



Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi
Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi
Van Yüzüncü Yıl University
The Journal of Social Sciences Institute
Yıl / Year: 2020 - Sayı / Issue: 48
Sayfa/Page: 345-362
ISSN: 1302-6879



Yeşil Alan ve Fiziksel Aktivitenin İnsan Mutluluğu Üzerindeki Etkisinin Saptanmasında Bir Yöntem*

Method For Determining the Effects of Green Space and Physical Activity on Human Happiness

- Sinem AYDOĞDU BIÇAK*
- Nilgün Çolpan ERKAN**

*Yüksek Şehir Plancısı, Aydoğdu Planlama Müh. İnş. Petrol ve Doğalgaz A.Ş., İstanbul/Türkiye
saydogdubicak@gmail.com
ORCID: 0000-0002-2777-3682

** Doç. Dr., Yıldız Teknik Üniversitesi, Şehir ve Bölge Planlama Bölümü, İstanbul/Türkiye.
Assoc. Prof. Dr., Yıldız Technical University, Department of City and Regional Planning, İstanbul/Turkey.
nilerkan@yildiz.edu.tr
ORCID: 0000-0002-4252-4764



Makale Bilgisi / Article Information

Makale Türü / Article Type:

Araştırma Makalesi / Research Article

Geliş Tarihi / Date Received:

14/03/2020

Kabul Tarihi / Date Accepted:

02/06/2020

Yayın Tarihi / Date Published:

30/06/2020

Atf: Aydoğdu, Bıçak, S., Erkan, N.Ç., Yeşil Alan ve Fiziksel Aktivitenin İnsan Mutluluğu Üzerindeki Etkisinin Saptanmasında Bir Yöntem, *Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 48, 345-362

Citation: Aydoğdu, Bıçak, S., Erkan, N.Ç., Method For Determining the Effects of Green Space and Physical Activity on Human Happiness, *Van Yüzüncü Yıl University the Journal of Social Sciences Institute*, 48, 345-362

Öz

İnsanoğlu temel yaşam ihtiyaçlarını karşılayabildiği andan itibaren fiziksel çevresiyle olan ilişkilerinin 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. Günümüz koşullarında hızlı ve plansız gelişme, plan kararlarına aykırı yapılaşma, kentsel dönüşüm kararları vb. nedenler konut alanlarında yoğunluğu arttırmakta, bu durum kentsel yeşil alanların giderek azalmasına, geçirimsiz/yansıtıcı yüzeylerin artmasına ve kentlerde yaşayanların doğa ile ilişkisinin kopmasına neden olmaktadır. Ayrıca çalışma hayatındaki rekabet, gündelik hayatta karşılaşılan sorunlarla birlikte stres, gerginlik gibi olumsuz durumlar artmakta, doğa ile ilişkisi bozulan insanın kendisini yenileyebileceği imkânlar giderek azalmaktadır. Bu doğrultuda yaşamın her alanında olduğu gibi fiziki mekânda yapılacak düzenlemelerle bireylerin iyi oluş halinin dolayısıyla mutluluğunun artırılması önem kazanmaktadır. Bu çalışmada kentlerde yaşayan bireylerin iyi oluş halini arttırmaya katkı sağlayacak mekânsal unsurlar, konut yaşam çevresindeki yeşil alanlar ile konut yaşam çevresinin fiziksel aktiviteye uygulanığu bağlamında incelenmektedir. Araştırma öncelikle kullanıcıların konut yaşam çevrelerinde onları mutlu eden konuların saptanması amacıyla pilot çalışma ile başlamıştır. Pilot çalışmadan elde edilen bilgiler doğrultusunda oluşturulan anket formu, İstanbul'da yaşayan 126 kişiye uygulanmıştır. Anketlerden elde edilen veriler değerlendirilerek fiziki mekânda bireylerin mutluluğunu arttırmaya yönelik yapılabilecek uygulamalar saptanmıştır.

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

* Bu çalışma sorumlu yazarın, Doç. Dr. Nilgün Çolpan Erkan danışmanlığında "Yeşil Alanların ve Fiziksel Aktivitenin Kentli Nüfusun Mutluluğu Üzerindeki Etkisi" başlıklı yüksek lisans tezinden üretilmiştir.

