilişkilerim de var, mesela sadece oradayken görüşüp konuştuğumuz... bugün gidiyorum, oradayız, sohbet ediyorum diyoruz ki hani iki gün sonra biz geleceğiz veya yarın da buradayız. Burada mısınız diyorum, hani hiçbir şekilde bir sosyal medyadan bir iletişim numarası, iletişim adresi almıyoruz ama hani ordaysa eğer ertesi gün de konuşmaya veya sohbet devam edeceğiz. (K9)*” cümleleriyle açıklamaktadır.

Anlam (M: Meaning)

Bireylerin yaşamlarında açık alan rekreasyon mekânlarındaki sosyal yakınlık faaliyetlerinin dört tema kapsamında önemli ve değerli bir rol oynadığı bulgusuna ulaşılmıştır. Bu temalardan biri *Yaşamın Kıymeti: An ve Sosyal Bağlar* temasıdır. Tema kişilerin anın ve sevdikleriyle birlikte vakit geçirmenin önemini farkında olmasını ve bu farkındalığın kıymetinin bilinmesini ifade et-

mektedir. Katılımcılar ilgili konuyu “*Yeri geliyor mesela muazzam bir şekilde ayın önünden uçak geçiyor ve diyorsun ki fark eden ender adamlardan birisin. Kendimi ayrıcalıklı falan bu anlamda hissetmek istemiyorum, içinde bulunduğum şeyin kıymetli olduğunun farkındayım. (K2)*” veya “*Şöyle düşündüğüm oluyor, valla iyi kötü birilerine demek ki bir fayda sağlamışsın da şu ortamı yaşayabiliyorsun, vakti zamanında çalışmışsın belki yorulmuşsun ama şu an bu ortamdasın işte şu an bu insanlar senin yanında, insan sanki o anın içindeyken o anın kıymetini biliyor. (K5)*” şeklinde ifade etmektedir.

Bireyler kent ve iş yaşamının kendilerini olumsuz etkilediğini ve hayat içinde sorumluluklarının çeşitli olduğunu ifade etmişlerdir. Bu bağlamda bireyler tekdüze bir hayatın içine sıkışmış hissetmektedirler. *Monotonluktan ve Sorumluluklardan Kaçış* teması bu durumlardan uzaklaşmanın anlamlı, hatta ihtiyaç haline geldiğini açıklamaktadır. Bir katılımcı “*Gündelik hayatta çoğunlukla ev ya da iş yerlerinde ya da iklim koşullarına bağlı olarak AVM gibi kapalı alanlarda zaman geçirmek zorunda kalıyoruz. İnsanın çatılardan uzakta olabilmesi artık bir lüks gibi... Eskiden hayatımızda daha çok açık alanlar varken, iş hayatına giriş ile artık buralardan uzaklaştık. (K28)*” sözleriyle bu durumu açıklamaktadır.

Bütüncül Fayda temasına göre yapılan faaliyetler bireylerin hayatında birden çok noktaya dokunmaktadır. Bu bağlamda faaliyetler birden çok alana olumlu katkılar sunduğundan, bireyler için anlam kazanmaktadır. İlgili durumu bir katılımcı “*Arkadaşlarımla parka gittik mesela çok uzak bir yerdi, çok da memnun kaldık. Hem o ortamı görmüş oluyorsun. Yeni bir yer görmüş oluyorsun. Hem arkadaşlarıyla birlikte oluyorsunuz. Denizin doğanın tadını çıkarıyorsun, bir yeşilliğin tadını çıkarıyorsun. Yani çok faydası var, çoklu faydası var. (K14)*” sözleriyle açıklamaktadır.

Kent yaşamı bir nevi insanların sosyal yakınlık kurma alanlarını da dönüştürmüştür. Bireyler belirli bir dönemde kent yaşamının ürünü alanlarda (kapalı alanlar, alışveriş merkezleri gibi) bulunsalar da gelinen süreçte açık alan rekreasyon mekânlarının önemini anlamışlardır. Bu bağlamda bireyler açık alanlarda vakit geçirmenin kent yaşamında popülerleşerek yeni bir kül-

tür hâline geldiğini düşünmektedirler. *Kültüre Dâhil Olma* teması da bireyler için bu düşüncelerin anlam ifade eden unsurlardan biri olduğunu vurgulamaktadır. Söz konusu bu durumu bir katılımcı “*Son yıllarda AVM kültürü oluştu ama oradan biraz çıkmak istiyorum. Artık bende de oluşmuştu açıkçası. Gidiyorduk, güzeldi ve iyi zaman da geçiriyorduk ama hani orada artık çok görebileceğim bir şey olduğunu düşünmüyorum. O kültürün de biraz eskidiğini düşünüyorum. Onun yerine artık daha çok böyle hani bu ağacın şöyle bir gölgesi varmış demek hoşuma gidiyor açıkçası. (K10)*” cümleleriyle açıklamaktadır. Başka bir katılımcı ise “*Kent simgesi falan oluyor ya o alanlar genelde, hani bilindik oluyor. Onun o popüleritesi beni etkiliyor ister istemez. Yani ona da hâkim oluyorum. (K8)*” ifadeleriyle bu durumu açıklamaktadır.

