



**T.C.
BATMAN ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
İŞ SAĞLIĞI VE GÜVENLİĞİ ANA BİLİM DALI**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**KENTSEL YEŞİL ALANLARIN, ÇALIŞANLARIN PSİKOLOJİK
İYİ OLUŞLARI VE MUTLULUKLARI ÜZERİNDEKİ ETKİSİ
(BATMAN MERKEZ ÖRNEĞİ)**

Abdullah SEVİM

**ARALIK-2025
BATMAN**

**T.C.
BATMAN ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
İŞ SAĞLIĞI VE GÜVENLİĞİ ANA BİLİM DALI**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**KENTSEL YEŞİL ALANLARIN, ÇALIŞANLARIN PSİKOLOJİK
İYİ OLUŞLARI VE MUTLULUKLARI ÜZERİNDEKİ ETKİSİ
(BATMAN MERKEZ ÖRNEĞİ)**

Abdullah SEVİM

**Danışman
Prof. Dr. Abdulkadir LEVENT**

Diğer Jüri Yeleri

Dr. Öğr. Üyesi Zafer KORKMAZ

Doç. Dr. İlhan ÇİCEK

**ARALIK-2025
BATMAN**

TEZ KABUL VE ONAYI

Abdullah SEVİM tarafından hazırlanan “Kentsel Yeşil Alanların Çalışanların Psikolojik İyi Oluşları ve Mutlulukları Üzerindeki Etkisi (Batman Merkez Örneği)” adlı tez çalışması 04/12/2025 tarihinde aşağıdaki jüri tarafından oy birliği ile Batman Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü İş Sağlığı ve Güvenliği Ana Bilim Dalı’nda YÜKSEK LİSANS TEZİ olarak kabul edilmiştir.

Jüri Üyeleri

İmza

Başkan

Prof. Dr. Abdulkadir LEVENT

.....

Danışman

Prof. Dr. Abdulkadir LEVENT

.....

Üye

Doç. Dr. İlhan ÇİCEK

.....

Üye

Dr. Öğr. Üyesi Zafer KORKMAZ

.....

Yukarıdaki sonucu onaylarım.

Dr. Öğr. Üyesi Ömer Murat ÖTER
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürü

ETİK BEYANI

Bu tezdeki bütün bilgilerin etik davranış ve akademik kurallar çerçevesinde elde edildiğini ve tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada bana ait olmayan her türlü ifade ve bilginin kaynağına eksiksiz atıf yapıldığını beyan eder, aksinin ortaya çıkması durumunda her türlü yasal sorumluluğu kabullendiğimi bildiririm.

ETHICAL DECLARATION

I declare that all the information in this thesis has been obtained within the framework of ethical behavior and academic rules, and that the source of any statements and information that do not belong to me in this study prepared in accordance with the thesis writing rules has been fully cited, and I declare that I accept all kinds of legal responsibility in case of any contrary situation.

Abdullah SEVİM
04/12/2025

ÖZET

YÜKSEK LİSANS TEZİ

KENTSEL YEŞİL ALANLARIN, ÇALIŞANLARIN PSİKOLOJİK İYİ OLUŞLARI VE MUTLULUKLARI ÜZERİNDEKİ ETKİSİ (BATMAN MERKEZ ÖRNEĞİ)

Abdullah SEVİM

Batman Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

İş Sağlığı ve Güvenliği Ana Bilim Dalı

Danışman: Prof. Dr. Abdulkadir LEVENT

2025, 77 Sayfa

Bu tez çalışması ile çalışanların bedensel, psikolojik ve sosyal iyilik durumlarını en üst düzeye ulaştırmak, bu düzeyde sürdürmek ve çalışma koşulları yüzünden sağlıklarının bozulmasını önlemek amacıyla kentsel yeşil alanların çalışanların psikolojik iyi oluşları ve mutlulukları üzerindeki etkilerinin Batman kent merkezindeki kamu, özel ve serbest meslek sektöründe çalışan 336 kişi ile yapılan anket ile örneklendirilmiştir.

Psikolojik iyi oluş düzeylerinin mutluluk üzerindeki yordayıcı etkisini belirlemek amacıyla yapılan basit doğrusal regresyon analizi sonuçlarına göre, model istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p < .001$).

Katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeyleri ile mutluluk düzeyleri arasında yapılan Pearson momentler çarpımı korelasyon analizi sonucuna göre, psikolojik iyi oluş ile mutluluk arasında pozitif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r = 0.585$, $p < 0.001$). Psikolojik İyi Oluş ve Mutluluk ölçeklerinin iç tutarlılık düzeylerini belirlemek amacıyla katılımcılarla yapılan analizler sonucunda; Psikolojik İyi Oluş ölçeği için Cronbach's Alfa değeri 0.823, Mutluluk ölçeği için ise 0.875 olarak bulunmuştur.

Sonuç olarak, toplumun her kesimi tarafından kullanılan kentsel yeşil alanların güvenli, erişilebilir ve sürdürülebilir bir biçimde oluşturulması, kentlerin fiziksel gelişimi açısından olduğu kadar, çalışan sağlığı açısından da stratejik bir öneme sahip olduğu ortaya çıkmıştır.

Bu çalışma kapsamında elde edilen bulgular sonucunda çalışanların psikolojik iyi oluş ve mutluluğunu arttırmak amacıyla önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Kentsel Yeşil Alan, Psikolojik İyi Oluş, Mutluluk, İş Sağlığı ve Güvenliği

ABSTRACT

MASTER THESIS

THE EFFECTS OF URBAN GREEN SPACES ON EMPLOYEES' PSYCHOLOGICAL WELL-BEING AND HAPPINESS: A CASE STUDY OF BATMAN CITY

Abdullah SEVİM

Batman University Graduate Education Institute

Occupational Health and Safety Department of Science

Advisor: Prof. Dr. Abdulkadir LEVENT

2025, 77 Pages

This thesis aims to maximize employees' physical, psychological, and social well-being, to ensure the sustainability of these conditions and to prevent the deterioration of health due to working conditions. In this context, the effects of urban green spaces on employees' psychological well-being and happiness were examined through a survey conducted with 336 individuals employed in the public, private, and freelance sectors in the city center of Batman.

According to the results of the simple linear regression analysis conducted to determine the predictive effect of psychological well-being on happiness, the model was found to be statistically significant ($p < .001$).

The Pearson product-moment correlation analysis conducted to examine the relationship between participants' psychological well-being and happiness levels indicated a positive and statistically significant correlation between the two variables ($r = .585$, $p < .001$). Reliability analyses revealed that the Cronbach's alpha coefficient was .823 for the participants' Psychological Well-Being Scale and .875 for the participants' Happiness Scale, demonstrating high internal consistency for both measures.

In conclusion, the findings demonstrate that the development of urban green spaces that are safe, accessible, and sustainable widely utilized by all segments of society holds strategic importance not only for the physical development of cities but also for the health and well-being of employees.

Based on the results obtained within the scope of this study, several recommendations have been proposed to enhance employees' psychological well-being and happiness.

Keywords: Urban Green Spaces, Psychological Well-Being, Happiness, Occupational Health and Safety.

ÖN SÖZ

Bu günlere ulaşmamı sağlayan, başta annem ve babam olmak üzere tüm aileme, anlayış ve desteği için sevgili eşime, varlığıyla hayatıma neşe katan canım oğluma canıgönülden teşekkür ederim.

Tezimin tamamlanmasında bana rehberlik eden Prof. Dr. Abdulkadir Levent ve Doç. Dr. İlhan Çiçek hocama, bilgi ve birikimini esirgemeyen Dr. Öğretim Üyesi Süreyya Yiğitalp Rençber, Doç. Dr. İbrahim Gün, Dr. Öğretim Üyesi Zafer Korkmaz hocama ve dönemin ötesinde verdiği eğitimle yoluma hâlâ ışık saçan Hamit Özdemir hocama sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Abdullah SEVİM
BATMAN-2025

İÇİNDEKİLER

ÖZET	iv
ABSTRACT.....	v
ÖN SÖZ	vi
İÇİNDEKİLER.....	vii
ÇİZELGELER/TABLolar LİSTESİ.....	ix
ŞEKİLLER LİSTESİ	xi
KISALTMALAR	xii
1. GİRİŞ.....	1
1.1. Araştırmanın Amacı	2
1.2. Araştırmanın Varsayımları ve Sınırlılıkları	3
1.3. Araştırma Soruları	3
1.4. Araştırmanın Önemi.....	3
2. KAYNAK ARAŞTIRMASI	5
2.1. Batman Hakkında Genel Bilgiler.....	5
2.2. İş Sağlığı ve Güvenliği	6
2.2.1. İş sağlığı ve güvenliğinin amacı	6
2.2.2. İş sağlığı ve güvenliğinin önemi	6
2.3. Kent.....	7
2.4. Kentleşme	7
2.5. Kentsel Yeşil Alan	8
2.5.1. Kentsel yeşil alanların önemi.....	10
2.5.2. Kentsel yeşil alanların etkileri	11
2.6. Psikolojik İyi Oluş	12
2.7. Mutluluk.....	14
2.8. Kentsel Yeşil Alanlar ile Psikolojik İyi Oluş ve Mutluluk Arasındaki İlişki	18
3. YÖNTEM	22
3.1. Araştırmanın Model ve Yöntemi	22
3.2. Araştırmanın Evren ve Örneklemi	23
3.3. Verilerin Toplanması	23
3.4. Veri Toplama Araçları	23
3.4.1. Kişisel bilgi formu	24
3.4.2. Psikolojik iyi oluş ölçeği.....	24
3.4.3. Mutluluk ölçeği.....	24
3.5. Verilerin Analizi	25

3.6. Bilgilendirilmiş Onam Formu.....	25
4. DEMOGRAFİK VERİLER.....	26
4.1. Cinsiyet	26
4.2. Yaş Aralığı.....	27
4.3. Medeni Durum.....	27
4.4. Eğitim Durumu	28
4.5. Sektör	28
5. BULGULAR VE TARTIŞMA.....	29
5.1. Yeşil Alanlarda Olması Gerektiği Düşünülen Özellikler	29
5.2. Yeşil Alanların Faydaları.....	34
5.3. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği ile Mutluluk Ölçeği Arasındaki Tanımlayıcı İstatistiksel Veriler ile Normallik, Regresyon, Korelasyon ve Güvenirlilik Testleri....	38
5.4. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, Mutluluk Ölçeği ve Kentsel Yeşil Alanlara İlişkin Bulgular	42
5.5. Tartışma	59
6. SONUÇLAR VE ÖNERİLER.....	65
6.1 Sonuçlar	65
6.2 Öneriler	66
KAYNAKLAR	68
EKLER	78
EK-1 Psikolojik İyi Oluş Ölçeği.....	78
EK-2 Psikolojik İyi Oluş Ölçek İzni.....	79
EK-3 Mutluluk Ölçeği	80
EK-4 Mutluluk Ölçek İzni	81
EK-5 Anket Formu	83

ÇİZELGELER/TABLolar LİSTESİ

Tablo 5.1. Yeşil alanlarda olması gerektiği düşünülen özellikler [Güvenli Olması].....	29
Tablo 5.2. Yeşil alanlarda olması gerektiği düşünülen özellikler [Temiz ve Bakımlı Olması].....	30
Tablo 5.3. Yeşil alanlarda olması gerektiği düşünülen özellikler [Lavabo ve Tuvalet Olması].....	30
Tablo 5.4. Yeşil alanlarda olması gerektiği düşünülen özellikler [Çocuk Oyun Alanlarının Olması]	31
Tablo 5.5. Yeşil alanlarda olması gerektiği düşünülen özellikler [Yürüyüş ve Koşu Parklarının Olması].....	31
Tablo 5.6. Yeşil alanlarda olması gerektiği düşünülen özellikler [Yeme-İçme ve Oturma Alanlarının Olması]	32
Tablo 5.7. Yeşil alanlarda olması gerektiği düşünülen özellikler [Spor Aletleri ve Alanlarının Bulunması].....	32
Tablo 5.8. Yeşil alanlarda olması gerektiği düşünülen özellikler [Ağaçlar ve Bitkilerin Bakımlı Olması].....	33
Tablo 5.9. Yeşil alanlarda olması gerektiği düşünülen özellikler [Büfe ve Kafeterya Olması].....	33
Tablo 5.10. Yeşil alanların faydaları [Fiziksel Aktiviteler ile Sağlıklı Bir Yaşama Katkı Sağlar].....	34
Tablo 5.11. Yeşil alanların faydaları [Dinlenme Ortamı Sağlar]	34
Tablo 5.12. Yeşil alanların faydaları [Ağaç ve Bitkiler Sayesinde Havayı Temizler] ...	35
Tablo 5.13. Yeşil alanların faydaları [Serbest Zaman Aktivitelerine Olanak Sağlar]	35
Tablo 5.14. Yeşil alanların faydaları [Stres ve Kaygının Azaltılmasını Sağlar]	36
Tablo 5.15. Yeşil alanların faydaları [Yaşam Kalitesini Arttırır].....	36
Tablo 5.16. Yeşil alanların faydaları [Yaşanılan Çevreyi Güzelleştirir]	37
Tablo 5.17. Yeşil alanların faydaları [Sosyal Bir Çevre Oluşturmaya Olanak Sağlar] ..	37
Tablo 5.18. Yeşil alanların faydaları [İnsan Psikolojisini Rahatlatır]	38
Tablo 5.19. Tanımlayıcı İstatistiksel Veriler	38
Tablo 5.20. Psikolojik iyi oluş ile mutluluk arasındaki normallik tablosu	39
Tablo 5.21. Lineer regresyon analizi	40
Tablo 5.22. Korelasyon analizi	41
Tablo 5.23. Güvenirlik analizi	41
Tablo 5.24. Cinsiyete göre t testi	42
Tablo 5.25. Yaş dağılımına göre t testi	43
Tablo 5.26. Medeni duruma göre t testi	44
Tablo 5.27. Psikolojik iyi oluş ölçeğinin eğitim durumuna göre karşılaştırılması	45
Tablo 5.28. Mutluluk ölçeğinin eğitim durumuna göre karşılaştırılması	46
Tablo 5.29. Psikolojik iyi oluş ölçeğinin sektör dağılımına göre karşılaştırılması.....	47
Tablo 5.30. Mutluluk ölçeğinin sektör dağılımına göre karşılaştırılması.....	48
Tablo 5.31. Psikolojik iyi oluş ölçeğinin yeşil alanlara gitme sıklığına göre karşılaştırılması.....	49
Tablo 5.32. Mutluluk ölçeğinin yeşil alanlara gitme sıklığına göre karşılaştırılması.....	50
Tablo 5.33. Psikolojik iyi oluş ölçeğinin yürüme mesafesindeki yeşil alan sayısına göre karşılaştırılması.....	51