Abstract

From the moment human beings can meet their basic life needs, they have developed many approaches in organizing their relations with their physical environment, and established cities for shelter and production. As the rate of urbanization increases and accelerates, the central areas and then the residential areas gradually started to move away from nature in many settlements. In today's conditions, rapid and unplanned development, construction contrary to plan decisions, urban transformation decisions, etc. The reasons increase the density in the residential areas, which causes the urban green areas to decrease gradually, the impermeable / reflective surfaces to increase and the urban residents to break the relationship with nature. In addition, negative situations such as competition in work life, problems encountered in daily life, stress and tension increase, and opportunities for people whose relationship with nature deteriorates to renew themselves are gradually decreasing. In this direction, as in all areas of life, it is important to increase the well-being of individuals and thus their happiness with the arrangements to be made in physical space. In this study, the spatial elements that will contribute to improving the well-being of the individuals living in the cities are examined in the context of the suitability of the green areas around the residential life and the physical activity of the residential life environment. The research first started with a pilot study in order to identify the issues that make them happy in the residential living environments of the users. The questionnaire form created in line with the information obtained from the pilot study was applied to 126 people living in Istanbul. By evaluating the data obtained from the surveys, applications that can be done to increase the happiness of individuals in physical space have been determined.

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

Giriş

Günümüzde özellikle büyük kentlerde artırılan yapılaşma koşullarına paralel olarak konut alanlarında yapı ve insan yoğunluğu artmakta, bu durum kentsel yeşil alanların giderek azalmasına, geçirimsiz/yansıtıcı yüzeylerin artarak kentlinin doğa ile ilişkisinin kopmasına neden olmaktadır. Buna ek olarak kentli birey sosyal, ekonomik ve psikolojik zorluklar ile başetmeye çalışırken, ağırlaşan yaşam koşulları, yolda harcanan zaman, elverişsiz çalışma ve yaşam mekânları nedeniyle daha çok stres altında kalmaktadır. Doğal çevre ile ilişkisi kopan kentli insanın dinlenip, yenilenebileceği mekanlar ve imkânlar giderek azalmaktadır. Ayrıca 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. Tüm bu gelişmelerin sonucu olarak psikolojik rahatsızlıklar kentlerde yaşayan bireylerde daha fazla grlmektedir (Başterzi, 2015:35). Bu durum değerlendirildiğinde kentli bireylerin iyi olma hallerinin artırılması hem bireysel hem de toplumsal açıdan önem taşımaktadır. Ekonomik ve sosyal göstergeler toplumsal iyi oluşun önemli yönlerini içerse de eksik kaldığı noktalar bulunmaktadır. Buna bağlı problemleri nedeniyle de ek göstergelere ihtiyaç duyulmaktadır. Toplumların yaşam kalitesini değerlendirmede ekonomik ve sosyal göstergelerle birlikte ele alınması gereken bir diğer gösterge öznel iyi oluştur (Diener, Kesebir ve Lucas, 2008). 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 (Diener, Oishi ve Lucas, 2003; Lyubomirsky, Sheldon ve Schkade, 2005). Bu doğrultuda yaşamın her alanında olduğu gibi fiziki mekânda yapılacak düzenlemelerle bireylerin iyi oluş halinin dolayısıyla mutluluğunun arttırılması önem kazanmaktadır.

Bu çalışmada kentlerde yaşayan bireylerin iyi oluş halini arttırmaya katkı sağlayacak mekânsal unsurlardan konut yaşam çevreleri, yeşil alanlar ve bireylerin fiziksel aktivite düzeyi incelenmektedir. Çalışma kapsamında mutluluk kavramı öznel iyi oluş ltleri ile değerlendirilirken, konut yaşam çevresi yaşanılan konut tipi ve kat sayısıyla, yeşil alanlar konut yaşam çevresindeki tüm yeşil alanları kapsayacak biçimde; parklar, spor alanları, konut bahçeleri, düsey yeşil sistemler, ağaçlandırılmış akslar ve benzeri unsurlarla, fiziksel aktivite ise katılımcıların fiziksel aktivite durumunu ölçmeye yönelik sorulara verdikleri cevaplar doğrultusunda yürüyüş yapma, spor faaliyetleri bağlamında ele alınmaktadır. Öznel iyi oluşu etkileyen sosyo-ekonomik ölçütler ise bu çalışmada değerlendirme dışı bırakılmıştır.

1. Mutluluk Kavramı ve Etkileyen Faktörler

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 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. Modern dönemdeki mutluluk anlayışı da Aydınlanma döneminde ortaya çıkan gelişmelerin ürünüdür. Günümüzde ise mutluluk; beklentilerin tatmini, memnuniyet, hoşnutluk duygusu, bedenen ve zihnen iyi oluş hali gibi ölçölen ve yorumlanan pozitif iyi olma durumu şeklinde varlık göstermekte ve pozitif psikolojinin çalışma alanına girmektedir (McMahon, 2013; Veenhoven ve Dumludağ, 2015).