Başarı (A: Accomplishment)

Katılımcılar açık alanlarda sosyal yakınlık kurmanın kendilerine çeşitli etkileri olduğunu düşünmektedir. Farklı alanlardaki bu etkiler bireyler tarafından bir başarı olarak görülmektedir. Elde edilen başarılar dört tema altında açıklanabilmektedir. Oluşan temalardan ilki *Kendini Gerçekleştirme* temasıdır. Tema, bireylerin hayatın içinde faaliyeti gerçekleştirebilmesini, kendileri için bir şeyler yaptıklarını fark etmelerini ve hatta diğer kişilere de bu faaliyeti kabul ettirmelerini, faaliyetlerde kendilerini diledikleri gibi ifade edebilmelerini ifade etmektedir. Katılımcılardan birinin “*Kendimi ödüllendirme hissi, kendini gerçekleştirmiş ve başarılı hissederim. Ben genellikle toplu görüşmelerde plan yapma rolünü üstlenirim. Nereye gidilecek, ne yapılacak, ne tarz bir aktivite olacak, herkes memnun kalacak mı gibi birçok şeyin kararını kendim vermeye çalışırım. Tabii ki başkalarının da kararları olabilir ama eğer bu planı ortaya ben atıyorsam tam şekillendirilmiş bir plan ile insanların karşısına çıkmaya çalışırım. (K31)*” şeklindeki düşünceleri bu temaya vurgu yapmaktadır. Benzer bir şekilde diğer katılımcıların “*Kendini başarmış olursun, kendini dinleme, kendine vakit ayırmak, kendini iyi ortamlarda bulunup desteklemek kendini büyütme. (K16)*” veya “*Bugün en azından güzel vakit geçirdim dışarıda o kısıtlı vaktimi iyi değerlendirdim, başar-*

dım... Kendime iyi gelen bir şey yaptım. (K4)" şeklindeki düşünceleri bu temaya katkı sağlamaktadır.

Faaliyetler katılımcıları psikolojik anlamda olumlu etkilemekte, onları stresten arındırmakta ve genel olarak olumlu hislere sahip olmalarına katkı sağlamaktadır. Katkıları ise bireylerin gündelik hayatlarına motivasyon sağlamaktadır. Bireyler hayat motivasyonunun sağlanmasını bir başarı olarak görebilmektedirler. Bu bağlamda *Psikolojik İyileşme ve Hayata Motive Olma* teması oluşmaktadır. Katılımcılardan elde edilen "Günlük hayatın rutininden bunaldığım, sıkıldığım anlarda bu tür etkinlikler rahatlamama, iyi hissetmeme, kendimi yenilememe yardımcı oluyor. Bu da psikolojim için faydalı oluyor ve uzun vadede ayakta kalmama sağlıyor. (K26)" veya "Sevdiğim insanla zaten gittiğim için diyalog kurmak bana iyi geliyor. En azından beni bir hafta rahatlatılabilen bir şey, stresten arınıyorum. Bu da bir başarı... Streten arınmam benim için çok büyük bir şey, ben çünkü çok stresli bir insanım. (K13)" şeklindeki ifadeler oluşan söz konusu temaya yönelik ifadelerdir.

Katılımcılar faaliyetlerin kendi içsel dünyalarını ve davranışlarını değiştirdiği, bir nevi içsel dönüşüm yaşadıklarını düşünmektedirler. Açık alanda sosyal yakınlık kuran bireyler daha sabırlı, tahammül düzeyi yüksek, objektif, dışa dönük, açık fikirli olma gibi özellikler göstermenin bir başarı unsuru olabileceğini düşünmektedirler. Bu bağlamda *İçsel Dönüşüm Yaşama* teması oluşmaktadır. Bir katılımcı "Yolda bir çocuk gördün, böyle şirinlikler yapıyor. Normalde mesela ben işten yorgun argın çıktığım zaman böyle bütün gün zaten sıkılmışım, fenalık gelmiş içime. O çocuğun yaptığını böyle göz ucuyla görüp yoluma muhtemelen devam ederim ama o dinginliğe artık sahip olduktan sonra gördüğümde o çocuğu bazen izlemeyi tercih ediyorum... Yani insanların yaptıklarını daha güzel görmeye başlıyorsun ya da normalde çirkin gelenler bir tık daha yumuşuyor artık gözünde. (K12)" sözleriyle yaşadığı durumu özetlemektedir. Benzer bir şekilde diğer katılımcıların "En azından daha objektif olduğumu düşünüyorum. O ortam bana bunu yapma imkânı sağlıyor. Mesela evde sinirlensen daha farklı bir tepki vereceksin kendi kendimi dolduruşa getireceğim bir şeyler olacak... öyle ortamda kendimi daha iyi kontrol edebiliyorum. (K17)" veya "Dışarıdaki insan-

lara verdiğim tepki de bir noktada değişebilir. İnsanlara alakasız şeylerde kızmayabiliriz. Mesela kasada beklerken bir beklersin, bir de başka kasa yok mu diye baktırırsın. Mutlu beklediğin kısım olur. (K3)" gibi ifadelerinin olması ilgili temayı vurgulamaktadır.

Son olarak *Bireysel Gelişim Gösterme* teması ise katılımcıların kendilerinin çeşitli yönlerden gelişim gösterme başarısını elde ettiğini açıklamaktadır. Gelişim kişilerin hayatlarına olumlu etkiler sunmaktadır. Araştırmada genel olarak gelişim gösterilen yönlerin sosyalleşme, iletişim kurma, empati ve gözlem gibi sosyal beceriler, fikir alışverişi yoluyla karar verme becerileri, yapılan sohbetler veya alanın özellikleri nedeniyle yeni bilgiler elde etme gibi yönler olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Örneğin bir katılımcı "Birçok sohbette aslında birçok farkındalık kazanıyoruz. O sohbet bizim kişisel gelişimimizi etkiliyor. Meslek olarak toplumu yakından gözleme boyutunuz oluyor ve bunu derslerimizde, sempozyumlarda, konferanslarda bolca kullanabileceğimiz örnekler oluyor aslında. (K23)" cümleleriyle bu temayı aydınlatmaktadır.