Tablo 5.34. Mutluluk ölçeğinin yürüme mesafesindeki yeşil alan sayısına göre karşılaştırılması.....	52
Tablo 5.35. Psikolojik iyi oluş ölçeğinin yeşil alana erişim süresine göre karşılaştırılması.....	53
Tablo 5.36. Mutluluk ölçeğinin yeşil alana erişim süresine göre karşılaştırılması.....	54
Tablo 5.37. Psikolojik iyi oluş ölçeğinin yeşil alanlardan memnuniyet düzeyine göre karşılaştırılması.....	55
Tablo 5.38. Mutluluk ölçeğinin yeşil alanlardan memnuniyet düzeyine göre karşılaştırılması.....	56
Tablo 5.39. Psikolojik iyi oluş ölçeğinin yeşil alanların güvenlik düzeyine göre karşılaştırılması.....	57
Tablo 5.40. Mutluluk ölçeğinin yeşil alanların güvenlik düzeyine göre karşılaştırılması.....	58



ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 4.1. Katılımcıların cinsiyet dağılımı	26
Şekil 4.2. Katılımcıların yaş aralığı	27
Şekil 4.3. Katılımcıların medeni durumu.....	27
Şekil 4.4. Katılımcıların medeni durumu.....	28
Şekil 4.5. Sektör dağılımı	28



KISALTMALAR

B	: Standarttırılmamış Beta Değeri
F	: Anova Test İstatistiği
N	: Örneklem Sayısı
P	: Anlamlılık Değeri
SD	: Serbestlik Derecesi
SS	: Standart Sapma
T	: T Test İstatistiği
X	: Aritmetik Ortalama
YA	: Yeşil Alan
β	: Standarttırılmış Beta Değeri

1. GİRİŞ

Kentsel yeşil alanlar, çağdaş kentleşme süreçlerinin ayrılmaz bir parçası olarak hem ekolojik sürdürülebilirliğin hem de toplumsal refahın sağlanmasında kritik bir rol üstlenmektedir (Jabbar vd., 2022; Jiang vd., 2025). Günümüzde hızla artan nüfus yoğunluğu, kentlerin betonlaşması ve doğal alanların giderek azalması, bireylerin yaşam kalitesini doğrudan etkileyen çevresel, psikolojik ve sosyal sorunları beraberinde getirmektedir. Bu bağlamda, toplumun her kesimi tarafından kullanılan kentsel yeşil alanların güvenli, erişilebilir ve sürdürülebilir bir biçimde oluşturulması, kentlerin fiziksel gelişimi açısından olduğu kadar, halk sağlığı açısından da stratejik bir öneme sahiptir.

Yaşam kalitesi, bireyin fiziksel sağlığı, psikolojik durumu, özgürlük düzeyi, sosyal ilişkileri, ekonomik refahı ve yaşadığı çevreyle etkileşim biçimleri arasındaki karmaşık ilişkilere dikkat çekmektedir (Fuller vd., 2010). Bu çerçevede değerlendirildiğinde, kentsel yeşil alanlar bireylerin fiziksel, sosyal ve psikolojik refahını çok boyutlu biçimde destekleyen mekânlardır (Mensah vd., 2016). Bu alanlar, bireylerin doğayla temasını artırarak fiziksel aktiviteye katılımı teşvik etmekte, stres düzeyini azaltmakta ve sosyal ilişkilerin gelişmesine olanak sağlayarak yaşam kalitesinin bütüncül biçimde iyileşmesine katkıda bulunmaktadır (Shanahan vd., 2016; White vd., 2017; Wang vd., 2019; Jennings & Bamkole, 2019).

Kent yaşamının doğal bir sonucu olarak ortaya çıkan stres, yoğun iş temposu, gürültü, hava kirliliği, sosyal izolasyon ve yeşil doku eksikliği gibi faktörler, bireylerin psikolojik ve ruhsal dengesini etkilemektedir. Bu noktada yeşil alanlar, kent içinde birer “doğal terapi alanı” işlevi görerek bireylerin zihinsel rahatlama, duygusal yenilenme ve içsel dengeyi koruma süreçlerine katkı sağlamaktadır (Wang & Akbari, 2016; Duan vd., 2018). Lyubomirsky’e (2008) göre mutluluk kavramı, bireyin yaşamından genel anlamda memnuniyet duyması, huzur, doyum ve içsel tatmin gibi olumlu duyguların baskın olduğu bir durum olarak ifade edilirken; Seligman’a (2002) göre psikolojik iyi oluş, bireyin kendini tanıması, yaşamında anlam ve amaç bulabilmesi, çevresine uyum sağlayabilmesi ve toplumsal ilişkilerinde denge kurabilmesiyle ilişkilendirilmektedir.

Bu bağlamda yeşil alanlar, bireylerin pozitif duygular yaşama sıklığını artırarak, olumsuz duygusal deneyimlerin etkisini azaltmakta ve genel yaşam doyumunun yükselmesine aracılık etmektedir (Cloutier vd., 2014).

Kentsel yeşil alanlar yalnızca bireylerin ruhsal ve fiziksel sağlığını desteklemekle kalmayıp, aynı zamanda toplumsal düzeyde de güçlü sosyal ve kültürel etkileşimler yaratmaktadır. Rekreatif, sportif ve kültürel etkinliklere ev sahipliği yapmaları sayesinde bu alanlar, kent sakinlerinin bir araya gelmesini, sosyal bağların güçlenmesini ve toplumsal dayanışmanın artmasını sağlamaktadır (Ersoy, 2015). Bu alanlar, bireylerin topluma olan aidiyet duygusunu pekiştirmekte, farklı sosyal gruplar arasında etkileşim alanları yaratarak toplumsal bütünleşmeye katkı sağlamaktadır (Kwon vd., 2021). Çeşitli araştırmalar, kentsel yeşil alanların çevresel kalite standardını yükselttiğini, estetik değer kattığını, gürültü ve hava kirliliği gibi olumsuz çevresel faktörlerin etkisini azalttığını ve bu sayede bireylerin stres düzeylerinde anlamlı düşüşler sağladığını ortaya koymaktadır (Altay ve Batman, 2019; Alkay ve Ocakçı, 2011; Wang & Akbari, 2016; Duan vd., 2018; Liu vd., 2023; Roe vd., 2013; van den Berg vd., 2010).

Sonuç olarak, kentsel yeşil alanlar kentlerin sürdürülebilir gelişiminde hem ekolojik hem de sosyo-psikolojik bir denge unsuru olarak öne çıkmaktadır. Bu alanlar, bireylerin fiziksel sağlıklarını korurken psikolojik iyileşme, artan pozitif duygulanım, sosyal etkileşim ve toplumsal bütünleşme açısından da vazgeçilmez işlevler üstlenmektedir. Dolayısıyla, kentsel planlama politikalarında yeşil alanların miktarının artırılması, niteliklerinin iyileştirilmesi ve erişilebilirliğinin güvence altına alınması, sadece çevresel bir gereklilik değil, aynı zamanda halk sağlığı, toplumsal refah ve yaşam kalitesi açısından stratejik bir zorunluluk olarak ele alınmalıdır.

1.1. Araştırmanın Amacı

Bu tez çalışması ile çalışanların bedensel, psikolojik ve sosyal iyilik durumlarını en üst düzeye ulaştırmak, bu düzeyde sürdürmek ve çalışma koşulları yüzünden sağlıklarının bozulmasını önlemek amacıyla kentsel yeşil alanların çalışanların psikolojik iyi oluşları ve mutlulukları üzerindeki etkilerinin Batman kenti örneğinde tespit edilmesi amaçlanmaktadır. Kentsel yeşil alanlara gitme sıklığı, memnuniyet düzeyi, erişim mesafesi, güvenli olması çalışanların psikolojik iyi oluş ve mutlulukları ile nasıl bir ilişki içerisinde olduğunun ortaya koyulması planlanmaktadır.

1.2. Araştırmanın Varsayımları ve Sınırlılıkları

Kentsel yeşil alanların çalışanların mutlulukları üzerinde olumlu etkileri bulunmaktadır.

Kentsel yeşil alanların çalışanların psikolojik iyi oluşları üzerinde olumlu etkileri bulunmaktadır.

Kentsel yeşil alanlara gitme sıklığı, memnuniyet düzeyi, erişim mesafesi, güvenli olması çalışanların psikolojik iyi oluşları ve mutlulukları üzerinde etkileri bulunmaktadır.

Çalışanların psikolojik iyi oluşları ve mutluluklarının korunup geliştirilmesi, iş verimliliğini etkilemektedir.

Bu çalışma, Batman kent merkezinde çalışan bireyler ile kısıtlanacaktır.

1.3. Araştırma Soruları

Kentsel yeşil alanların çalışanların psikolojik iyi oluşları ve mutluluklarına etkileri nelerdir?

Yaşanılan çevrede bulunan kentsel yeşil alan sayısı ile çalışanların psikolojik iyi oluş ve mutluluğu arasında bir ilişki var mıdır?

Kentsel yeşil alanlara gitme sıklığı ile çalışanların psikolojik iyi oluş ve mutluluğu arasında bir ilişki var mıdır?

Kentsel yeşil alanlara erişim süresi ile çalışanların psikolojik iyi oluş ve mutluluğu arasında bir ilişki var mıdır?

Kentsel yeşil alanlardan memnuniyet düzeyi ile çalışanların psikolojik iyi oluş ve mutluluğu arasında bir ilişki var mıdır?

Kentsel yeşil alanların güvenlik düzeyi ile çalışanların psikolojik iyi oluş ve mutluluğu arasında bir ilişki var mıdır?

1.4. Araştırmanın Önemi

Bu tez çalışması ile Birleşmiş Milletler Genel Kurulu tarafından kabul edilen sürdürülebilir kalkınma amaçlarından; sağlıklı ve kaliteli yaşam, insana yakışır iş ve ekonomik büyüme, eşitsizliklerin azaltılması, sürdürülebilir şehirler ve topluluklar

başlıklarıyla ilişkili olup, söz konusu amaçlara olumlu katkı sağlayacağı ön görülmektedir.



2. KAYNAK ARAŞTIRMASI

Bu bölümde, araştırmanın kuramsal çerçevesini oluşturmak amacıyla Batman iline ilişkin genel bilgilerden başlayarak araştırma konusu ile yakından ilişkili olan iş sağlığı ve güvenliği, kent ve kentleşme olguları, kentsel yeşil alanların kapsamı ve işlevleri ile psikolojik iyi oluş ve mutluluk kavramları ayrıntılı biçimde ele alınmıştır.

2.1. Batman Hakkında Genel Bilgiler

Batman İli, Türkiye'nin Güneydoğu Anadolu Bölgesi içerisinde konumlanmakta olup yaklaşık 4.694 km² yüzölçümüne sahiptir. Coğrafi açıdan il, Dicle Nehri ile bu nehrin önemli kolları olan Batman Çayı ve Garzan Çayı havzalarında yer alan geniş bir ova üzerinde gelişmiştir. Söz konusu hidrolojik yapı, Batman'ın tarihsel yerleşim örüntüsünü belirleyen temel unsurlardan biri olmuş; kentin tarımsal üretim faaliyetleri, ekonomik gelişimi ve mekânsal yayılımı üzerinde belirleyici bir rol oynamıştır.

Batman İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü'nün (BİKTM) "Genel Bilgiler" başlıklı yazısına göre 1935 yılına kadar İluh Köyü adıyla bilinen yerleşim, 1940'lı yılların başında Raman Dağları'nda petrolün bulunması ile birlikte hızlı ve kapsamlı bir değişim sürecine girmiştir. Petrolün keşfiyle başlayan ekonomik ve demografik dönüşümün ardından yerleşim, yakınından geçen Batman Çayı ile bütünleşen tarihsel adını yeniden benimsemiş ve 1950 yılında resmî olarak "Batman" adını almıştır. Yerleşimin idari statüsü zaman içinde kademeli olarak yükselmiş; 1947'de bucak, 1957'de ilçe, 16 Mayıs 1990'da ise il statüsüne kavuşmuştur. İl olduktan sonra Hasankeyf, Gercüş, Beşiri, Kozluk ve Sason ilçeleri Batman'a bağlanmıştır (Erişim 21 Kasım 2025).