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. Bireylerin iyi olma durumunu psikolojik açıdan ele alan kavram iyi oluştur. İyi oluş, öznel iyi oluş (hedonik, subjective well-being) ve psikolojik iyi oluş (eudaimonik, psychological well-being) olmak üzere iki yaklaşım ile açıklanmaktadır (Diener, 1984; Ryff, 1989).

Pozitif psikoloji alanında çalışmalar yapan Lyubomirsky (2001:241) mutluluğu, neşe, tatmin ile yaşamdan duyulan memnuniyetin bir birleşimi olarak tanımlarken, Diener (1984:543) olumlu duyguların sık, olumsuz duyguların az yaşanması ve yaşamdan yüksek doyum alma olarak tanımlamaktadır.

Mutluluğun belirleyicilerinin ne olduğu ve elde edilebilir olup olmadığı ile ilgili pek çok araştırma yapılmıştır. Lyubomirsky, Sheldon ve Schkade (2005:116) konuyla ilgili araştırmalardan yola çıkarak yaptıkları bir meta-analizde, mutluluğu belirleyen faktörleri üç grupta toplamışlardır. Bunlardan ilki yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi, yaşanan 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.

Kentsel mekandaki yeşil alanların ruhsal, fiziksel ve toplumsal sağlık alanlarında bireylerin yaşamına katkısına bakıldığında olumlu etkileri bulunduğu açıkça görölmektedir. 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 görülme de bu tür alanların var olduğunun ve istenildiğinde görülebileceğinin bilinmesi ile gerçekleşmektedir (Ulrich ve Addoms, 1981). Doğal ortamların görüntüsü insan sağlığını ve iyi oluşunu olumlu olarak etkilemekte, pencereden görülen doğal çevrenin yaşam memnuniyetine katkıda bulunduğu ifade edilmektedir (Kaplan, 2001). Bu kapsamda çeşitli çalışmalar yapılmış ve yeşil alanlar ile fiziksel aktivitenin bireylerin mutluluğu üzerindeki etkisi ortaya konmuştur.

Ulrich (1979) tarafından doğanın görsel olarak algılanmasının kaygı düzeyi üzerindeki etkisini ölçmek amacıyla sınav nedeniyle anksiyete yaşayan öğrenciler ile bir çalışma yapılmıştır. Öğrenciler iki gruba ayrılmış, gruplardan birine yeşil bitki örtüsünün hakim olduğu doğa görüntüleri, diğerine doğa unsurlarından yoksun kentsel görüntüler izletilmiş, doğa görüntülerini izleyen grup kendini daha iyi hissederken diğer grup üyelerinin daha kötü hissettiği saptanmıştır. Çalışmaya göre doğa görüntüleri olumlu duyguları arttırmakta ve uyarı halini önemli ölçüde azaltmakta, kentsel görüntüler ise üzüntü, öfke ve saldırganlık duygularını arttırmaktadır. 1979 yılında yapılan çalışmanın devamı olarak stresli olmayan kişilerle yapılan çalışmada katılımcılara 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 kentsel görüntüler, su ve bitki örtüsünün hakim olduğu görüntülere oranla psikoloji üzerinde olumsuz etkiye sahiptir (Ulrich, 1981). Ulrich vd. (1991) tarafından yapılan bir başka 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. Bu çalışmalardan elde edilen sonuçlara göre insanın doğa ile sadece görsel temastan bile fayda sağladığı görülmektedir Bertram ve Rehdez (2015) 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 tikanıklık ya da suç korkusu gibi olumsuzluklara neden olması ile ilgilidir.

Kaczynski ve Henderson (2007) tarafından yapılan çalışmaya göre parklara yakınlık fiziksel aktiviteyi artırmakta, yapılan aktivitenin bireylerin hem fiziksel hem de psikolojik sağlığı üzerinde olumlu etkisi bulunmaktadır.

Bowler vd. (2010) 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.

Fox (1999) yaptığı çalışmada fiziksel aktivitenin anksiyeteyi azalttığı ve fiziksel aktivitenin kendini algılama ve öz saygıyı geliştirdiği sonucuna ulaşmıştır. Çalışmada ayrıca fiziksel aktivitenin duygusal durumu değiştirdiği ve bilişsel fonksiyonlar için yararlı olduğu belirlenmiştir.

Hassmen, Koivula ve Uutela (2000) tarafından fiziksel aktivite sıklığı ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkinin ortaya konması amacıyla yapılan çalışmaya 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 olumlu etkisi olduğunu göstermektedir. Bu sonuçlardan yola çıkarak bu çalışmada da İstanbul'da yaşayan kentlilerin mutluluklarında yeşil alan ve fiziksel hareketin etkileri araştırılmıştır.