SONUÇ

Bu araştırma, kentsel açık alan rekreasyon mekânlarında vakit geçiren bireylerin sosyal yakınlığı ile iyi oluşu arasındaki ilişkiyi anlama amacıyla gerçekleştirilmiştir. Keşifsel olarak yürütülen araştırmada PERMA modeli teorik çerçeve olarak kullanılmıştır. Görüşme tekniği ile toplanan veriler tematik analiz aracılığıyla yorumlanmıştır.

Araştırmada kent içinde rekreasyon mekânı seçmede etkili olan unsurların bireylerin kendi hisleri, mekânın çevresel etkenleri, mekânın fiziksel olanakları ve ulaşılabilirliği, vakit geçirecekleri veya ortamdaki diğer insanlar olmak üzere dört başlık altında değerlendirilebileceği sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmada katılımcılar tarafından en sık çevresel etkenler vurgulanmıştır. Yapılan bir araştırmada rekreasyon alanları için en önemli ölçütler incelemiştir. Elde edilen sonuçlar genel olarak değerlendirildiğinde bu araştırmada çevresel etkenler olarak vurgulanan benzer ifadelerin en önemli ölçütler olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Sezer ve Akova 2016).

Tematik analiz sonuçlarına göre açık alan rekreasyon mekânlarında sosyal yakınlık kuran bireyler, kent yaşamından uzaklaşarak doğada sosyal etkileşim kurma sonucunda mutluluk, özgürlük, huzur, rahatlama, sakinlik ve yenilenme gibi olumlu duygulara sahip olmaktadır. Alanların sunduğu deneyimler, yaşanan ana ve insanlara odaklanma ve yapılan sohbetlerin akıcılığı kişilerin akışa geçmelerini sağlamaktadır. Bununla birlikte açık alanların sağladığı etkiler ile bireylerin ilişkileri pekişmekte ve güçlenmektedir. Bu faaliyetler bireyler için farklı faydalar yaratmakta ve bu yönü ile de değerli hale gelmektedir. Böylece bireyler rutinlerden ve sorumluluklardan uzaklaşma eğilimi göstermekte ve kentsel açık alan deneyimlerine dâhil olmak istemektedirler. Bu da kendilerinde bir anlam oluşturmaktadır. Faaliyetlerin, bireylerin kendilerinde ve iç dünyalarında olumlu etkileri bulunmaktadır. Oluşan bu durumlar başarı olarak görülmektedir.

Temalar bir bütün olarak incelendiğinde (Şekil 2), bireylerin hem doğrudan hem de dolaylı olarak kent yaşamına ve bu yaşamın çeşitli yönlerine vurgu yaptığı düşünülmektedir. Bireylerin kent yaşamı ve kent yaşamının getirdiği iş, sorumluluklar, rutinler, betonlaşma, ruh halinin bozulması ve motivasyon kaybı gibi unsurlardan etkilendiği çıkarımı yapılabilir. Bu nedenle bireyler günlük hayatlarından uzaklaşmak istemektedirler. Kent içinde bulunan açık alan rekreasyon mekânları bu noktada öne çıkmakta ve bireylerin iyi oluş durumlarıyla ilişkilendirilmektedir.

Bu kapsamda araştırma bulguları, teorik çerçeve oluşturulurken açık alan rekreasyon faaliyetleri ve iyi oluş bağlamında sunulan ve açık alan rekreasyon mekânları ile bireylerin iyi oluş durumları arasındaki ilişkiyi gösteren araştırma bulgularıyla paralellik göstermektedir (Korpela vd. 2014; Buchecker ve Degenhardt 2015; Schlemmer vd. 2021; Lee vd. 2023; Pomfret vd. 2023). Bu bağlama ek olarak mevcut çalışmanın ana sonucu, kentsel açık alan rekreasyon mekânlarında bireylerin sosyal yakınlık içinde olmasıyla iyi oluşlarının arasında bir ilişki olduğudur. Ayrıca, var olan ilişkide açık alanların iyi oluş sürecini hızlandıran bir görev üstlendiği sonucuna da ulaşılmaktadır.

Alanyazında rekreatif faaliyetler ile çeşitli iyi oluş halleri arasındaki ilişki incelenmiş, yapılan araştırmalara konu olan faaliyetlerin ağırlıklı olarak hareketlilik (eylem) gerektiren faaliyetler olduğu görülmüştür (Carruthers ve Hood 2007; Thompson Coon vd. 2011; Akova vd. 2019; Çakırlar ve Yaman 2022; Koç 2022; Kaimakamis 2022). Bu çalışmada ise kent içinde yaşayan bireylerin açık alan rekreasyon mekânlarında bir sportif faaliyete dâhil olmadan sosyal yakınlık içinde olmalarının da iyi oluşla ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bununla birlikte oluşan ilişki, olumlu olmaktadır. Bu bağlantının kurulmasında Seligman'ın teorisinden faydalanılmıştır. Seligman iyi oluşun ölçülebilir beş unsuru olduğunu söylemektedir ve vurguladığı unsurlar "olumlu duygular, bağlanma, ilişkiler, anlam ve başarı" boyutları altında yer almaktadır. Bu çalışmada da iyi oluş hali, Seligman'ın teorisinde olduğu gibi beş boyut altında irdelenmiş ve her bir boyutla ilgili ilişkiler geliştirilebilmiştir. Bir bakıma teori desteklenmiş ve belirtilen boyutlar kabul görmüştür. Bu sonuç hem Seligman'ın (2011) iyi oluş teorisine hem de alanyazına katkı sunmaktadır. Alanyazında teoriyi temel alan farklı araştırmalar da yer almaktadır (Kern vd. 2014; Goodman vd. 2018; Puhakka, 2021; Mendes vd. 2022, Kovich vd. 2023).