Türkiye İstatistik Kurumu'nun verilerine göre 2024 yılı itibarıyla Batman'ın toplam nüfusu 654.528 kişidir. Aynı yıl gerçekleşen %1,13'lük nüfus artış hızı, Türkiye ortalamasının (%0,34) oldukça üzerindedir. İş gücüne katılma oranı ise 2024 yılı için %46,7 olarak gerçekleşmiştir. Kent merkezinin nüfusu ise 506.322 kişi olup bu değer toplam nüfusun %77,3'üne karşılık gelmektedir. Bu durum, Batman'da kentleşme eğiliminin oldukça güçlü olduğuna işaret etmektedir.

Batman Belediyesi Başkanlığı tarafından hazırlanan 2025–2029 Stratejik Planı verilerine göre, belediye sınırları içinde yaklaşık 1.445.435 m² aktif yeşil alan bulunmaktadır. Buna göre, kişi başına düşen yeşil alan miktarı yaklaşık 2,9 m²/kişi olarak hesaplanmıştır. Mekânsal Planlar Yapım Yönetmeliği'nin imar planı yapılırken Batman İli için kişi başına düşmesi gereken yeşil alan sayısı ise 10 m² olarak belirlenmiştir. Bu durum, mevcut yeşil alan miktarının, nüfusun ihtiyacı olan yeşil alan miktarından çok daha az olduğunu ortaya çıkarmaktadır.

2.2. İş Sağlığı ve Güvenliği

Dünya Sağlık Örgütüne göre iş sağlığı çalışanların fiziksel, zihinsel ve ruhsal refahını geliştirmek ve sürdürmeyi amaçlayan bir halk sağlığı çalışmasıdır. İş sağlığı ve güvenliği iş verimini etkileyen bir unsur olmakla birlikte, alınacak önlemler ile çevreyi, doğayı, toplum sosyolojisi ve ekonomisine de faydaları bulunmaktadır (Ateş, 2020).

Araştırma konusunun çalışanların psikolojik iyi oluşu ve mutlulukları ile ilgili olması iş sağlığı ve güvenliği disiplini yakından ilgilendirmektedir.

2.2.1. İş sağlığı ve güvenliğinin amacı

İş Sağlığı ve Güvenliğinin amacı genel olarak; çalışanların sağlık, güvenlik ve refahını sağlamak ve geliştirmek, sağlıklı ve güvenli bir çalışma ortamını sağlamak, çalışanları çalışma ortamından kaynaklanan sağlık ve güvenlik risklerine karşı korumak, üretimin devamlılığını sağlamak ve verimliliği artırmak olarak açıklanabilir. Çalışanların temel gereksinimlerini karşılamaya ve kabiliyetlerini ortaya koymalarına olanak sağlaması iş sağlığı ve güvenliği disiplininin temel amaçlarından biridir.

2.2.2. İş sağlığı ve güvenliğinin önemi

İş hayatında çalışanlardan istenilen verimin sağlanabilmesi ve sağlıklı çalışma ortamının oluşturulabilmesi için çalışanların ihtiyaçlarının karşılanması gerekmektedir. Karşılanan bu ihtiyaçlar motivasyonun artmasına neden olacağı gerekçesiyle; hizmetlerin etkin ve verimli sunulmasına, kaynakların israfının önlenmesine ve oluşabilecek maddi ve manevi zararların azaltılmasına neden olmaktadır. Oluşturulan

bu motivasyon ortamı özellikle gelişime açık, yenilikçi, bilgili ve yetenekli bireylerin bilgi ve becerilerini yükselterek onlardan elde edilecek faydaların artmasına olanak sağlamaktadır (Karakaya ve Alper Ay, 2007).

2.3. Kent

Kentler, tarımsal olmayan üretimin gerçekleştiği, bu üretimlerin kontrol edildiği, dağıtımının planlandığı ve bu süreçlerin gerçekleşirken belirli bir teknoloji seviyesinden yararlanıldığı, nüfusun belirli bir nicelik ve yoğunluğa eriştiği, heterojen ve bütünleşik bir yapıya sahip yerleşim mekânlarıdır (Erkan, 2010).

Kent; idari yapısı, ekonomik durumu ve toplumsal yapısına göre çeşitli boyutlarıyla açıklanan (Özer, 2017) bireylerin birlikte yaşadığı, belirli bir insan popülasyonu barındıran, çalışma hayatında sanayi ve hizmet sektörünün ağırlıkta olduğu, yönetsel bir örgüt yapısındaki yerleşim birimleri olarak tanımlanmaktadır (Kaya ve Kaya, 2007).

Harvey (2010) kenti, belirli mekânsal kalıplara göre düzenlenmiş bir dizi yapıli formdan oluşan ve kendi içinde işleyen bütüncül bir sistem olarak tanımlamaktadır. Ona göre kent, yalnızca inşa edilmiş bir alan değil, aynı zamanda içindeki tüm unsurların birbirleriyle ilişki içinde bulunduğu dinamik bir organizmadır.

Yapılan tanımların ortak yönü, kenti belirli bir nüfus yoğunluğuna ulaşmış, tarım dışı üretim ve ekonomik faaliyetlerin merkezde olduğu, yönetsel bir örgütlenmeye ve toplumsal çeşitliliğe sahip bir yerleşim mekânı olarak açıklanmasıdır. Tanımlar, kenti yalnızca fiziksel bir yapılaşma alanı olarak değil, aynı zamanda ekonomik, sosyal ve mekânsal süreçlerin bütünleştiği dinamik bir sistem olarak görmektedir. Bu karmaşık ve sürekli etkileşim halindeki organizmanın en önemli öğelerinden biri de yeşil alanlardır.

2.4. Kentleşme

Kentleşme, yaygın bir kanının aksine, sadece nüfusun kırsal bölgelerden kentsel alanlara doğru bir hareketliliği değil, aynı zamanda toplumsal, iktisadi ve kültürel açıdan geniş kapsamlı bir değişimi de ifade etmektedir. Bu bağlamda, kentleşmeyi, endüstrileşme ve iktisadi ilerlemeyle paralel olarak artan kent sayısı ve mevcut kentlerin genişlemesiyle sonuçlanan bir nüfus artış süreci, toplum yapısında giderek artan bir örgütlenme, iş bölümü ve ihtisaslaşma ile birlikte, kentlere özgü değişikliklere neden

olan insanların tutum ve ilişkilerinde meydana gelen bir değişim süreci olarak tanımlanmaktadır (Keleş, 1995).

Kentleşme, sadece dar bir demografik artışı ifade etmekten öte, geniş bir perspektif içinde ele alınan bir süreçtir (Erkan, 2010). Bu sebeple, şehir sayısı ve nüfus artışını belirten bir olgu olarak öne çıkartılan kentleşme, aslında iktisadi, idari, toplumsal ve kültürel boyutları içeren karmaşık bir süreci temsil etmektedir (Duru, 2002).

Davies, kentleşmeyi basit bir nüfus artışı olgusunun ötesinde, ekonomik, sosyal ve politik dönüşümleri de kapsayan çok boyutlu bir süreç olarak ele almaktadır. Ona göre, kentsel nüfus artışı, kentleşme sürecinin dağılımı ve ölçeğini belirleyen temel etkidir. Fiziksel açıdan kent, konut, üretim, ticaret, yönetim, sağlık, eğitim, ulaşım, savunma, eğlence ve konaklama gibi çok sayıda ve farklı işlevlerin bir arada bulunduğu bir mekândır. Bu işlevlerdeki yoğunluk ve nitelik farklılaşmaları kentlere özgü yapısal özellikleri oluşturur (Aydemir vd., 2004).

Verilen tanımların ortak yanı kentleşmeyi, yalnızca kırsal alanlardan kentlere yönelik nüfus hareketliliği ya da kentlerdeki sayısal artışla sınırlı olmayan, bunun ötesinde ekonomik, toplumsal, kültürel ve yönetsel dönüşümleri kapsayan çok boyutlu bir süreç olarak ele almaktadır. Bu bağlamda kentleşme; örgütlenme düzeyinin artması, iş bölümü ve uzmanlaşmanın güçlenmesi, toplumsal ilişkilerde yeni tutum ve davranış biçimlerinin ortaya çıkması ve kentsel mekânın bu yeni işlevsel gereksinimlere göre biçimlenmesi gerektiğini açıklamaktadır. Çalışanların bu örgütlü çalışma ortamında sağlık, güvenlik ve refahını sağlamak, güvenlik risklerine karşı korumak ise iş sağlığı ve güvenliği disiplininin temel amacını oluşturmaktadır.

2.5. Kentsel Yeşil Alan

İnsanların fiziksel, sosyal ve kültürel gereksinimlerini karşılamak, sağlıklı ve sürdürülebilir yaşam alanları oluşturmak amacıyla kentsel yerleşim alanlarında bulunan park, çocuk bahçesi, kent ormanı, ağaçlandırılan alanlar ve rekreasyon gibi yerler kentsel yeşil alanlar olarak kabul edilmektedir. Kentsel yeşil alanlar, kent mekânı içinde fiziksel ve sosyal çevrenin niteliğini belirleyen, eğitimsel, kültürel ve rekreasyon amaçlı kullanımlara olanak tanıyan ve toplumun tüm bireylerinin kullanımına açık olan kamu mekânlarıdır (Yuen, 1996).

Yeşil alanlar, kent yerleşiminde arazi kullanımlarını yönlendiren, sınırları belirten, ayırtıran, fonksiyonel hale getiren ve bütünleştiren doğal sistemler olarak tanımlanmaktadır (Demir vd., 2015).

Adıgüzel yeşil alanları, kent yerleşim sınırları içinde yapılarla çevrili, kentsel olaylarla bağlantılı olan ve kamu kullanımına açık mekânlar olarak tanımlamaktadır (Şahin ve Barış, 1998).

Yeşil alanlar, kent ikliminin düzenlenmesi, gürültü kirliliğinin azaltılması, hava kalitesinin artırılması, biyolojik çeşitliliğin korunması, sosyokültürel etkileşimin teşvik edilmesi, halk sağlığının desteklenmesi ve serbest zaman aktivitesi olanaklarının sunulması gibi çok yönlü işlevlere sahiptir (Altay ve Batman, 2019).

Yuen (1996) kentsel yeşil alanları, kentin fiziki ve sosyal çevresini etkileyen, eğitimsel, sosyal ve eğlence etkinliklerine olanak tanıyan, toplumun tüm fertlerinin kullanımına açık kamusal alanlar olarak tanımlamaktadır. Benzer biçimde Alkay (2002) bu alanların, kent yaşam kalitesi üzerinde belirleyici bir etkisi olduğunu ve tüm bireylerin erişimine açık olması gerektiğini vurgulamaktadır.

Yılmaz'a (2016) göre bu alanlar, insanları olumsuz düşüncelerden arındırmakta, kent yaşamının yoğun temposundan uzaklaştırmakta ve doğayla birlikte olma fırsatı sunarak bireyin çevresiyle kurduğu ilişkiyi güçlendirmektedir.

Aksu ve Ulu (2004) kentsel yeşil alanları, kentlinin doğrudan kullanımına açık, işlevselliği yüksek ve kentsel yaşam kalitesi açısından en önemli faktörlerden biri olarak değerlendirmektedir.

Çalışkan'a (1990) göre bu alanlar, insanların açık havadan faydalanabilmesi, çocuklar ve gençlerin güvenli bir şekilde oynayabilmesi ve spor etkinliklerine katılabilmesi için oluşturulan parklar, oyun alanları, korular, bahçeler ve piknik alanlarını kapsamaktadır.

Keleş (1977) bu alanları, bireyin hayatını sürdürdüğü betonların dışında kalan, organik durumda bırakılmış veya üretim ve eğlence faaliyetleri amaçları için düzenlenmiş kentsel boşluklar şeklinde açıklamıştır.

Geray (1972) ise yeşil alanları, endüstrileşme ve hızlı kentleşme sonucu doğadan uzaklaşan bireylerin yeniden doğayla bağ kurabildikleri, onu koruyabildikleri ve ondan yararlanabildikleri alanlar olarak ifade etmektedir.

Yeşil alan, doğal ya da yapay biçimde bitki örtüsüyle kaplanmış, su veya doğal unsurları içeren ve geniş bir kullanıcı kitlesi tarafından erişilebilen fonksiyonlar olarak tanımlanmaktadır (Nicol & Blake, 2000).

Genellikle doğal ya da yapay yollarla oluşturulmuş ağaçlar, çalılar, çimenler ve benzeri bitki örtüsü ile kaplı olan yeşil alanlar (Fam vd., 2008), hem doğrudan hem de dolaylı biçimlerde insanların kullanımına sunulmaktadır (Mensah, 2014). Bu yönüyle yeşil alanlar, yalnızca ekolojik bir unsur değil, aynı zamanda bireylerin fiziksel, psikolojik ve sosyal gereksinimlerine hizmet eden çok işlevli kentsel mekânlardır.

Yapılan tanımların ortak noktası, kentsel yeşil alanların kentsel yerleşim içinde kamusal kullanıma açık, doğal ya da peyzaj yoluyla düzenlenmiş bitkisel unsurlar içeren, bireylerin fiziksel, psikolojik, sosyal ve rekreatif gereksinimlerini karşılamak üzere planlanan mekânlar olduğudur. Tanımlar, bu alanların yalnızca ekolojik açıdan değil, aynı zamanda kentsel yaşam kalitesi, toplumsal etkileşim, sağlık, eğitim, dinlenme ve serbest zaman faaliyetleri bakımından da kritik işlevler üstlendiğini ortak biçimde vurgulamaktadır. Bu yönleriyle tanımlarda öne çıkan temel ortaklık, yeşil alanların sadece çevresel bir gereklilik değil, aynı zamanda halk sağlığı, toplumsal refah ve yaşam kalitesi açısından hayati bir öneme sahip olmasıdır.