2. Materyal ve 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.

Çalışmanın materyali yeşil alanların kullanıcıların mutluluğu üzerindeki etkisini saptamak amacıyla oluşturulan çevrimiçi anket formunu dolduran yetişkinler ile yüz yüze yapılan ankete katılan 65 yaş üstü yaşlılardan oluşmaktadır. Çevrimiçi ankete 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 yöntemi ile 6 adet anket yapılmıştır. Anket uygulanan toplam kişi sayısı 126'dır.

2.1. Yöntem

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.

Katılımcıların mutluluk düzeylerine göre değerlendirilmesi ise 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 mutlu olarak gruplandırılmıştır. Gruplandırma işlemi yapılırken medyan¹ değerinden yararlanılmıştır.

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 analizi² yapılmış, $r = 0.72$ değeri elde edilmiştir. Bu durum katılımcıların verdikleri cevapların tutarlı olduğunu göstermektedir.

2.2. Anket Sorularının Oluşturulması

Araştırma öncelikle kullanıcıların konut yaşam çevrelerinde onları mutlu eden konuların saptanması amacıyla pilot çalışma ile başlamış, mutluluk düzeyi ve mekânsal ölçütler arasındaki ilişki test edilmiş ve gerçekleştirilecek çalışma için soru tipleri belirlenmiştir.

¹ Medyan, büyükten küçüğe veya küçükten büyüğe doğru sıralanan bir seride tam orta noktaya düşen ve seriyi eşit iki parçaya ayıran gözlem değeridir (Görmüş, 2013).

² 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 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 (Karasar, 2006:271).

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. 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. 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.

Pilot çalışmadan elde edilen bilgiler doğrultusunda oluşturulan anket formunda kişisel bilgiler, mutluluğun ölçülmesine yönelik sorular, konut yaşam çevresine ilişkin sorular, fiziksel aktivite düzeyine ilişkin sorular yer almaktadır. Katılımcıların mutluluk düzeyinin ölçülmesi için birbiriyle desteklenmek üzere Oxford Mutluluk Ölçeği³ ve Öznel Mutluluk Ölçeği⁴ kullanılmıştır.

Bireylerin mutluluğunun artırılmasında yeşil alanlar kadar fiziksel aktivitenin de etkili olduğu literatür araştırması kapsamında elde edilen bilgiler arasında yer almaktadır. Bu nedenle oluşturulan ankete fiziksel aktiviteye ilişkin sorular da eklenmiştir. 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

³ Oxford Mutluluk Ölçeği, (Hills ve Argyle, 2002) 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 (2012) tarafından yapılmıştır.

⁴ Öznel mutluluk ölçeği ise (Lyubomirsky ve Lepper, 1999) 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 her bir soruya 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 (2013) tarafından yapılmıştır.

kronik rahatsızlığın yanı sıra psikolojik rahatsızlıklar ortaya çıkmakta, bu durum toplum sağlığını olumsuz yönde etkilemektedir.

Anketin “yaşanılan çevre” bölümünde, konut yaşam 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. 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. “Fiziksel aktivite” bölümünde ise katılımcıların fiziksel aktivite alışkanlığını ölçmeye yönelik “yürüyüş yapıyor musunuz, nerede ve günde kaç dakika, spor yapıyor musunuz?” ve benzeri sorular yer almaktadır.

2.3. Araştırma Bulguları ve Tartışma

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 lisansüstü) almıştır. Bu durum göz önüne alındığında eğitim düzeyi yüksek kesimin internete ve anket konusuna daha ilgili olduğu söylenebilir.

Yapılan çalışmada 112⁵ olan medyan değerinin altında yer alan 62 katılımcı az mutlu, medyan değeri olan 112 puana sahip katılımcıların da dahil edilmesiyle 64 katılımcı ise mutlu olarak gruplandırılmış ve anket değerlendirme çalışmaları bu kabul üzerinden yapılmıştır.

2.3.1. Konut Yaşam Çevresi, Yeşil Alan ve Fiziksel Aktivite Durumuna İlişkin Değerlendirmeler

Az mutlu olarak gruplandırılan katılımcıların %42’si, mutlu olarak gruplandırılan katılımcıların ise %45’i 10 yıldan uzun süredir

⁵ 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” medyayı 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.

aynı çevrede yaşadıklarını belirtmişlerdir. Az mutlu ve mutlu olarak gruplandırılan katılımcıların yaşadıkları çevrelerdeki yaşam sürelerine ilişkin farklılık saptanmamıştır (Bkz Tablo 1).