Araştırmada geliştirilen tartışma konularından biri, açık alanların sosyal etkileşimi nasıl teşvik ettiği ve bu ilişkinin bireyler üzerindeki etkileridir. Alanyazında bu konu üzerine geliştiren fikirler olduğu bilinmektedir. Farklı etnik gruplar üzerine yapılan bir çalışmada, tüm grupların açık alan rekreasyon mekânlarında vakit geçirmesindeki en önemli motivasyonun sosyal etkileşim olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Whiting vd. 2017). Dolayısıyla bireyler için hem sosyal etkileşimin hem de bu etkileşimin sağlandığı açık alan rekreasyon mekânının önemli olduğu söylenebilir. Bu söylem aynı zamanda bir tartışma konusuna işaret etmektedir. Elde edilen bulguların, araştırmanın gerçekleştirildiği toplumun kültürel değerler ve sosyal normlar kapsamında kabul edilebilir olduğu söylenebilir.

Farklı kültürel değerler ve sosyal normlara sahip toplumlar üzerinde yapılacak çalışmalar,

hatta karşılaştırmalı araştırmalar farklı sonuçlar doğurabilir. Mansfield vd.'nin (2018) yaptığı araştırmada aileyle birlikte yapılan açık hava rekreasyon faaliyetlerinin iyi oluşu desteklediğini vurgulamaktadır. Colley vd. (2023) ise pandemi dönemine atıfta bulunarak, açık havada gerçekleştirilen rekreasyon faaliyetlerinin ruh sağlığı krizine çözüm bulmada rol oynayabileceğini söylemektedir. Sandstrom ve Dunn (2014) tarafından gerçekleştirilen araştırmada, yakın arkadaşlar veya aile bireyleriyle olan sosyal etkileşimlerin yanı sıra, diğer bireylerle de etkileşimde bulunmanın bireylerdeki iyi oluşu olumlu etkilediği vurgulanmaktadır. Bu bağlamda COVID-19 pandemi döneminde insanların sosyal ortamlardan uzaklaşması, yakın çevreleriyle ve aileleriyle birlikte vakit geçirememesi gibi sosyalleşmenin duraksadığı bir dönemin getirdiği psikolojik ve fiziksel sorunların olduğu çıkarımı yapılabilir. Araştırmacılar tarafından vurgulanan ifadeler, bu araştırmanın sonuçlarını desteklemektedir. Bu bağlamda bireyler yakınlarıyla vakit geçirmek istemekte, geçirilen vaktin ise değerli olduğunu düşünmektedirler. Açık alan rekreasyonu mekânları ise bu sürecin olumlu olmasına, bununla birlikte bireylerin iyi oluşuna katkı sunan alanlar olarak değerlendirilmektedir.

Araştırma kapsamında gerçekleştirilen derinlemesine görüşmeler, sosyal etkileşimlerin iyi oluş üzerindeki etkilerini açıklamakta ve kentsel açık alanların rolünü ortaya koymaktadır. Bunun yanı sıra, elde edilen bulgular, toplumsal psikoloji ve kentsel alanların tasarımına yönelik pratik öneriler sunarak hem teorik hem de uygulamalı açıdan alana katkı sağlamaktadır. Açık alan rekreasyon faaliyetleri ile bireylerin iyi oluşları arasındaki ilişkiyi sosyal yakınlık perspektifinden irdeleyen araştırma alanyazındaki boşluğa katkı sağlamaktadır.

Bu çalışmayla PERMA modelinin uygulama kapsamı da genişletilmektedir. Araştırma bulguları kentsel açık alan olanaklarının bireysel iyi oluş ve beraberinde toplum sağlığı açısından önemini ortaya koymaktadır. Ayrıca kentsel açık alan rekreasyon faaliyetlerine olanak sağlamak, kentlerin tasarımında göz önünde bulundurulması gereken önemli bir unsur olarak ön plana

çıkılmaktadır. Tüm bunlar devlet kurumları, sivil toplum kuruluşları, üniversiteler ile eğitim kurumları, turizm şirketleri ve belediyeler gibi rekreasyon olanağı sağlayıcıları tarafından göz önünde bulundurulmalıdır. Bu kapsamda şehir planlamasında açık alanların daha etkin bir şekilde tasarlanması gerektiği söylenebilir. Bu tasarım sadece fiziksel eylem odaklı değil, aynı zamanda sosyal bağlantılar kurma ve sürdürme açısından sosyal yakınlığı artıracak şekilde de olmalıdır. Bu alanların erişilebilir ve yeterli sayıda olması etkileşimi artırarak bireylerin sosyal bağlar kurma sürecine destek olabilir ve genel sağlık düzeyini iyileştirebilir.