2.5.1. Kentsel yeşil alanların önemi

Kentsel yeşil alanlar, kentin çevresel kalite standardının belirlenmesinde, fiziksel çevre kalitesinin sağlanması ve artırılması rol oynamaktadır (Alkay ve Ocağcı, 2011). Rekreatif ve sportif etkinliklerle yeşil alanlar, toplumun fizyolojik ve psikolojik sağlığın korunma ve gelişmesine imkân sağlamaktadır (Ersoy, 2015).

Yaşam kalitesi bireyin fiziksel sağlığı, psikolojik durumu, özgürlük seviyesi, sosyal ilişkileri ve yaşadığı çevrenin başlıca özellikleriyle etkileşimleri gibi çok sayıdaki etkenle ilişki içerisinde şekillenen, karmaşık ve geniş bir kavramdır. Yeşil alanlar, kentte yaşayan bireylerin fiziksel, sosyal ve psikolojik refahlarını iyileştirerek yaşam kalitesini artırmaktadır (Fuller vd., 2010).

Kentsel yeşil alanlar, bireylerin refahını artıran koşu, yürüyüş ve tempolu yürüyüş gibi fiziksel aktiviteler için sağlıklı ve güvenli bir çevre sunmaktadır (Jabbar vd., 2022). Bu alanlar, çevre kalitesini ve kent sakinlerinin sağlığını iyileştirerek şehirlerde hem çevresel hem de sosyoekonomik açıdan olumlu etkiler yaratır. Ayrıca, kentsel yeşil alanlar fizyolojik, psikolojik ve duygusal dinginliği artırmanın yanı sıra toplumsal uyumu da güçlendirmektedir (Mensah vd., 2016).

Sosyolojik açıdan yeşil alanlar, kadın-erkek, çocuk-yaşlı veya zengin-fakir bireylerin eşit şartlarda bir arada olmasına olanak tanıyan sosyal etkileşim mekânlarıdır

(Grahn & Stigsdotter, 2003). Bu alanlar, rekreasyonel yönden bütün kent sakinlerine hizmet vermekte, hayat şartlarını arttırmakta ve insanların farklı sosyal etkinliklere katılımını teşvik etmektedir (Marcus, 2007). Aynı zamanda, sosyal ve kültürel sürekliliğin ve gelişmenin oluşmasında önemli rol oynayarak, toplumsal bağın güçlendiği toplanma alanları işlevini üstlenmektedir (Boyacı, 2010).

Ekonomik açıdan değerlendirildiğinde, bu alanların bolluğu enerji harcanmasının eksilmesine, insan sağlığının iyileştirilmesine ve buna bağlı olarak sağlık harcamalarının düşmesine imkân sağlar (Dunnett vd., 2002). Ayrıca bu alanlar, iş gücü yaratma, gelir ve hizmet faaliyetlerin cazibesini artırma gibi yere bağlı ekonomik faydalar sunmaktadır. Kamusal alanlarda düzenlenen festivaller, spor müsabakaları, gastronomi festivalleri, konser ve tiyatro gibi etkinlikler; yerelde bulunan işletmeler, restoranlar ve turizm mekanlarına pozitif etki sağlayarak yerel ekonomiye önemli olumlu etkiler yaratmaktadır (Sherer, 2006).

2.5.2. Kentsel yeşil alanların etkileri

Kentin temel bileşenlerinden biri olan yeşil alanlar, fiziksel aktiviteyi teşvik eden, psikolojik ve zihinsel rahatlamayı destekleyen, ayrıca insan yaşamını olumsuz etkileyen hava kirleticilerini azaltan etkiye sahiptir (Wang & Akbari, 2016; Duan vd., 2018).

Son yıllarda, kentsel yeşil alanların halk sağlığı ve kentsel planlama açısından sunduğu çok boyutlu avantajlar, önemli bir araştırma ve politika odağı hâline gelmiştir. Parklar, bahçeler, yol kenarı ağaçları, nehir kıyıları ve hatta özel arka bahçeler gibi yeşil alanlar; fiziksel aktiviteyi teşvik ederek, sosyal etkileşimleri destekleyerek, zihinsel rahatlamayı kolaylaştırarak ve stres ile ısı kaynaklı rahatsızlıklardan korunmayı sağlayarak bireylerin fiziksel, psikolojik ve ruhsal sağlıklarına hem doğrudan hem de dolaylı biçimlerde katkıda bulunmaktadır (De Vries vd., 2003; Gascon vd., 2015; Dadvand vd., 2016). Bu nedenle, dünya genelinde sürdürülebilir, sağlıklı ve konforlu yaşam ortamları oluşturmak amacıyla kentsel yeşil alanların artırılmasına yönelik politika değişiklikleri ve uygulama girişimleri giderek yaygınlaşmaktadır.

Kentsel yeşil alanlar, sürdürülebilir ve yaşanabilir kentlerin vazgeçilmez bir bileşenini oluşturmaktadır (Dhingra & Chattopadhyay, 2016). Çeşitli araştırmalara göre, bu alanlar yoğun yapılaşmanın görüldüğü bölgelerde kentsel ısı adası etkisini azaltarak yaşam kalitesini yükseltmekte ve insan yaşamının sürdürülebilirliği açısından temel bir

gereklilik olarak değerlendirilmektedir (Jabbar & Yusoff, 2022). Aynı zamanda, kentsel yeşil alanlar kent sakinlerinin ekosistem hizmetlerine yönelik ihtiyaçlarını geniş ölçekte karşılamaktadır (Campagnaro vd., 2020).

Yeşil alanların insan sağlığı üzerinde çok boyutlu olumlu etkiler yarattığı görülmektedir. Bu alanlar, fiziksel hareketsizlikten kaynaklanan kronik hastalıkların azalmasına katkı sağlamakta düzenli açık alan kullanımı sayesinde bireylerde kaygı seviyesinin düşmesine yardımcı olmaktadır (Lee vd., 2012). Ayrıca yaşlanmayla birlikte ortaya çıkan bilişsel gerilemelerin, özellikle demans ve Alzheimer gibi hastalıkların ilerlemesini azalttığı da çeşitli araştırmalarla ortaya konmuştur (Marcus, 2007). Bu yönüyle yeşil alanlar, yalnızca fiziksel aktivite için bir ortam sunmakla kalmayıp, bireylerin ruhsal dinginlik ve zihinsel yenilenme ihtiyaçlarını da karşılamaktadır.

Çocuk gelişimi açısından da yeşil alanlar büyük önem taşımakta; bu alanlarda gerçekleştirilen yaratıcı, canlı ve hayal gücünü destekleyen etkinlikleri, çocukların kişisel ve kamusal davranışlarını olumlu yönde desteklemektedir. (Dunnett vd., 2002).

2.6. Psikolojik İyi Oluş

Psikolojik iyi oluş, 1980’li yıllarda yürütülen deneysel araştırmalarla sistematik biçimde ele alınmaya başlanmış olup, kökeni bireyin zorluklarla karşılaştığında kendini gerçekleştirme ve anlamlı bir hayat sürdürme kapasitesine vurgu yapan klinik psikoloji ve yetişkin gelişimi kuramlarına dayanmaktadır (Keyes vd., 2002). Bu kavram, bireyin yaşamda karşılaştığı varoluşsal zorlukları, örneğin anlamlı amaçlar geliştirme, kişisel büyüme sağlama ve başkalarıyla nitelikli ilişkiler kurma, etkin biçimde yönetebilme kapasitesi olarak tanımlanmaktadır (Keyes vd., 2002; Deniz vd., 2017).

Psikolojik iyi oluş, bireyin kendine, yaşamına ve çevresine ilişkin pozitif değerlendirmelerini; doyum verici ve güven temelli ilişkiler kurma yeteneğini; yaşamda bir amaç ve anlam duygusuna sahip olmayı; çevresel koşulları nitelikli bir biçimde yönetebilme becerisini ve özerklik düzeyini içermektedir (Seligman, 2002). Ayrıca, bireyler arası karşılıklı bağların niteliğine ve bu bağların kişinin ruhsal denge ve bütünlüğüne katkısına da odaklanır (Ryff & Keyes, 1995).

Ryff (1989) psikolojik iyi oluşu altı temel boyutta açıklamaktadır: kişilik kabul, olumlu ilişkiler, özerklik, çevresel duyarlılık, yaşam amacı ve bireysel gelişim. Bu boyutlar, bireyin yaşamdan aldığı doyumunu yalnızca haz ya da mutluluk düzeyine değil; anlam, işlevsellik, gelişim ve öz-yeterlik gibi daha derin psikolojik süreçlere

dayandırmaktadır. Bu yönüyle psikolojik iyi oluş, bireyin yaşamına bütüncül bir bakış sunmakta ve öznel deneyimi bilişsel, duygusal ve sosyal boyutlarla bir arada değerlendirmektedir.

Psikolojik iyi oluş, kişinin kendi benliğini kabul etmesi, etkili iletişim kurabilmesi, bağımsız olması, yaşamın anlam ve amacını bulması, çevresel imkanları kullanarak bireysel gelişimini desteklemesi olarak tanımlanmaktadır (Ryan & Deci, 2001). Yapılan araştırmalar sonucu psikolojik iyi oluş hali yüksek kişilerin, zihinsel ve fizyolojik sağlıklarının daha iyi ve hayat standartlarının daha yüksek olabildiğini göz önüne sermiştir (Keyes vd., 2002; Keyes vd., 2010). Psikolojik iyi oluş hali yüksek olan kişilerin yaratıcılıkları ve bağışıklık sistemlerinin yüksek olduğu, diğer bireylerle daha sağlıklı ilişkiler kurdukları, çalışma ortamında verimli oldukları ve uzun yıllar yaşadıkları değerlendirmeleri yapılmıştır (Lyubomirsky vd., 2005).

Psikolojik iyi oluş, bireyin yalnızca psikolojik bir probleminin bulunmaması ile sınırlı değildir. Kişinin yaşam amacının olması, diğer insanlarla sağlıklı ilişkiler kurabilmesi, sorumluluklarının bilincinde olup onları yerine getirmesi ve yeteneklerini etkili bir şekilde kullanabilmesi gibi faktörlere dayanır (Hefferon & Boniwell, 2011).

Psikolojik olarak iyi olma durumu, bütünlüklü bir yaşam yaklaşımının bir sonucudur. Psikolojik iyi olma durumu, sadece kişinin mutlu olmasının ötesinde, iş hayatında yeteneklerini en etkili biçimde kullanarak üretken olmasını ve hem kişisel yaşamına hem de çalışma hayatına anlam katması olarak tanımlanabilir (Ertürk vd., 2019).

Psikolojik iyi oluş, bireysel ve kişilerarası düzeyde bir başarı hissi ile kişisel gelişim ihtiyacını kapsayan çok boyutlu bir kavramdır (Ryf & Keyes, 1995). Witmer, Myers ve Sweeney gibi birçok düşünürün perspektifine göre, iyilik hali; bireyin sadece iş yaşamında değil, aynı zamanda iş dışındaki yaşamında da ruhsal ve bedensel bütünlüğünü sürdürerek daha sağlıklı bir duruma gelmesini ifade eder. Kısacası, iyilik hali, bireyin hem iş hem de kişisel yaşamında sağlıklı bir denge kurmasıyla ortaya çıkar (Korkut Owen & Owen, 2012).

Psikolojik olarak iyi durumda olan bireylerin, çalışma ve özel hayat tatminleriyle, fiziksel ve zihinsel sağlıklarıyla, kendilerine duydukları güvenle, yüksek motivasyonları ve pozitif düşünce güçleriyle öne çıkmaları beklenir (Deneve & Cooper, 1998). Psikolojik olarak iyi olma durumu sadece ruhsal açıdan bir problem olmaması olarak sınırlı değildir. Aynı zamanda yaşamdan haz almak, mutlu olmak ve gereksinimlerin karşılanması gibi pozitif faktörlere odaklanarak ele alınmalıdır. Son

yıllarda yapılan araştırmalarda, yüksek psikolojik iyi oluş halinin bireysel performans üzerinde olumlu bir etki yaratacağı yönünde değerlendirmeler yapılmaktadır (Polatçı, 2011).

Psikolojik iyilik algısını etkileyen çeşitli faktörler bulunmaktadır. Bu faktörler arasında ücret düzeyi, iş ortamı, yönetim politikaları, sosyo-kültürel ilişkiler, olumlu düşünme, eşitlik algısı, verimlilik, performans, bireysel özellikler ve yönetici ilişkileri gibi unsurlar önemli rol oynamaktadır (Akduman, 2015).

Zihinsel olarak sağlıklı bir birey, kendisini ve gereksinimlerini tanıyan, açık hedeflere sahip olan, duygusal okuryazarlık becerileri sayesinde başkalarıyla sağlıklı ilişkiler kurabilen ve çatışmaları manipülasyona başvurmaksızın kabul edip yönetebilen kişidir. Psikolojik açıdan iyi durumda olan bireyler iç huzuru, memnuniyeti, mutluluğu ve sevinci deneyimler. Bu bireyler, yaşamın iniş çıkışlarıyla başa çıkabilme kapasitesine sahip olup özgüvenli ve dirençli davranışlar sergilerler. Dolayısıyla, psikolojik iyi oluş yalnızca ruhsal hastalıkların veya bozuklukların yokluğu anlamına gelmemekte; aynı zamanda zihinsel sağlığın olumlu ve işlevsel yönünü temsil etmektedir. Araştırmalar, psikolojik açıdan sağlıklı bireylerin zorlayıcı yaşam durumlarıyla daha etkili biçimde başa çıkabildiğini göstermektedir. Bu bireyler, farklı koşullar altında odaklanma yetilerini koruyarak esnek ve yaratıcı bir şekilde hareket edebilmektedir (Rahman vd., 2016).