Tablo 1. Katılımcıların Konut Yaşam Çevreleri, Yeşil Alan Ve Fiziksel Aktivite Durumlarına İlişkin Verdikleri Yanıtlar

			Az Mutlu		Mutlu		
			Sayı	Yüz	Sayı	Yüz	
Yaşanılan Çevre	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	31	50	31	49	
		Bahçeli apartman	24	39	29	45	
		Müstakil	7	11	4	6	
		Toplam	62	100	64	100	
	Oturulan Kat	1-2 Kat	24	39	21	33	
		3-5 Kat	26	42	33	51	
		6-10 Kat	9	14	7	11	
		10 kattan fazla	3	5	3	5	
		Toplam	62	100	64	100	
	Yeşil Alan	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	
Kullanım Sıklığı		Her gün	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		
Fiziksel Aktivite	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	1	2	8	13	
		Eve yürüme	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
Spor Yapılan Yer	Spor salonunda spor	13	62	12	63
	Spor amacıyla yürüyorum	7	33	7	37
	Parklardaki aletler ile spor	1	5	-	-
	Toplam	21	100	19	100

Az mutlu katılımcıların %68'i ile mutlu katılımcıların %70'i yakın çevresinde yeşil alan bulunduğunu belirtmiştir. Katılımcıların yeşil alana erişim süreleri incelendiğinde az mutlu olarak gruplandırılan katılımcıların %50'si ile 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. 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 mutlu katılımcıların %47'si 1-2 saat arasında zaman geçirdiğini belirtmiştir. Az mutlu katılımcılar ile mutlu katılımcılar arasında yeşil alan kullanma sıklığı açısından farklılık saptanmıştır. Mutlu katılımcılar yeşil alanları daha sık kullandığını belirtmektedir (Bkz Tablo 1).

Az mutlu olarak gruplandırılan katılımcıların %85'i, mutlu olarak gruplandırılan katılımcıların ise %86'sı günlük yaşamında yürüdüğünü belirtmiştir. Az mutlu katılımcıların %93'ü ile mutlu katılımcıların %84'ü sokakta, çarşıda, caddede yürüdüğünü belirtmiştir (Bkz Tablo 1).

Az mutlu katılımcıların %43'ü ile 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. Mutlu katılımcıların ise %36'sı günde 16-30 dakika, %31'i ise 31-45 dakika arasında yürümektedir (Bkz Tablo 1).

Her iki grupta da spor yapma oranı oldukça azdır. Az mutlu katılımcıların %66'sı, 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. Mutlu olan katılımcıların ise %63'ü spor salonunda spor yapmakta, %37'si spor amacıyla yürümekte/koşmaktadır (Bkz Tablo 1).

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

Katılımcıların verdikleri cevaplar, yaşam çevrelerindeki yeşil alana erişim düzeyleri göz önünde bulundurularak puanlandırılmış, her bir katılımcı için indeksler⁶ oluşturulmuş, elde edilen indeksler ile Oxford Mutluluk Ölçeği verileri arasında ilişkiye bakılmıştır.

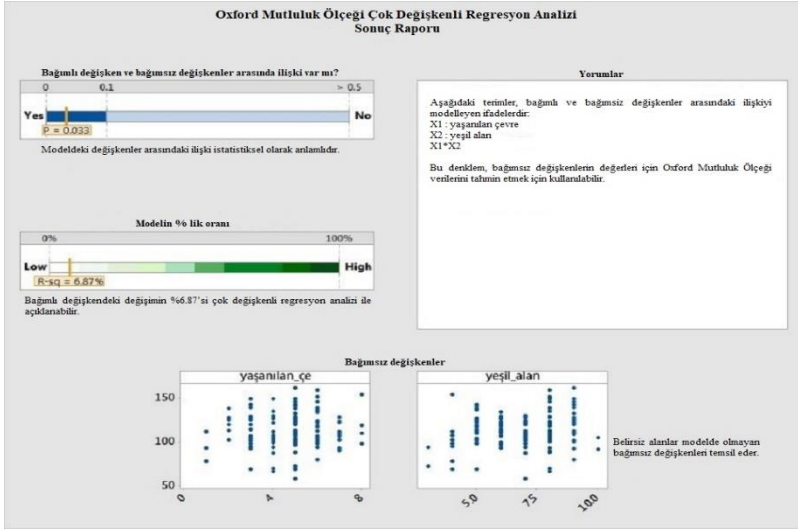
Konut yaşam çevrelerindeki yeşil alanların katılımcıların mutluluk düzeyi üzerindeki etkisini ölçmek amacıyla Oxford Mutluluk Ölçeği puanları ile yaşanan çevre ve yeşil alan arasındaki ilişki analiz edilmiş, çok değişkenli regresyon analizi⁷ yöntemi uygulanmıştır. Katılımcıların yaşanan çevre ve yeşil alan indeksleri ile Oxford Mutluluk Ölçeği puanları değerlendirilmesinde olasılık değeri olan p değeri⁸, $p < 0.10$ olarak bulunmuştur. Analiz sonucuna göre yeşil alanlar ve yaşanan çevrenin katılımcıların mutluluğu üzerinde %6.87 oranında etkili olduğu tespit edilmiştir. Bireylerin mutluluğu üzerinde etkili olan yeşil alanların, yaşanan çevrenin bileşenleri arasında yer aldıklarında katılımcıların mutluluk düzeylerini arttırmakta olduğu sonucuna varılmıştır (Bkz Şekil 1).