Çalışmada bireyler arasında sosyal yakınlığın düzeyi belirlenmemiş, araştırma, bireylerin genel olarak birlikte vakit geçirdiği kişiler üzerinden gerçekleştirilmiştir. Bununla birlikte belirli bir kentsel açık alan rekreasyon alanının yanı sıra kişilerin en çok tercih ettiği mekânlar özelinde görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Dolayısıyla araştırma bu unsurlarıyla birtakım sınırlılıklara sahiptir. Gelecek araştırmalar, sosyal yakınlık düzeyini daha ayrıntılı ele alarak ve farklı rekreasyon alanlarını karşılaştırarak bu sınırlılıkları ortadan kaldırabilir ve daha kapsamlı sonuçlar elde edilmesine olanak sağlayabilir. Kapalı mekânlarda yakınlarıyla vakit geçiren bireylerin iyi oluş halleri de incelenebilir, bu sayede mekân özelliklerinin etkileri daha net ortaya konulabilir. Belirli süreler boyunca kentsel açık alanlarda rekreatif etkinliklere katılan bireylerin iyi oluş düzeylerindeki değişimler gözlemlenebilir. Bu açıdan sosyal yakınlık ve iyi oluş arasındaki ilişkinin uzun dönem etkileri izlenebilir. Sosyal yakınlık kültürel boyutta ele alınarak farklı toplumlar üzerinde yapılan araştırmalar karşılaştırılabilir. Aynı zamanda insanların etkileşimleri esnasında hangi davranış ve psikolojik özellikler gösterdiği de merak konusu olabilir. Gelecekteki araştırmalar bunun gibi merak konularına ve boşluklara odaklanabilir.

KAYNAKÇA

Akova, O., Şahin, G. ve Öğretmenoğlu, M. (2019). Rekreasyon Deneyiminin Psikolojik İyi Oluş Üzerine Etkisi: Y Kuşağı Üzerinde Bir Araştırma, *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 4 (2): 124-139.