Verilen tanımların ortak noktası, psikolojik iyi oluşun yalnızca ruhsal bir sorunun yokluğu değil, bireyin yaşamını anlamlı, amaçlı, işlevsel ve dengeli bir şekilde sürdürebilme kapasitesi olarak ele alınmasıdır. Bu çerçevede psikolojik iyi oluş, bireyin duygusal, bilişsel ve sosyal kaynaklarını etkili biçimde kullanarak hem yaşam amaçlarını gerçekleştirmesi hem de iş ve özel yaşamında üretken, dengeli ve sağlıklı bir varoluş sergilemesiyle ilişkilendirilmektedir.

2.7. Mutluluk

Mutluluk, bireyin sık sık olumlu duygular yaşaması, olumsuz duygularını ise daha az deneyimlemesi ve yaşamdan yüksek bir haz elde etmesi olarak açıklanmaktadır (Diener, 1984). Mutluluk; üzüntü, ızdırap ve kederin yerine huzur, doyum benzeri pozitif duyguların ön planda olduğu ve kişinin hayattan genel anlamda memnuniyet duyduğu bir durumdur (Erselcan ve Özer, 2018).

Lyubomirsky'e (2008) göre mutluluk sevinç, ümit, doyum ve refahlı hayattan duyulan memnuniyetin toplamı olarak açıklamaktadır. Benzer biçimde Tarhan (2006), mutlu bireyi ruhsal açıdan optimistlik, güvenli, çevresi ile uyumlu ve fizyolojik olarak enerjik bir kişi olarak nitelendirmektedir.

Mutluluk, genel anlamda bireyin arzularına eksiksiz ve kalıcı biçimde ulaşmasından doğan kıvanç, huzur ve doyum hâli olarak tanımlanabilir (Doğan, 1994). Bireysel düzeyde mutluluk, kişinin yaşamını hem bilişsel hem de duygusal açıdan değerlendirmesini ifade eder. Bu çerçevede mutluluk; hayat doyumunu, güçlü aile ilişkileri, pozitif duygulanımın baskınlığı ve olumsuz duygusal durumların (depresyon ve stres) düşük düzeyde olması gibi çeşitli göstergeleri kapsamaktadır (Yetim, 2001).

Mutluluk; kişinin neşeli, umutlu, hevesli, eğlenceli, enerjik ve faal olduğu zamanlardaki ruh halini ifade etmektedir. Bu kavram aynı zamanda, Perrewe ve Spector'un tanımına göre, kişinin zamana ve mekâna bağımlı olmaksızın pozitif duygulara eğilimli olma durumunu içerir. Mutlu ve pozitif duygularla çalışanlar genellikle kendine güvenen, ileriye dönük optimistlik, iş arkadaşlarına yardımsever ve etrafındaki fırsatlara açık bir algıya sahiptir (Cropanzano & Wright, 2001). Bu nedenle, pozitif ve mutlu duygulanım düzeyindeki kişinin; enerjik ve umutlu olması, bu ruh halini üretkenlikle birleştirmesi beklenir. Son yıllarda yapılan çalışmalar, bireyin kendi üzerinde pozitif duygulara ve umutlu bakış açısına sahip olmasının, motivasyonunu ve performansını olumlu yönde etkilediğini göstermektedir (Castro vd., 2003).

Psikolojik literatürde mutluluk çoğunlukla öznel iyi oluş kavramı çerçevesinde ele alınmaktadır. Öznel iyi oluş, bireyin yaşamına ilişkin bilişsel (ömür doyumunu yargıları) ve duygusal (pozitif ve negatif duygular) değerlendirmelerinin bütününe ifade eder (Diener & Diener, 1996). Görünüşte basit bir kavram gibi tanımlansa da öznel iyi oluşun doğası çok boyutlu, dinamik ve karmaşık bir yapıdadır.

Yetim (2001), mutluluğu üç boyutta ele almaktadır: pozitif duygulanım, negatif duygulanım ve yaşam doyumunu. Pozitif duygulanım; sevinç, gurur, ümit, bağlılık ve güven gibi duyguları içerirken, negatif duygulanım dert, ümitsizlik, güvensizlik, hayal kırıklığı ve endişe gibi duyguları kapsamaktadır. Yaşam doyumunu ise bireyin yaşamının genelini bütünsel olarak değerlendirme biçimini yansıtmaktadır.

Mutluluk, insan yaşamında erişilmek istenen temel hedeflerden biridir (Kangal, 2013). Her birey doğası gereği mutluluğu arar; ancak mutluluk yalnızca neşe veya huzurla sınırlı değildir (Uğurlu vd, 2015). Gerçekte, mutluluk bireyin kendini

gerçekleştirmesi, kabiliyetlerini en üst düzeyde kullanması, hayatına anlam kazandırması ve erdemle dolu hayat sürmesiyle iç içedir (Koydemir ve Mısıır, 2015).

Mutluluk kavramı, iş yaşamı bağlamında da hem bireysel hem de örgütsel düzeyde ele alınmaktadır. Bireysel düzeyde mutluluk; aile, iş ve sosyal yaşam gibi farklı alanlarda olumlu duygular ve tatmin hissinin yaşanması olarak tanımlanabilir (Boehm & Lyubomirsky, 2008). Neşe, coşku, ilgi ve tatmin gibi olumlu duygular; psikolojik, sosyal ve ruhsal mutluluğun temel unsurları arasında yer almaktadır (Golparvar & Abedini, 2014).

Araştırmalar, bireylerin yalnızca kendi mutluluk düzeylerini değil, aynı zamanda çevrelerindeki kişilerin mutluluğunu da sürekli olarak değerlendirdiklerini göstermektedir (Fredrickson, 2003; Ayers vd., 2008). Bunun nedeni, bireylerin yaşamın farklı alanlarındaki görev ve sorumluluklarını etkili biçimde yerine getirebilmeleri için belirli bir düzeyde mutluluk ve doyuma gereksinim duymalarıdır (Bakker & Schaufeli, 2008; Delle Fave vd., 2011).

Yapılan araştırmalar, yüksek mutluluk düzeyine sahip bireylerin, düşük mutluluk düzeyine sahip bireylere kıyasla daha yüksek performans, verimlilik ve algılanan etkinlik sergilediklerini ortaya koymaktadır (Fredrickson & Losada, 2005; Bakker vd., 2008; Judge & Hurst, 2008; Kashdan vd., 2008; Kesebir & Diener, 2008; Bacon vd., 2010; Fredrickson, 2013). Ayrıca, mutlu bireylerin iş yaşamında daha fazla anlamlılık algıladıkları ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır (Fredrickson & Losada, 2005; Bakker vd., 2008; Judge & Hurst, 2008; Kashdan vd., 2008; Kesebir & Diener, 2008).

Yüksek pozitif duygulanım ile karşılaşılan sorunlara karşı çok sayıda ve yaratıcı çözüm geliştirme (Isen, 2000; Lyubomirsky vd., 2005), daha etkili liderlik ve hızlı ve doğru karar verme (Park & Banaji, 2000) arasında pozitif bir ilişki olduğu kabul edilmektedir. Ayrıca, mutluluk seviyesi yüksek bireylerin, zorlu problemleri çözebilecekleri konusundaki beklentilerinin yüksek olduğu, bu sorunları çözmek için daha fazla çaba sarf ettikleri ve sonuç olarak daha fazla çözüme vardıkları gözlemlenmektedir (Erez ve Isen, 2002).

Mutluluk, hedeflere ulaşmada karşılaşılan engelleri rahat bir biçimde aşmaya ve uzun soluklu hedeflere yönelik eylemi başlatmaya ve sürdürmeye yardımcı olan bir motivasyon kaynağıdır (Ciarrochi vd., 2015; Margaletta & Oliver, 1999; Snyder, 1994). Yüksek umutlu duygu düzeyine sahip bireyler genellikle aktif, memnun ve

yaşamlarından doyum almış bir şekilde görünürler. Öte yandan, yüksek umutsuz duygu düzeyine sahip olanlar sıklıkla öfke, suçluluk ve üzüntü hissederler (Burges, 2006).

Mutluluk, sosyo-psikolojik ve ruhsal sağlığı etkileyen olumsuzluklara karşı koruyucu bir faktör olarak kabul edilmektedir (Padilla-Walker vd., 2011). Hayata umutla bakan ve geleceği iyimser bir perspektifle gören bireyler, içerisinde bulunduğu zaman ve gelecekte başarı elde etme konusunda olumlu beklentilerini sürdürme eğilimindedirler (Çiçek vd., 2021).

Aristoteles'e göre mutluluk, bireyin potansiyelini gerçekleştirilmesiyle ortaya çıkar (Waterman, 1990). Benzer biçimde, çağdaş kuramlar da mutluluğun öz kabul, çevresel hâkimiyet, kişisel gelişim ve ilişkisellik gibi belirli psikolojik ve sosyal koşulların sağlanmasıyla ortaya çıktığını öne sürmektedir (Ryan & Deci, 2001; Ryff, 1989). Genel olarak mutluluk, olumlu duyguların (sevinç, ilgi, gurur) olumsuz duygulara (üzüntü, kaygı, öfke) baskın olduğu bir duygu durumu olarak tanımlanır (Lyubomirsky vd., 2005).

Mutluluk, öznel iyi oluşun en önemli bileşenlerinden biri olarak kabul edilmektedir (Koivumaa-Honkanen vd., 2005). Mutlu bireyler, genellikle yüksek özsaygı, güçlü bir kontrol duygusu, iyimserlik ve yaşamda amaçlılık hissine sahiptir; bu unsurlar, zihinsel iyi oluş ile pozitif yönde ilişkilidir. Skevington vd. (1997) tarafından İngiltere'de yürütülen odak grup çalışmalarında, mutluluğun yaşam kalitesinin en önemli bileşeni olduğu, para, sağlık ve cinsellikten daha yüksek bir öneme sahip bulunduğu ortaya konmuştur. Benzer şekilde, diğer araştırmalar da mutlu bireylerin daha düşük düzeyde ruhsal hastalık belirtileri bildirdiklerini göstermektedir (Diener & Seligman, 2002).

Mutluluk, bireyin genel iyi oluş hâlinde merkezi bir rol oynamaktadır. Araştırmalar, mutluluğun hem bireysel hem de toplumsal refah üzerinde olumlu etkiler yarattığını ve insan değerleriyle çelişen bir yönünün bulunmadığını göstermektedir (O'Brien, 2008). Ek olarak, mutlu bireylerin yaşamda daha olumlu çıktılar elde ettikleri; gelişmiş başa çıkma becerileri, destekleyici sosyal ilişkiler, finansal başarı, fiziksel sağlık ve uzun yaşam süresi gibi sonuçlara daha yüksek olasılıkla ulaştıkları saptanmıştır (Piqueras vd., 2011).

Verilen tanımların ortak noktası, mutluluğun bireyin yaşamına ilişkin olumlu duyguların baskınlığı, olumsuz duyguların azlığı, yaşam doyumu gibi unsurları içeren çok boyutlu bir durum olarak değerlendirilmesidir. Ayrıca tanımlar, mutluluğun bireysel

performans, üretkenlik, sosyal uyum, dayanıklılık ve fiziksel sağlık gibi birçok olumlu etkiye neden olduğu konusunda ortaklaşmaktadır.

2.8. Kentsel Yeşil Alanlar ile Psikolojik İyi Oluş ve Mutluluk Arasındaki İlişki

Doğal çevrelerin psikolojik iyi oluş üzerinde olumlu etkiler yarattığı çeşitli araştırmalarla ortaya konmuştur. İnsan refahı, doğayla kurulan etkileşimler aracılığıyla korunmakta ve güçlenmektedir; ayrıca yeşil alanlara yakınlık, bireylerin psikolojik sorunlar yaşama riskini azaltmaktadır. Bu bağlamda, kentsel yaşam kalitesinin ve insan psikolojik iyileşmesinin önemli bir unsuru olarak kentsel yeşil alanların önemi vurgulanabilir (White vd., 2017). Benzer şekilde, kentsel yeşil unsurlar da insan refahının geliştirilmesi açısından büyük bir öneme sahiptir. Bireyler, ağaçların bolluğu, temiz su kaynakları ve canlı bitki örtüsü nedeniyle yeşil manzaralara yönelmekte; bu yönelim, zihinsel ve psikolojik stresin azalmasına katkıda bulunmaktadır (Wang vd., 2019). Ayrıca kentsel yeşil alanlar, toplumsal etkileşim ve sosyal bağ kurma fırsatlarını artırarak psikolojik refahın güçlenmesine de aracılık etmektedir (Jennings & Bamkole, 2019).

Kentsel yeşil alanlarla psikolojik iyi oluş arasındaki ilişki, yeşil dokunun biçimi ve kalitesine bağlı olarak değişkenlik gösterebilmektedir. Her ne kadar doğa tüm psikolojik sorunları ortadan kaldırmasa da bireylerin açık ve yeşil alanlarla etkileşimini artırmak bu sorunların hafiflemesine önemli ölçüde katkı sağlamaktadır (Southon vd., 2018).