⁶ 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.

⁷ 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 (Arı ve Önder, 2013:168).

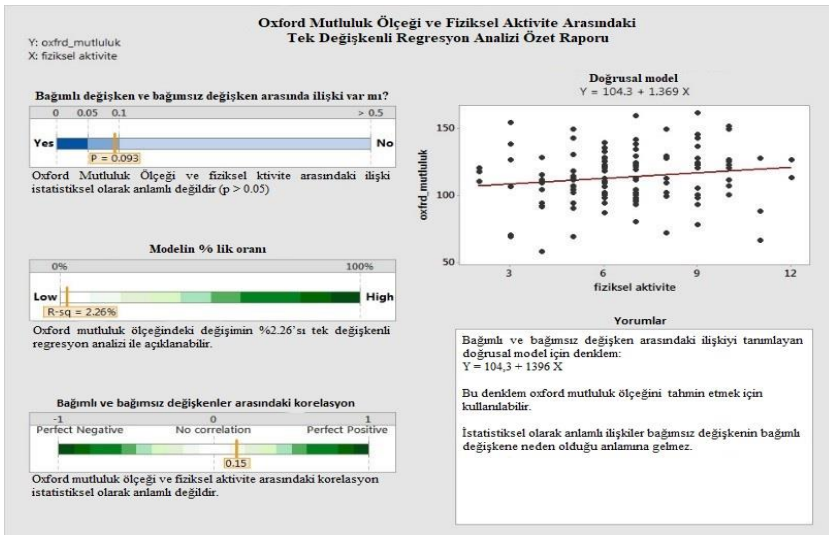
⁸ p değeri, istatistiksel anlamlılığın varlığını ve var olan anlamlılığın düzeyinin belirlenmesi amacı ile kullanılan istatistik kavramıdır. p değerinin yorumlanmasındaki genel yaklaşım şu şekildedir: $0.01 < p < 0.05$ istatistiksel anlamlılık, $0.001 < p < 0.01$ yüksek düzeyde istatistiksel anlamlılık, $p < 0.001$ çok yüksek düzeyde istatistiksel anlamlılık, $0.05 \leq p < 0.10$ anlamlılık eğilimi (sınırdaki anlamlılık), $p > 0.10$ istatistiksel olarak anlamlı değil (Kul, 2014:12).

Şekil 1 . Mutluluk, Yaşanılan Çevre ve Yeşil Alan Arasındaki İlişki



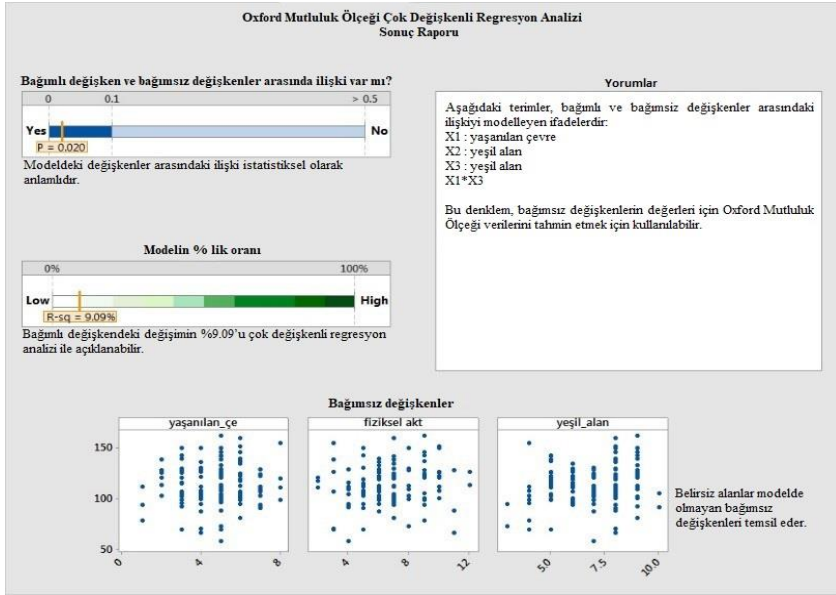
Fiziksel aktivite düzeyinin mutluluk düzeyi üzerindeki etkisini ölçmek amacıyla katılımcıların Oxford Mutluluk Ölçeği ile fiziksel aktivite indeksleri arasındaki ilişki analiz edilmiş, tek değişkenli regresyon analizi yöntemi uygulanmıştır. Katılımcıların fiziksel aktivite indeksleri ile Oxford Mutluluk 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 (Bkz Şekil 2).