- Bedimo-Rung, A.L., Mowen, A.J. ve Cohen, D.A. (2005). The Significance of Parks to Physical Activity and Public Health: A Conceptual Model, *American Journal of Preventive Medicine*, 28 (2): 159-168.
- Birleşmiş Milletler. (2018). 2018 Revision of World Urbanization Prospects. Department of Economic Social Affairs. <https://www.un.org/en/desa/2018-revision-world-urbanization-prospects#:~:text=Todayyüzde2000yüzde2005yüzde25yüzde2000yüzde20theyüzde20world's,increaseyüzde20toyüzde2068yüzde25yüzde20byyüzde202050>, Erişim tarihi: 5 Ağustos 2024.
- Bogdan, R.C. ve Biklen, S.K. (2007). *Qualitative Research for Education: An Introduction to Theories and Methods*. (5. Baskı). Pearson.
- Bosker, M. (2022). City Origins, *Regional Science and Urban Economics*, 94, 103677.
- Bradburn, N.M. (1969). *The Structure of Psychological Well-Being*. Şikago, IL: Aldin.
- Braun, V. ve Clarke, V. (2006). Using Thematic Analysis in Psychology, *Qualitative Research in Psychology*, 3 (2): 77-101.
- Braun, V. ve Clarke, V. (2019). To Saturate or Not to Saturate? Questioning Data Saturation As A Useful Concept for Thematic Analysis and Sample-Size Rationales, *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 13 (2): 201-216.
- Buchecker, M. ve Degenhardt, B. (2015). The Effects of Urban Inhabitants' Nearby Outdoor Recreation on Their Well-Being and Their Psychological Resilience, *Journal of Outdoor Recreation and Tourism*, 10: 55-62.
- Cabrera, V. ve Donaldson, S.I. (2023). PERMA to PERMA+4 Building Blocks of Well-Being: A Systematic Review of The Empirical Literature, *The Journal of Positive Psychology*, 19 (3): 510-529.
- Carruthers, C.P. ve Hood, C.D. (2007). Building a Life of Meaning Through Therapeutic Recreation: The Leisure and Well-Being Model, Part I, *Therapeutic Recreation Journal*, 41 (4): 276-297.
- Colley, K., Currie, M. ve Irvine, K.N. (2023). Outdoor Recreation and the Wellbeing of Rural Residents: Insight from Scotland. İçinde; P.H. Johansen, A. Tietjen, E.B. Iversen, H.L. Lolle ve J.K. Fisker (Editörler), *Rural Quality of Life* (ss. 427-444). Manchester: Manchester Üniversitesi Yayınları.
- Collins, C.S. ve Stockton, C.M. (2018). The Central Role of Theory in Qualitative Research, *International Journal of Qualitative Methods*, 17 (1): 1-10.
- Corbin, J. ve Strauss, A. (2015). *Basics of Qualitative Research: Techniques and Procedures for Developing Grounded Theory* (4. Baskı). Sage.
- Cox, D.T.C., Shanahan, D.F., Hudson, H.L., Fuller, R.A. ve Gaston, K.J. (2018). The Impact of Urbanisation on Nature Dose and The Implications for Human Health, *Landscape and Urban Planning*, 179, 72-80.
- Creswell, J.W. ve Creswell, J.D. (2018). *Research Design Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches* (5. Baskı). Sage.
- Çakır Sümer, G. (2014). Rize'de Kentleşme Süreci, *Ekonomik ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 10 (1): 163-183.
- Çakırlar, A. ve Yaman, Ç. (2022). Pozitif Psikoloji Bağlamında Terapötik Rekreasyon ve İyi Oluş İlişkisi: Bir Literatür Taraması, *The Online Journal of Recreation and Sports*, 11 (4): 47-58.
- Demirci, İ., Ekşi, H., Dinçer, D. ve Kardaş, S. (2017). Beş Boyutlu İyi Oluş Modeli: PERMA Ölçeği Türkçe Formunun Geçerlik ve Güvenirliği, *The Journal of Happiness and Well-Being*, 5 (1): 60-77.
- Diener, E. (1984). Subjective Well-Being, *Psychological Bulletin*, 95 (3): 542-575.
- Diener, E. ve Larsen, R.J. (1993). The Experience of Emotional Well-Being. İçinde; M. Lewis ve J.M. Haviland (Editörler), *Handbook of Emotions* (ss. 405-415). New York: Guilford Yayınları.
- Diener, E., Suh, E.M., Lucas, R.E. ve Smith, H.E. (1999). Subjective Well-Being: Three Decades of Progress, *Psychological Bulletin*, 125 (2): 276-302.
- Disabato, D.J., Goodman, F.R., Kashdan, T.B., Short, J.L. ve Jarden, A. (2016). Different Types of Well-Being? A Cross-Cultural Examination of Hedonic and Eudaimonic Well-Being, *Psychological Assessment*, 28 (5): 471-482.
- Dünya Bankası. (2023). Urban Population (yüzde of Total Population), <https://data.worldbank.org/indicator/SP.URB.TOTL.IN.ZS>, Erişim tarihi: 5 Ağustos 2024.
- Erdem, A.D., Yavaş, İ. ve Bilgili, A. (2023). Sanayileşme Perspektifinden Şehirlerin Dönüşümü: Bursa Örneği, *TroyAcademy*, 8 (2): 210-234.
- Eurostat (2023). Quality of Life Indicators, https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Quality_of_life_indicators, Erişim tarihi: 5 Ağustos 2024.
- Garvey, C.M. ve Jones, R. (2021). Is There a Place for Theoretical Frameworks in Qualitative Research?, *International Journal of Qualitative Methods*, 20: 1-7.
- Glesne, C. (2016). *Becoming Qualitative Researchers: An Introduction* (5. Baskı). Pearson.
- Goodman, F.R., Disabato, D.J., Kashdan, T.B. ve Kauffman, S.B. (2018). Measuring Well-Being: A Comparison of Subjective Well-Being and PERMA, *The Journal of Positive Psychology*, 13 (4): 321-332.
- Hayward, J. (1989). Urban Parks. İçinde; I. Altman ve E. H. Zube (Editörler), *Public Places and Spaces, Human Behavior and Environment*, (ss. 193-216). Boston, MA: Springer.
- Herzog, C., Handke, C. ve Hitters, E. (2019). Analyzing Talk and Text II: Thematic Analysis. İçinde; H. Van den Bulck, M. Puppis, K. Donders, ve L. Van Audenhove (Editörler), *The Palgrave Handbook of Methods for Media Policy Research* (ss. 385-401). Cham: Palgrave Macmillan.
- International Alliance of Inhabitants. (2005). World Charter for the Right to the City, https://www.right2city.org/wp-content/uploads/2019/09/A1.2_World-Charter-for-the-Right-to-the-City.pdf, Erişim tarihi: 06 Ağustos 2024.
- Joshanloo, M. (2016). Revisiting the Empirical Distinction between Hedonic and Eudaimonic Aspects of Well-Being Using Exploratory Structural Equation Modeling, *Journal of Happiness Studies*, 17: 2023-2036.