Yeşil alanlar, insan ile doğa arasındaki etkileşimi mümkün kılan bir köprü işlevi görmektedir ve kent yaşamında ekolojik dengenin yanı sıra bireysel iyi oluşun sürdürülmesinde de önemli bir rol oynamaktadır (Jiang vd., 2025). Çok sayıda araştırma, yeşil alanlara vakit geçirmenin fiziksel ve psikolojik sağlık açısından çeşitli yararlar sağladığını ortaya koymuştur. Kentsel yeşil alanlar bireylerde stres, kaygı ve depresyon düzeylerini azaltarak psikolojik iyilik hâlini güçlendirmektedir (Liu vd., 2023; Roe vd., 2013; van den Berg vd., 2010). Yeşil çevreler bireyleri açık hava fiziksel aktivitelerine yönlendirmekte; bu sayede obezite ve kardiyovasküler hastalık risklerinin azalmasına katkıda bulunmaktadır (De la Fuente vd., 2021; Liu vd., 2022).

Doğayla temas kadar, fiziksel aktivite de insan sağlığı açısından çok sayıda fayda sağlamaktadır. Bu faydalar arasında kalp-damar sağlığının iyileştirilmesi, ruh hali

bozukluklarının azaltılması ve tüm nedenlere bağlı ölüm oranlarının düşürülmesi yer almaktadır (Ahmed vd., 2012; Nocon vd., 2008; Saxena vd., 2005). Özellikle doğal çevrelerde gerçekleştirilen açık alan aktiviteleri, bu yararların daha güçlü biçimde ortaya çıkmasına olanak tanımaktadır. Literatürde bu tür etkinlikler genellikle “yeşil fiziksel aktivite” veya “yeşil alan egzersizi” olarak tanımlanmaktadır (Pretty vd., 2005; Yeh vd., 2016).

Yeşil alan aktivitelerinde, doğayla temas artmaktadır (Pretty, 2004). Bu tür aktiviteler hem doğayla etkileşimin hem de fiziksel aktivitenin faydalarını bir araya getirerek, bireyin bedensel ve ruhsal sağlığı üzerinde olumlu bir etki yaratmaktadır. Bu nedenle, yalnızca fiziksel aktiviteye kıyasla sağlık açısından daha elverişli sonuçlar doğurabileceği öne sürülmektedir (Shanahan vd., 2016).

Mevcut araştırmalar, fiziksel aktivitenin farklı çevresel koşullarda, örneğin yeşil ve yeşil olmayan ortamlarda, sağlık üzerindeki etkilerini kapsamlı biçimde incelemiştir (de Brito vd., 2020; Kobayashi vd., 2018; Olafsdottir vd., 2018; Song vd., 2013). Yapılan analiz bulguları da bu durumu desteklemekte; doğal ortamlarda gerçekleştirilen yeşil fiziksel aktivitelerin, yapay ortamlara kıyasla daha olumlu duygusal tepkiler ve yüksek düzeyde psikolojik iyilik hâli oluşturduğuna dair güçlü kanıtlar sunmaktadır (Li vd., 2022).

Fiziksel çevreler ile yaşam kalitesinin çeşitli boyutları arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalar, yakın çevresinde doğal alanlara erişimi olan bireylerin, diğer bireylere kıyasla genel olarak daha sağlıklı olduğunu ortaya koymuştur. Bu bireyler ayrıca ev yaşamından, iş yaşamından ve genel yaşamdan daha yüksek düzeyde memnuniyet bildirmiştir (Kaplan ve Kaplan, 1989).

Kentsel yeşil alanlara yakınlık ve bu alanların aktif biçimde kullanımı, kent sakinlerinin fiziksel aktivite düzeyleri ile kardiyovasküler sağlık göstergeleri arasında pozitif bir ilişki olduğunu ortaya koymaktadır (Cohen vd., 2007, Brown vd. 2014). Parklar ve yeşil alanlar, yalnızca fiziksel aktiviteyi teşvik etmekle kalmayıp; aynı zamanda ısı adası etkilerini azaltan (Jesdale vd., 2013), hava ve su kirliliğini düzenleyen (Wakefield vd., 2001) ve besleyici meyve ile sebzelere erişimi artıran (Litt vd., 2011; Wakefield vd., 2007) bitki örtüsünü destekleyerek fiziksel sağlığın çeşitli boyutlarına katkıda bulunmaktadır.

Her ne kadar kentsel yeşil alanların fiziksel sağlık üzerindeki etkileri literatürde geniş biçimde ele alınmış olsa da bu alanların kent sakinlerinin psikolojik sağlıkları üzerindeki olumlu etkileri de giderek artan bir biçimde vurgulanmaktadır (Harting vd.,

2014). Örneğin, daha yeşil kentsel bölgelerde yaşayan bireyler, yeşil alanların sınırlı olduğu bölgelerde yaşayanlara kıyasla daha olumlu zihinsel sağlık göstergeleri sergilemektedir (Alcock vd., 2014). Bu bireylerde depresyon belirtilerinin daha düşük düzeyde olduğu (Miles vd., 2012), öz-bildirimli ve biyolojik olarak ölçülen stres seviyelerinin ise anlamlı biçimde azaldığı belirlenmiştir (Van den Berg vd., 2012; Thompson vd., 2012).

Yeşil çevrelerin etkileri yalnızca psikolojik iyi oluşla sınırlı kalmamakta; bilişsel gelişim ve öğrenme çıktılarıyla da ilişkilendirilmektedir (Wu vd., 2014; Bratman vd., 2012; Dadvand vd., 2015). Ayrıca, yeşil alanlar birçok kentsel bağlamda sosyal ilişkileri güçlendirmekte, mahalle memnuniyetini artırmakta ve topluluk aidiyet duygusunu desteklemektedir (Arnberger & Eder, 2012; Kazmierczak, 2013).

Tüm bu bulgular, daha fazla park ve yeşil alana sahip kentlerin, yeşil altyapıdan yoksun kentlere kıyasla daha yüksek düzeyde mutluluk, yaşam doyumu ve genel refah fırsatları sunduğunu göstermektedir (Cloutier vd., 2014).

Kentsel yeşil alanlar ile mutluluk arasındaki ilişkinin genel olarak pozitif yönde olduğu bilinmekle birlikte, bu ilişkinin doğası ve işleyiş mekanizmaları tam olarak açıklığa kavuşturulamamıştır. Bununla birlikte, yeşil alanların sağlık, refah ve mutlulukla bağlantılı olmasının en az üç temel nedeni olduğu ileri sürülmektedir (MacKerron & Mourato, 2013): insanın doğaya yönelik doğuştan gelen duygusal yakınlığı (Falk & Balling, 2010), çevresel olumsuzlukların azaltılması (Passchier-Vermeer & Passchier, 2000; Welsch, 2006) ve fiziksel ve zihinsel sağlık açısından yararlı davranışların teşvik edilmesi (White vd., 2017).

Özellikle, yeşil alanların bireyler üzerindeki olumlu etkilerini açıklayan beş temel etki mekanizması tanımlanmaktadır: stresin azaltılması, fiziksel aktivitenin teşvik edilmesi, sosyal etkileşimlerin kolaylaştırılması, estetik haz ve görsel tatmin sağlanması, ayrıca çevresel stres faktörlerine karşı korunma ve uyum hissinin güçlendirilmesi (Dadvand vd., 2016; De Vries vd., 2013; Liu vd., 2019). Çeşitli araştırmalar, bu etki mekanizmalarının farklı coğrafi ve kültürel bağlamlarda benzer biçimlerde gözlemlendiğini ortaya koymuştur (Dzhambov vd., 2018).

Mutluluk düzeyinin birçok sosyoekonomik faktörle ilişkili olduğu bilinmekle birlikte (Rugel vd., 2019), yeşil alanların sosyal etkileşimi kolaylaştırıcı etkisi ampirik olarak güçlü biçimde desteklenmiştir. Yapılan araştırmalar, açık yeşil alanların sosyal bütünleşmeyi teşvik ettiğini ve toplumsal bağları güçlendirdiğini göstermektedir (Maas vd., 2009; Jennings & Bamkole, 2019).

Ayrıca, parklar ve geniş kamusal yeşil alanlar, toplu etkinliklere ve kamusal aktivitelere ev sahipliği yaparak farklı sosyal gruplar arasında etkileşimi teşvik etmektedir. Bu durum, kent yaşamında toplumsal uyumun artmasına, komşuluk ilişkilerinin güçlenmesine ve dolayısıyla bireysel mutluluk düzeylerinin yükselmesine önemli ölçüde katkı sağlamaktadır (Kwon vd., 2021).



3. YÖNTEM

Bu bölüm, araştırmanın genel yaklaşımı ve yönteminden oluşmakta olup; 7 alt başlıktan oluşmaktadır. Bu alt başlıklar; araştırmanın model ve yöntemi, araştırmanın evren ve örnekleme, araştırmanın evren ve örnekleme, verilerin toplanması, veri toplama araçları, verilerin analizi ve bilgilendirilmiş onam formu meydana gelmekte ve bu başlıklar ile ilgili verilerle açıklanmıştır.

3.1. Araştırmanın Model ve Yöntemi

Bu araştırma, ilişkisel tarama modeline bağlı nicel kantitatif bir çalışma olarak oluşturulmuştur. Bu model, var olan bir durumu veya olguyu olduğu biçimiyle betimlemeyi ve açıklamayı amaçlayan analitik bir araştırma desenidir. Bu model, olgulara ilişkin verilerin sistematik biçimde toplanması, incelenmesi ve yorumlanması esasına dayanmaktadır.

Bağlantısal tarama modeli, araştırma konusuna ilişkin mevcut durumu nesnel biçimde ortaya koymak, verileri sınıflandırmak, düzenlemek ve anlamlı sonuçlara ulaşmak açısından önemli avantajlar sunmaktadır. Özellikle karmaşık olgu setlerini analiz ederek, araştırma problemine ilişkin temel eğilimleri ve ilişkileri görünür hâle getirir (Bahtiyar ve Can, 2017). Bu bağlamda, modelin temel amacı değişkenler arasındaki istatistiksel ilişkileri test etmek ve elde edilen bulgular ışığında yorumlamaktır. Başka bir ifadeyle, ilişkisel tarama modeli, belirli bir hipotez çerçevesinde değişkenler arasındaki olası etkileşimleri ortaya koymayı hedefleyen, açıklayıcı nitelikte bir araştırma desenidir (Akdağ, 2016).

Bu tez çalışması, bu konu ile ilgili yazılmış kitap, makale, dergi, yüksek lisans ve doktora tezlerinde daha önceden belirtilen hususlar ve güncel çalışmalar göz önünde bulundurulmuştur. Ayrıca, psikolojik iyi oluş ve mutluluk ölçeklerinden faydalananarak farklı meslek gruplarındaki çalışanlarla yapılan çevrimiçi anket çalışmaları yürütülmüştür.

3.2. Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Bu çalışmanın evrenini, Batman kent merkezinde kamu, özel ve serbest meslek sektöründe çalışan bireyler oluşturmaktadır.

Bu araştırmada örneklem türü olarak uygun örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Uygun örnekleme, çalışma evrenini temsil edebilecek bireylerin, erişilebilirlik ve katılım isteği gibi belirli ölçütler temelinde seçilmesi sürecidir. Bu yöntemde araştırmacı, evrendeki tüm bireyleri kapsamak yerine, araştırma amacıyla doğrudan ilişkilendirilebilen ve ulaşılması mümkün olan bir alt gruptan veri toplar. Uygun örnekleme yöntemi, özellikle zaman, maliyet ve erişim kısıtlarının bulunduğu durumlarda pratik bir veri toplama aracı olarak öne çıkar. Bununla birlikte, dikkatli bir biçimde uygulandığında araştırma sonuçlarının geçerliliğini ve sınırlı düzeyde genellenebilirliğini desteklemektedir (Yıldırım ve Şimşek, 2016).

Bu çalışma, Batman kent merkezindeki kamu, özel ve serbest meslek sektöründe çalışan 336 kişi ile yapılan anket ile örneklendirilmiştir.

3.3. Verilerin Toplanması

Araştırmanın verileri Mayıs 2025 ile Ekim 2025 tarihleri içerisinde Google Formlar yardımıyla hazırlanan çevrimiçi bir anket formu kullanılarak toplanmıştır. Anket uygulanmadan önce katılımcılara çalışmanın amacı ve kapsamı hakkında detaylı bilgilendirilmiş; çalışmaya tamamen gönüllülük esası ile katılmaları sağlanmıştır.

Katılımcılardan ilk olarak demografik bilgilerini paylaşımları istenmiş, sonrasında psikolojik iyi oluş ve mutluluk düzeylerini ölçmeye yönelik ölçekleri cevaplandırılmaları talep edilmiştir. Çevrimiçi veri toplama yöntemi, katılımcıların formu zaman ve mekân kısıtlaması olmaksızın, kendi tercih ettikleri uygun ortamda doldurmalarına olanak tanımıştır. Bu sayede, veri toplama sürecinin erişilebilirliği ve verimliliği artırılması amaçlanmıştır.

3.4. Veri Toplama Araçları

Araştırma kapsamında Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, Mutluluk Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır.

3.4.1. Kişisel bilgi formu

Araştırmada, çalışanların cinsiyet, yaş, medeni durum, eğitim durumu gibi temel demografik özelliklerine ilişkin olguları toplamak amacıyla bir demografik bilgi formu hazırlanmıştır.