Şekil 2. Mutluluk ve Fiziksel Aktivite Arasındaki İlişki



Çalışmanın son aşamasında yaşam çevresindeki yeşil alanlar ve fiziksel aktivitenin birlikte mutluluk düzeyi üzerindeki etkisini ölçmek amacıyla katılımcıların Oxford Mutluluk Ölçeği ile yaşanan çevre, yeşil alan ve fiziksel aktivite indeksleri arasındaki ilişki analiz edilmiştir. Katılımcıların yaşadıkları 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 yaşanan çevre, yeşil alanlar ve fiziksel aktivitenin katılımcıların mutluluğu üzerinde %9.09 oranında etkili olduğu tespit edilmiştir. Yaşadıkları çevrede yer alan yeşil alanlar katılımcıların mutluluğu üzerinde %6.87 oranında etkiliyken, bu verilere fiziksel aktivitenin de dahil edilmesiyle oran %9.09'a çıkmaktadır (Bkz Şekil 3).

Şekil 3. Mutluluk, Yaşadıkları Çevre, Yeşil Alan ve Fiziksel Aktivite Arasındaki İlişki



4. Sonuç

Konut yaşam çevresinde yer alan yeşil alanlar bireylerin 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 ve hareketli yaşama yönlendirecek uygulamalar bireylerin mutluluk düzeyini arttırmada etkili olacaktır. Bu bağlamda bahçeli konut düzeni, yeşil dokunun seyrini mümkün kılacak kat yükseklikleri, ada ortası peyzaj düzenlemeleri, sokaktaki bireyin de faydalanması açısından ön bahçe düzenlemeleri kentsel mekanlarda etkili olabilecek çözüm önerileridir. Doğa elemanlarının sadece izlenmesinin bile ruh sağlığını olumlu etkilediği düşünöldüğünde bunu mümkün kılacak imar koşullarının sağlanması büyük önem taşımaktadır.

Yapı imar düzenlerinin yanı sıra 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 bulunmasına olanak tanınması gibi nedenlerle bireylerin zihinsel ve bedensel sağlıkları kadar toplumsal sağlık için de önemli olduğu ortaya çıkmaktadır. Giles-Corti vd. (2005) yaptıkları çalışmada konut yaşam çevresinde yer alan yürüme mesafesindeki yeşil alanların fiziksel aktivite oranını arttırmakta olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bowler vd. (2010) 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. Bu çalışmalardan elde edilen sonuçlara göre konut alanlarında yürüme mesafesindeki açık yeşil alanların önemi bir kez daha ortaya çıkmaktadır.

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 en kolay fiziksel aktivite olarak ele alınmıştır. Yapılan çalışma sonucunda fiziksel aktivitenin dolayısıyla yürümenin konut yaşam çevresinde yer alan yeşil alanlar ile birlikte katılımcıların mutluluk düzeyini arttırıcı etkisi olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Buna göre yeşil doku konusunda alternatif çözümlerden birisi de konut yaşam çevrelerinde ulaşımı sağlayan yolların ağaçlandırılmasıdır. Bu durum bireylerin seyir zevki üzerinde etkili olduğu kadar, yürüme konforu açısından da etkili bulunmaktadır. Bu nedenle ağaçlandırılmış yollar, temiz bakımlı ön bahçeler, bireylerin mevsimi hissetmesi, yeşil doku ile görsel temasın kurulması, fiziksel hareketi teşvik etmesi ile hareketli bir yaşam üzerinde etkili olmakta, bireyin mutluluğuna katkı sağlamaktadır.

Yapılan bu çalışmadan sağlanan sonuçlara göre konut yaşam çevrelerinde bireylerin mutluluğunun arttırılmasına yönelik mekânsal

düzenlemelerin gerçekleştirilmesinde yerel yönetimlere, şehir plancılarına, peyzaj mimarlarına ve mimarlara önemli görevler düşmektedir.