- Jovanovic, V. (2015). Structural Validity of The Mental Health Continuous-Short Form: The Bifactor Model of Emotional, Social and Psychological Well-Being, *Personality and Individual Differences*, 75: 154-159.
- Kaimakamis, D. (2022) Predictions for Activity Involvement via PERMA Well-Being Model in Mountain Climbing-Hiking Participants on Mt.Olympus, *International Journal of Recreation and Sport Science*, 6 (1): 44-53.
- Kern, M.L., Waters, L.E., Adler, A. ve White, M.A. (2014). A Multidimensional Approach to Measuring Well-Being in Students: Application of the PERMA Framework, *The Journal of Positive Psychology*, 10 (3): 262-271.
- Keyes, C.L.M. (1998). Social Well-Being, *Social Psychology Quarterly*, 61: 121-140.
- Keyes, C.L.M., Shmotkin, D. ve Ryff, C.D. (2002). Optimizing Well-Being: The Empirical Encounter of Two Traditions, *Journal of Personality and Social Psychology*, 82 (6): 1007-1023.
- Koç, M.C. (2022). Rekreatyone Spor İyi Oluş Ölçeği (RSİÖÖ) Türkçe Versiyonu: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması, *Journal of Recreation and Tourism Research*, 9 (4): 86-97.
- Korpela, K., Borodulin, K., Neuvonen, M., Paronen, O. ve Tyrväinen, L. (2014). Analyzing the Mediators between Nature-Based Outdoor Recreation and Emotional Well-Being, *Journal of Environmental Psychology*, 37: 1-7.
- Kovich, M.K., Simpson, V.L., Foli, K.J., Hass, Z. ve Phillips, R.G. (2023). Application of the PERMA Model of Well Being in Undergraduate Students, *International Journal of Community Well-Being*, 6: 1-20.
- Kun, Á., Balogh, P. ve Krasz, K.G. (2017). Development of the Work-Related Well-Being Questionnaire Based on Seligman's PERMA Model, *Periodica Polytechnica Social and Management Sciences*, 25 (1): 56-63.
- Lagina, M., Grum, C., Sandhu, G. ve Ruff, A.L. (2024). Sources of Joy in Medical Educators as Described by the PERMA Model, *Teaching and Learning in Medicine*, 36 (1): 53-60.
- Lee, K.J., Casper, J., Powell, R. ve Floyd, M.F. (2023). African Americans' Outdoor Recreation Involvement, Leisure Satisfaction, and Subjective Well-Being, *Current Psychology*, 42: 27840-27850.
- Lee, J., Krause, A.E. ve Davidson, J.W. (2017). The PERMA Well-Being Model and Music Facilitation Practice: Preliminary Documentation for Well-Being through Music Provision in Australian Schools, *Research Studies in Music Education*, 39 (1): 73-89.
- Lincoln, Y.S. ve Guba, E.G. (1985). *Naturalistic Inquiry*. Sage.
- Mansfield, L., Kay, T., Meads, C., John, A., Daykin, N., Duffy, L.G., Lane, J., Dolan, P., Testoni, S., Julier, G., Payne, A., Tomlinson, A. ve Victor, C. (2018). A Systematic Review of Outdoor Recreation (In Green Space and Blue Space) for Families to Promote Subjective Wellbeing. https://whatworkswellbeing.org/wp-content/uploads/2020/01/Outdoor-Rec-Systematic-Review-final_0131621000.pdf, Erişim tarihi: 11 Temmuz 2024.
- Maslow, A.H. (1968). *Toward a Psychology of Being* (2. Baskı). D. Van Nostrand.
- Mendes, J., Medeiros, T., Silva, O., Tomás, L., Silva, L. ve Ferreira, J.A. (2022). PERMA Model of Well-Being Applied to Portuguese Senior Tourists: A Confirmatory Factor Analysis, *Sustainability*, 14 (13), 7538.
- Miller, R.S. ve Lefcourt, H.M. (1982). The Assessment of Social Intimacy, *Journal of Personality Assessment*, 46 (5): 514-518.
- Ozuem, W., Willis, M. ve Howell, K. (2022). Thematic Analysis Without Paradox: Sensemaking and Context, *Qualitative Market Research*, 25 (1): 143-157.
- Petersen, E., Bischoff, A., Liedtke, G. ve Martin, A.J. (2021). How Does Being Solo in Nature Affect Well-Being? Evidence from Norway, Germany and New Zealand, *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 18: 7897.
- Pile, S. (1999). What Is A City. İçinde; D. Massey, J. Allen ve S. Pile (Editörler), *City Worlds* (ss. 3-52). Londra: Routledge.
- Pomfret, G., Sand, M. ve May, C. (2023). Conceptualising the Power of Outdoor Adventure Activities for Subjective Well-Being: A Systematic Literature Review, *Journal of Outdoor Recreation and Tourism*, 42, 1-11.
- Puhakka, R. (2021). University Students' Participation in Outdoor Recreation and the Perceived Well-Being Effects of Nature, *Journal of Outdoor Recreation and Tourism*, 36, 100425.
- Ruslin, R., Mashuri, S., Rasak, M.S.A., Alhabsyi, F. ve Syam, H. (2022). Semi-structured Interview: A Methodological Reflection on the Development of a Qualitative Research Instrument in Educational Studies, *IOSR Journal of Research and Method in Education (IOSR-JRME)*, 12 (1): 22-29.
- Ryan, R.M. ve Deci, E.L. (2001). On Happiness and Human-potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being, *Annual Review of Psychology*, 52: 141-166.
- Ryff, C.D. (1989). Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being, *Journal of Personality and Social Psychology*, 57 (6): 1069-1081.
- Ryff, C.D. ve Keyes, C.L.M. (1995). The Structure of Psychological Well-Being Revisited, *Journal of Personality and Social Psychology*, 69: 719-727.
- Ryff, C.D. ve Singer, B. (1996). Psychological Well-Being: Meaning, Measurement and Implications for Psychotherapy Research, *Psychotherapy and Psychosomatics*, 65 (1): 14-23.
- Saltık, Z. ve Akova, O. (2019). Yakın Açık Alan Rekreatyon Aktivitelerinin İyi Olma Hali, Psikolojik Dayanıklılık, Yenilenme Deneyimi, Yaşam Doyumu ve İş Tatmini Üzerindeki Etkileri, *Journal of Sport and Recreation Researches*, 1 (1): 1-20.
- Sandstrom, G.M. ve Dunn, E.W. (2014). Social Interactions and Well-Being: The Surprising Power of Weak Ties, *Personality and Social Psychology Bulletin*, 40 (7): 910-922.
- Schlemmer, P., Scholtel, T., Niedermeier, M., Kopp, M. ve Schnitzer, M. (2021). Do Outdoor Adventure Park Activities Increase Visitors' Well-Being?, *Journal of Outdoor Recreation and Tourism*, 35, 100391.
- Seeley, I.H. (1973). *Outdoor Recreation and the Urban Environment*. Springer.