3.4.2. Psikolojik iyi oluş ölçeği

Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, iyi oluş ölçümlerini tamamlayıcı nitelikte bir araç olarak geliştirilmiş ve bireylerin psiko-sosyal iyi oluş düzeylerini belirlemeyi amaçlamaktadır. Telef (2013) tarafından ölçeğin uyarlaması gerçekleştirilmiştir.

Açımlayıcı faktör analizi sonucunda, ölçeğin toplam belirtilen varyansının %42 olduğu belirlenmiştir. Güvenirlilik analizinde Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .80 olarak ortaya çıkmıştır. Test tekrar test uygulaması sonucunda, ölçeğin uygulamaları arasında fazla düzeyde, pozitif ve anlamlı bir ilişki içerisinde olduğu saptanmıştır ($r = 0.86$, $p < .001$). Ayrıca, madde-toplam korelasyon ilişkilerinin .41 ile .63 arasında değiştiği ve t-değerlerinin anlamlı bir ilişki içerisinde olduğu görülmüştür ($p < .001$).

Ölçek, “kesinlikle katılmıyorum (1)” ile “kesinlikle katılıyorum (7)” arasında değişen 7’li bir derecelendirme yapısına sahiptir. Tüm maddeler olumlu ifadelerden oluşmaktadır. Ölçekten alınabilecek puanlar 8 ile 56 arasında değişmektedir. Puanı yüksek olan bireylerin güçlü psikolojik kaynaklara ve yüksek düzeyde iyi oluşa sahip olduğunu göstermektedir.

3.4.3. Mutluluk ölçeği

Mutluluk Ölçeği, Demirci ve Ekşi (2018) tarafından huzurlu ve mutlu bir yaşamın özellikleri ve kaynaklarını belirlemeyi amaçlayan bir ölçek çalışması olarak geliştirilmiştir. Mutluluk Ölçeğinin yapı geçerliliğini belirlemek amacıyla yapılan açımlayıcı faktör analizinde, ölçeğin öz değeri 3.248 ve toplam varyansın %54.129’unu açıklayan 6 maddeden oluşan tek boyutlu bir formdan olduğu saptanmıştır. Ölçekte yer alan maddelerin faktör yüklerinin .59 ile .78 arasında değiştiği görülmüştür.

Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .83 olarak hesaplanmıştır. Ayrıca, ölçeğin yeniden uygulanmasıyla elde edilen test-tekrar test güvenirlilik katsayısı .73

bulunmuştur. Maddelerin düzeltilmiş madde-toplam korelasyonları ise .45 ile .65 arasında değişmektedir.

Ölçek, “Bana hiç uygun değil (1)” ile “Bana tamamen uygun (5)” arasında değişen 5’li bir derecelendirme yapısına sahiptir. Tüm maddeler olumlu ifadelerden oluşmaktadır. Ölçekten alınabilecek puanlar 6 ile 30 arasında değişmektedir. Puanı yüksek olan bireylerin daha güçlü mutluluk düzeyine sahip olduğunu göstermektedir.

3.5. Verilerin Analizi

Araştırma sonucunda elde edilen veriler SPSS (27) programında detaylı bir şekilde analiz edilmiştir. Veriler değerlendirilirken tanımlayıcı istatistikler, normallik, güvenirlilik, regresyon, korelasyon, t-testi ve anova analizleri yapılarak demografik ve kentsel yeşil alanlara ilişkin veriler ile ilintileri incelenmiştir.

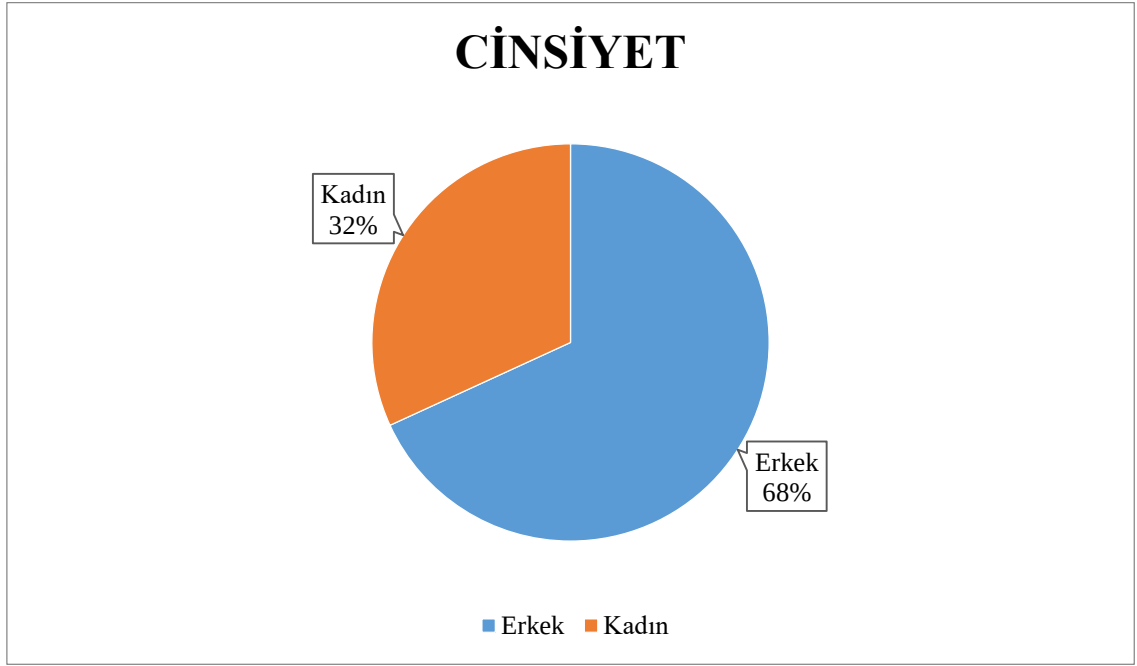
3.6. Bilgilendirilmiş Onam Formu

Katılımcılara araştırmanın amaçları, formun yaklaşık tamamlanma süresi, kişisel verilerin gizliliğine ilişkin etik ilkeler ve katılımın tamamen gönüllülük esasına dayandığı konusunda ayrıntılı bilgi verilmiştir. Bu bilgilendirme doğrultusunda, katılımcılara çalışmaya katılma ya da katılmama konusunda kendi iradeleriyle karar verebilmeleri için yeterli süre tanınmıştır.

4. DEMOGRAFİK VERİLER

Bu bölüm, araştırmaya katılan çalışanların demografik verilerinden oluşmakta olup; 5 alt başlıktan oluşmaktadır. Bu alt başlıklar; cinsiyet, yaş, medeni durum, eğitim durumu ve sektör ile ilgili verilerle açıklanmıştır.

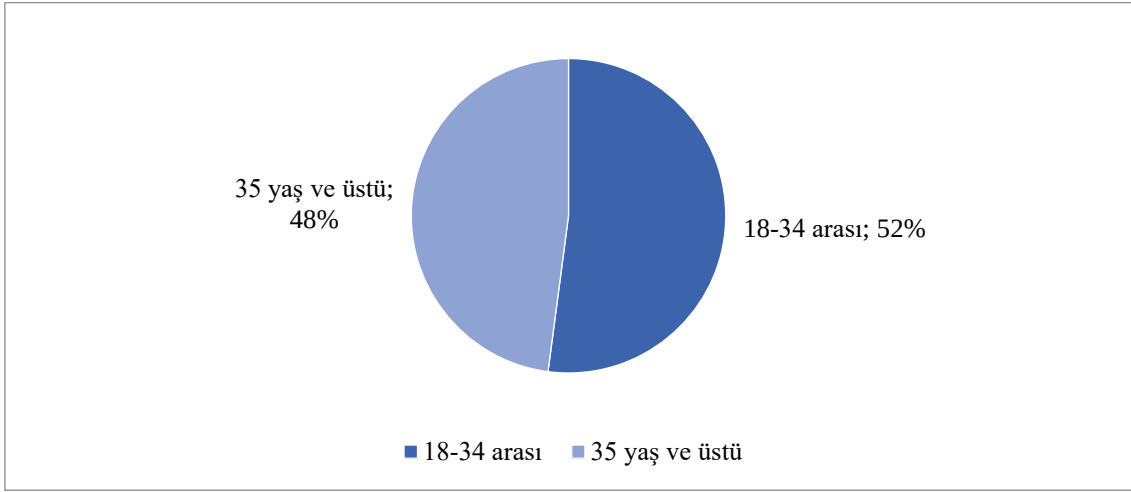
4.1. Cinsiyet



Şekil 4.1. Katılımcıların cinsiyet dağılımı

Şekil 4.1'e göre, katılımcıların %68'ini 229 erkek, %32'sini ise 107 kadın oluşturmaktadır. Bu bulgu, araştırmaya katılanların çoğunluğunu erkeklerin oluşturduğunu göstermektedir.

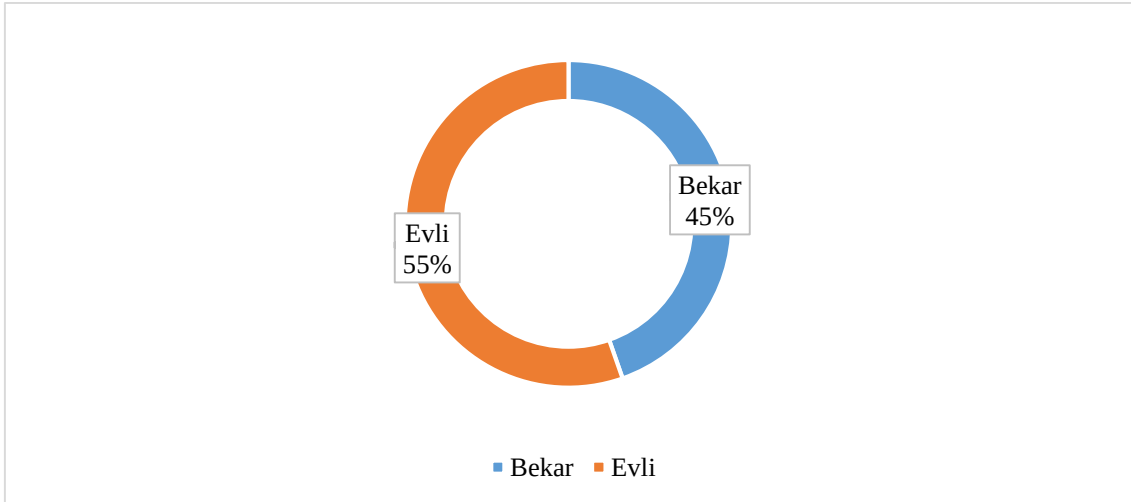
4.2. Yaş Aralığı



Şekil 4.2. Katılımcıların yaş aralığı

Şekil 4.2'ye göre, katılımcıların %52'sine denk gelen 175 kişi 18–34 yaş aralığında (genç erişkin), %48'ine denk gelen 161 kişi ise 35 yaş ve üzerindedir (orta yaş ve yaşlı). Yaş dağılımı iki grup arasında birbirine yakın bir oran göstermektedir.

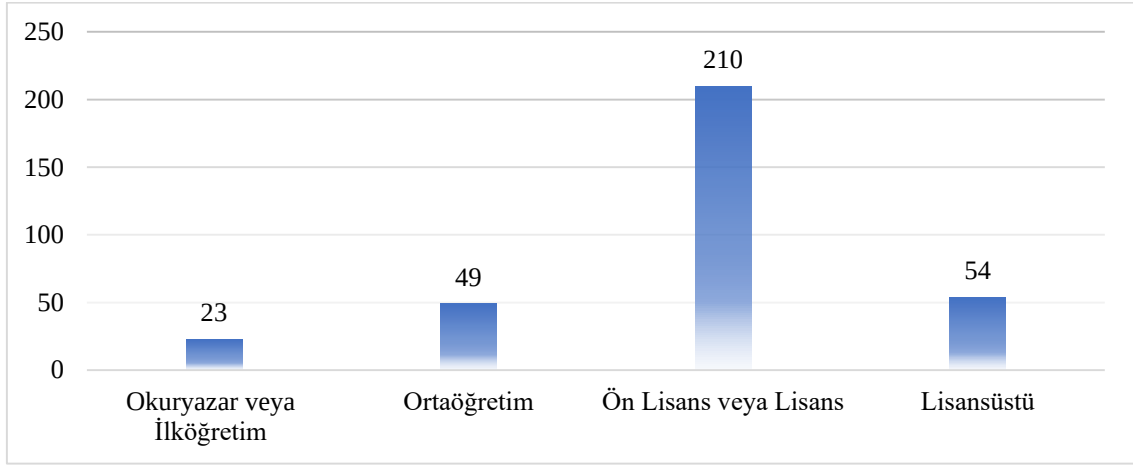
4.3. Medeni Durum



Şekil 4.3. Katılımcıların medeni durumu

Şekil 4.3'e göre, katılımcıların %55'ini 187 evli kişi, %45'ini ise 152 bekâr oluşturmaktadır. Bu durum, evli bireylerin örnekleme bir miktar daha fazla temsil edildiğini göstermektedir.