Kaynakça

- Aydoğdu Bıçak, S. (2019). *Yeşil Alanların ve Fiziksel Aktivitenin Kentli Nüfusun Mutluluğu Üzerindeki Etkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, YTÜ, FBE, Şehir ve Bölge Planlama Anabilim Dalı, Kentsel Mekan Organizasyonu Programı, İstanbul.
- Arı, A. ve Önder, H. (2013). Farklı Veri Yapılarında Kullanılabilecek Regresyon Yöntemleri. *Anadolu Tarım Bilimleri Dergisi*, 28(3):168-174.
- Başterzi, A. D. (2015). Mutlu Kent Var mı?, Sağlıklı Kent-Mutlu Kent Perspektifinden Mersin, 7:35-37.
- Bertram, C. ve Rehdanz, K. (2015). The Role of Urban Green Space For Human Well-Being. *Ecological Economics*, 120(2015):139-152.
- Bowler, D. E., Buyung-Ali, L. M., Knight, T. M. and 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.
- Diener, E. (1984). Subjective Well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3):542-575.
- 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.
- Diener, E., Kesebir, P. and Lucas, R. (2008). Benefits of Accounts of Well-being for Societies and for Psychological Science. *The International Association Of Applied Psychology*, 57:37-53.
- Doğan, T. ve Sapmaz, F. (2012). Oxford Mutluluk Ölçeği Türkçe Formunun Psikometrik Özelliklerinin Üniversite Öğrencilerinde İncelenmesi. *Düşünen Adam Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi*, 25(4): 297-304.
- 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.
- Fox, R. K. (1999). The Influence of Physical Activity on Mental Well-being. *Public Health Nutrition* 2(3a):411-418.
- Giles-Corti, B., Broomhall, M. H., Knuiaman, M., Collins C., Douglas, K., Kevin, K., Lange, A. ve Donovan, R. J., (2005). Increasing Walking: How Important Is Distance To, Attractiveness and

- Size of Public Open Spac. *American Journal of Preventive Medicine*, 28:169-176.
- Görmüş, Ş. (2013). *İstatiksel Merkezi Eğilim Ölçüleri (Ortalamalar)*, İstatistik Ders Notları.
- Hassmen, P., Koivula N. and Uutela, A., (2000). Physical Exercise and Psychological Well-Being: A Population Study in Finland. *Preventive Medicine*, 30: 17-25.
- Hilss, P. and Argyle, M. (2002). The Oxford Happiness Questionnaire: a compact scale for the measurement of psychological well-being. *Personal and Individual Differences*, 33:1073-1082.
- Kaczynski, A. T. and Henderson, A. K (2007). Environmental Correlates of Physical Activity: A Review of Evidence About Parks and Recreation. *Leisure Sciences*, 26: 315- 354.
- Kaplan, R. (2001). The Nature Of The View From Home Psychological Benefits. *Environment and Behavior*, 33(4): 507-542.
- Karasar, N. (2006). *Bilimsel Araştırma Yöntemi, Kavramlar İlkeler Teknikler*. 31. Basım, Nobel Akademik Yayıncılık.
- Kul, S. (2014). İstatistik Sonuçlarının Yorumu: P Değeri ve Güven Aralığı Nedir?. *Türk Toraks Derneği*.
- Lyubomirsky, S. and Lepper, H. (1999). A Measure Of Subjective Happiness: Preliminary Reliability and Construct Validation. *Social Indicators Research*, 46:137-155,
- 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.
- Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M. and Schkade, D. (2005). Pursuing Happiness: The Architecture of Sustainable Change. *Review of General Psychology*, 9(2):111-131.
- McMahon, D. (2013). *Mutluluk, Mutluluk Üzerine Tarihsel Bir Çalışma*, E Yayınları, Birinci Basım.
- 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.
- Ulrich, R. S. (1979). Visual Landscapes and Psychological Well-being. *Landscape Research*, 4(1) : 17-23.
- Ulrich, R. S. (1981). Natural Versus Urban Scenes: Some Psychological Effects. *Environment and Behaviour*, 13(5): 523-556.

- Ulrich, R. S. and Addoms, D. L., (1981). Psychological And Recreational Benefits Of A Residential Park. *Journal of Leisure Research*, 13: 43-65.
- Ulrich, R. S., Simons, R. F., Losito, B. D., Fiorito, E., Miles, M. A. and Zelson, M. (1991). Stress Recovery During Exposure to Natural and Urban Environments. *Journal of Environmental Psychology*, 11(3): 201-230.
- Veenhoven, R. ve Dumludağ, D. (2015). İktisat ve Mutluluk. *İktisat ve Toplum Dergisi*, 58, 46-51.