- Seligman, M.E.P. (2011). *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-Being*. New York, NY: Free Yayınları.
- Seligman, M. (2018). PERMA and The Building Blocks of Well-Being, *The Journal of Positive Psychology*, 13 (4): 333-335.
- Sezer, B. ve Akova, O. (2016). Kent Sakinlerinin Rekreasyon Tercihleri, Rekreasyon Alanlarının Algılanan Değeri ve Gerçek Kullanımı Arasındaki İlişki, *Trakya Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi E-Dergi*, 5 (2): 94-115.
- Shaheen, M., Pradhan, S. ve Ranajee. (2019). Sampling in Qualitative Research. İçinde; M. Gupta, M. Shaheen ve K.P. Reddy (Editörler), *Qualitative Techniques for Workplace Data Analysis* (ss. 25-51). Hershey, PA: IGI Global.
- Song, G., Edelman, J. ve Johnson, J. (2024). Positive Tourist Experience: The PERMA Approach for Understanding the Well-Being of Young Tourists, *Tourism, An International Interdisciplinary Journal*, 72 (4): 654-659.
- Stebbins, R.A. (2001). *Exploratory Research in the Social Sciences* (Cilt 48). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Stevens, R.E., Loudon, D.L., Cole, H. ve Wrenn, B. (2012). *Concise Encyclopedia of Church and Religious Organization Marketing*. New York: Routledge.
- Şahyar Akdemir, D. (2020). Kentli Hakları ve Kent Konseyleri, *Pamukkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 40: 149-167.
- Thompson Coon, J., Boddy, K., Stein, K., Whear, R., Barton, J. ve Depledge, M.H. (2011). Does Participating in Physical Activity in Outdoor Natural Environments Have A Greater Effect on Physical and Mental Wellbeing Than Physical Activity Indoors? A Systematic Review, *Environmental Science and Technology*, 45 (5): 1761-1772.
- Tunç, B. (2022). Seligman'dan İyi Oluşa Farklı Bir Bakış: PERMA Modeli, *Adnan Menderes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 9 (1): 1-15.
- Türk Dil Kurumu. (t.y.). Şehir, (Güncel Türkçe Sözlük), <https://sozluk.gov.tr/>, Erişim tarihi: 5 Ağustos 2024.
- Uçar, A., Şemşit, S. ve Negiz, N. (2017). Avrupa Birliği Akıllı Kent Uygulamaları ve Türkiye'deki Yansımaları, *Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 22 (Kayfor 15 Özel Sayısı): 1785-1798.
- Wammerl, M., Jaunig, J., Mairunteregger, T. ve Streit, P. (2019). The German Version of The PERMA-Profil: Evidence for Construct and Convergent Validity of The PERMA Theory of Well-Being in German Speaking Countries, *Journal of Well-Being Assessment*, 3: 75-96.
- Whiting, J.W., Larson, L.R., Green, G.T. ve Kralowec, C. (2017). Outdoor Recreation Motivation and Site Preferences Across Diverse Racial/ Ethnic Groups: A Case Study of Georgia State Parks, *Journal of Outdoor Recreation and Tourism*, 18: 10-21.
- Yılmaz, E. ve Çiftçi, S. (2011). Kentlerin Ortaya Çıkışı ve Sosyo-Politik Açından Türkiye'de Kentleşme Dönemleri, *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 10 (35): 252-267.



Buğcan GÜVENOL

Dokuz Eylül Üniversitesi Reha Midilli Foça Turizm İşletmeciliği ve Otelcilik Yüksekokulu'ndan mezun oldu (2018). Yüksek lisans derecesini İzmir Kâtip Çelebi Üniversitesi Turizm İşletmeciliği Ana Bilim Dalı'ndan aldı (2021). Doktora derecesi için İzmir Kâtip Çelebi Üniversitesi Turizm İşletmeciliği Ana Bilim Dalı'nda eğitimine devam etmektedir. İzmir Kâtip Çelebi Üniversitesi'nde çalışmaya başladı (2021). Halen adı geçen üniversite ve bölümde araştırma görevlisi olarak görev yapmaktadır. Temel çalışma alanları turizm işletmeciliği ve alternatif turizmdir.



Özgür SARIBAŞ

Akdeniz Üniversitesi Turizm ve Otel İşletmeciliği Yüksekokulu'ndan mezun oldu (2011). Yüksek lisans derecesini İzmir Kâtip Çelebi Üniversitesi Turizm İşletmeciliği Dalı'ndan (2015), doktora derecesini İzmir Kâtip Çelebi Üniversitesi Turizm İşletmeciliği (İngilizce) Dalı'ndan aldı (2020). İzmir Kâtip Çelebi Üniversitesi'nde çalışmaya başladı (2021). Halen adı geçen üniversite ve bölümde görev yapmaktadır. Temel çalışma alanı turizm işletmeciliği ve turizm araştırmalarıdır.



İlkay TAŞ GÜRSOY

Dokuz Eylül Üniversitesi İşletme Fakültesi Turizm İşletmeciliği Bölümü'nden mezun oldu (2001). Yüksek lisans derecesini Dokuz Eylül Üniversitesi Avrupa Birliği Dalı'ndan (2003), doktora derecesini de Dokuz Eylül Üniversitesi Avrupa Çalışmaları Dalı'ndan aldı (2010). Dokuz Eylül Üniversitesi'nde çalışmaya başladı (2002) Doçentlik ünvanını turizm alanında aldı (2019). Profesörlüğe Dokuz Eylül Üniversitesi'nde yükseltildi (2024). Halen aynı üniversitede görev yapmaktadır. Temel çalışma alanları sürdürülebilir turizm, serbest zaman ve kültür araştırmalarıdır.