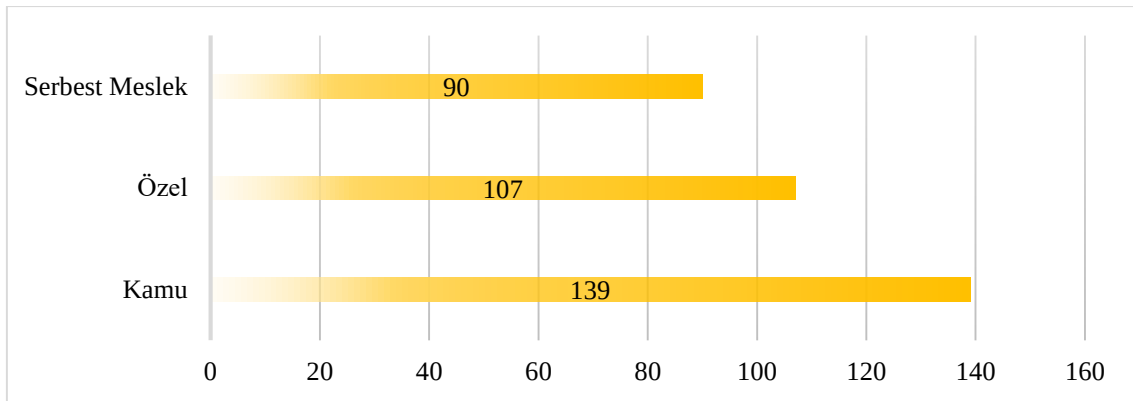
4.4. Eğitim Durumu



Şekil 4.4. Katılımcıların medeni durumu

Şekil 4.4'e göre, katılımcıların %6,8'i okuryazar veya ilköğretim, %14,6'sı ortaöğretim, %62,5'i ön lisans veya lisans ve %16,1'i lisansüstü mezunudur. Bu dağılım, örneklemin büyük bir kısmının yükseköğretim düzeyinde eğitim almış bireylerden oluştuğunu göstermektedir.

4.5. Sektör



Şekil 4.5. Sektör dağılımı

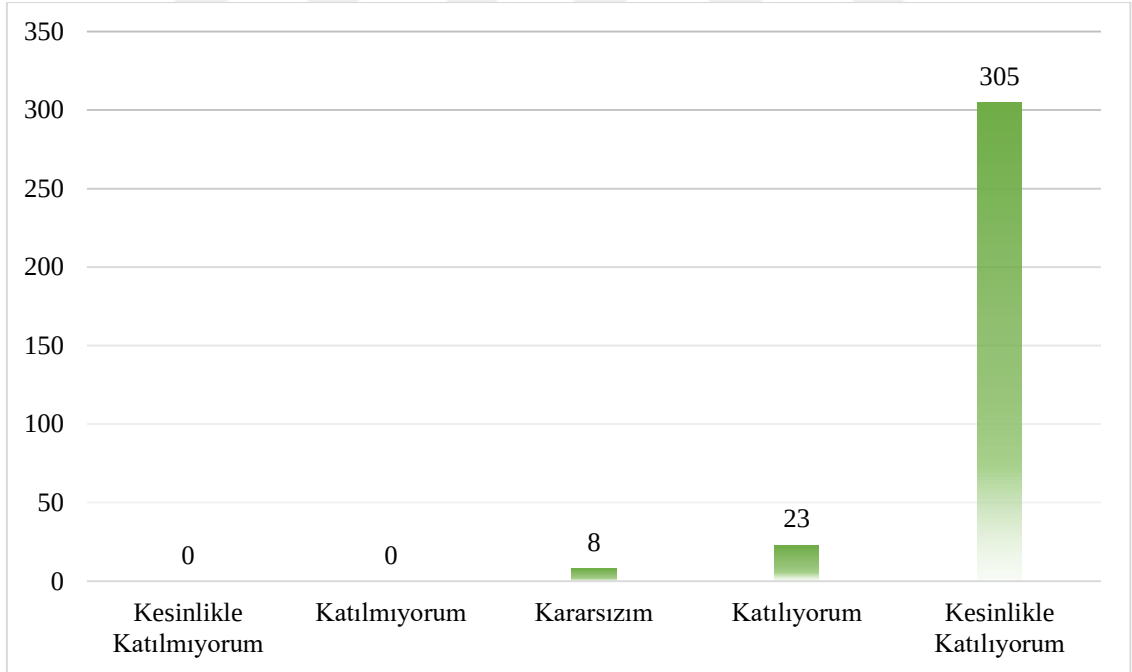
Şekil 4.5'e göre, katılımcıların %41,4'ü kamu sektöründe, %31,8'i özel sektörde ve %26,8'i serbest meslek alanında çalışmaktadır. Bu dağılım, araştırmaya katılan bireylerin önemli bir kısmının kamu kurumlarında görev yaptığını göstermektedir.

5. BULGULAR VE TARTIŞMA

Bu bölümde araştırma kapsamında elde edilen veriler doğrultusunda kentsel yeşil alanlara ilişkin kullanıcı beklentileri, bu alanların algılanan faydaları ve psikolojik iyi oluş ile mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkiler ayrıntılı olarak analiz edilmiştir. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği ile Mutluluk Ölçeği arasında gerçekleştirilen normallik, regresyon, korelasyon ve güvenirlik testleri aracılığıyla ölçeklerin istatistiksel geçerliliği ve değişkenler arası ilişkilerin yapısı değerlendirilmiştir. Bununla birlikte, kentsel yeşil alanların çalışanların psikolojik iyi oluş ve mutluluk düzeyleri üzerindeki etkilerine ilişkin bulgular alan yazındaki çalışmalarla karşılaştırılarak tartışılmıştır.

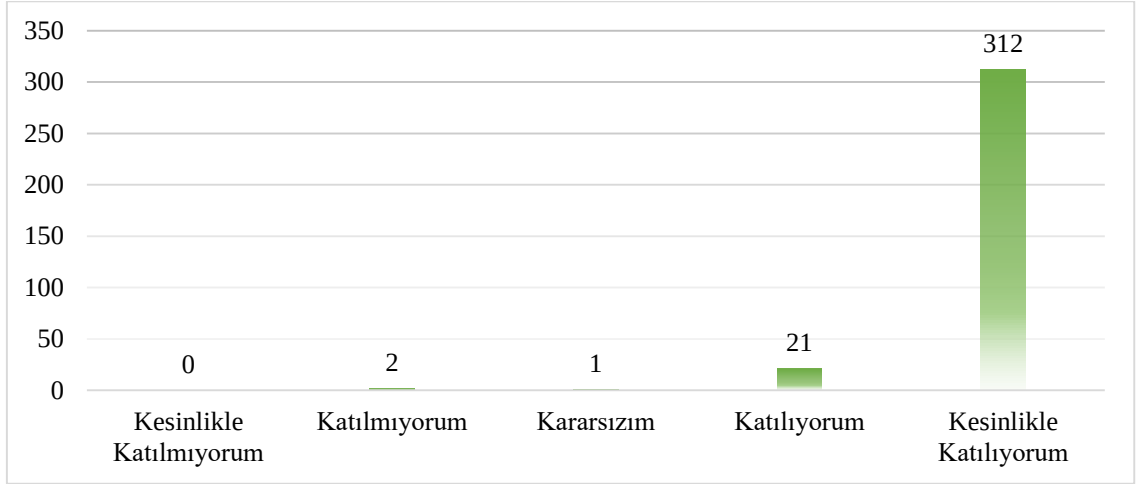
5.1. Yeşil Alanlarda Olması Gerektiği Düşünülen Özellikler

Tablo 5.1. Yeşil alanlarda olması gerektiği düşünülen özellikler [Güvenli Olması]



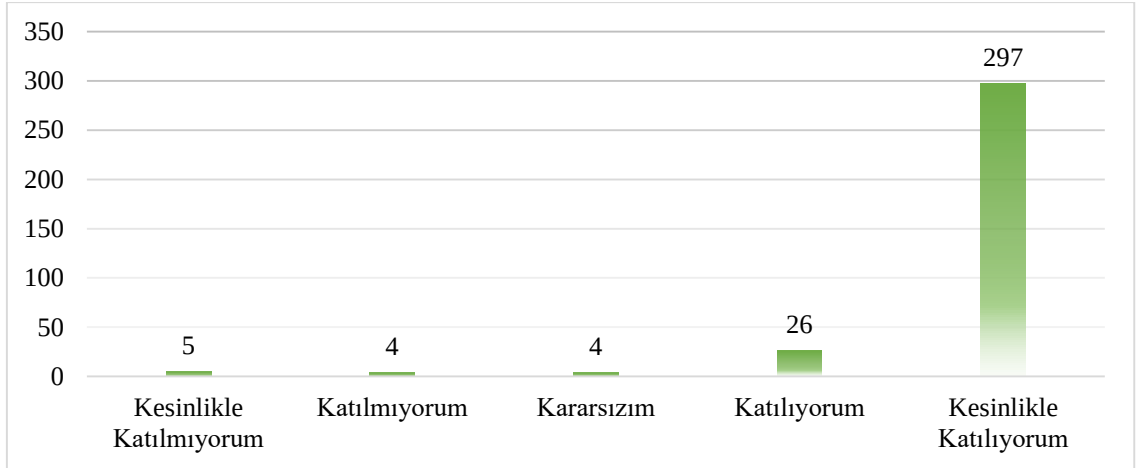
Tablo 5.1'e göre katılımcıların %2,4'ü "kararsızım", %6,8'i "katılıyorum" ve %90,8'i "kesinlikle katılıyorum" ifadesini seçmiştir. Bu sonuç, katılımcıların neredeyse tamamının yeşil alanlarda güvenli olma özelliğini son derece önemli bulduğunu göstermektedir.

Tablo 5.2. Yeşil alanlarda olması gerektiği düşünülen özellikler [Temiz ve Bakımlı Olması]



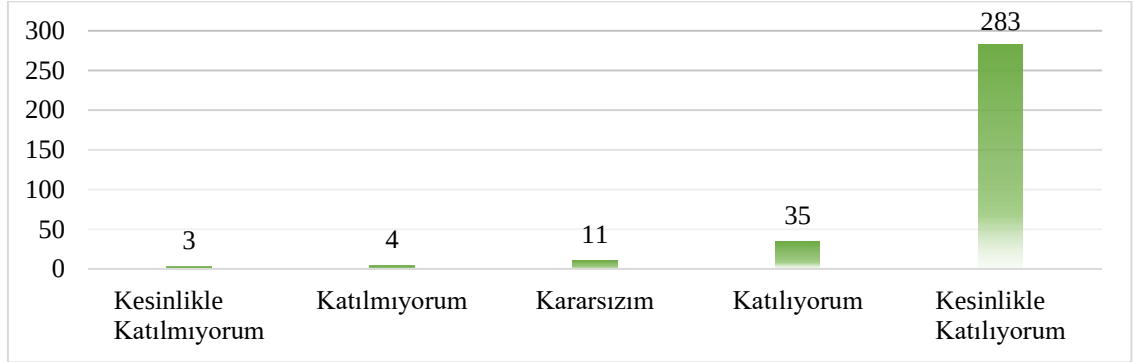
Tablo 5.2'ye göre katılımcıların %0,6'sı "katılmıyorum", %0,3'ü "kararsızım", %6,2'si "katılıyorum" ve %92,9'u "kesinlikle katılıyorum" ifadesini belirtmiştir. "Kesinlikle katılıyorum" seçeneğinin çok yüksek oranda tercih edilmesi, temiz ve bakımlı olmanın yeşil alanlarda bulunması gereken en temel özelliklerden biri olarak değerlendirildiğini göstermektedir.

Tablo 5.3. Yeşil alanlarda olması gerektiği düşünülen özellikler [Lavabo ve Tuvalet Olması]



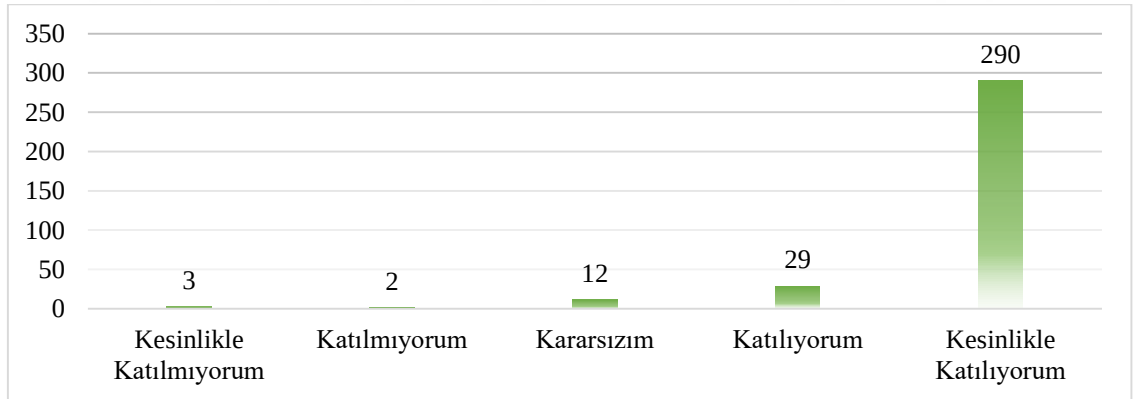
Tablo 5.3'e göre katılımcıların %1,5'i "kesinlikle katılmıyorum", %1,2'si "katılmıyorum", %1,2'si "kararsızım", %7,7'si "katılıyorum" ve %88,4'ü "kesinlikle katılıyorum" seçeneğini belirtmiştir. Bu dağılım, katılımcıların büyük çoğunluğunun yeşil alanlarda lavabo ve tuvalet gibi temel ihtiyaç alanlarının bulunmasını gerekli gördüğünü göstermektedir.

Tablo 5.4. Yeşil alanlarda olması gerektiği düşünülen özellikler [Çocuk Oyun Alanlarının Olması]



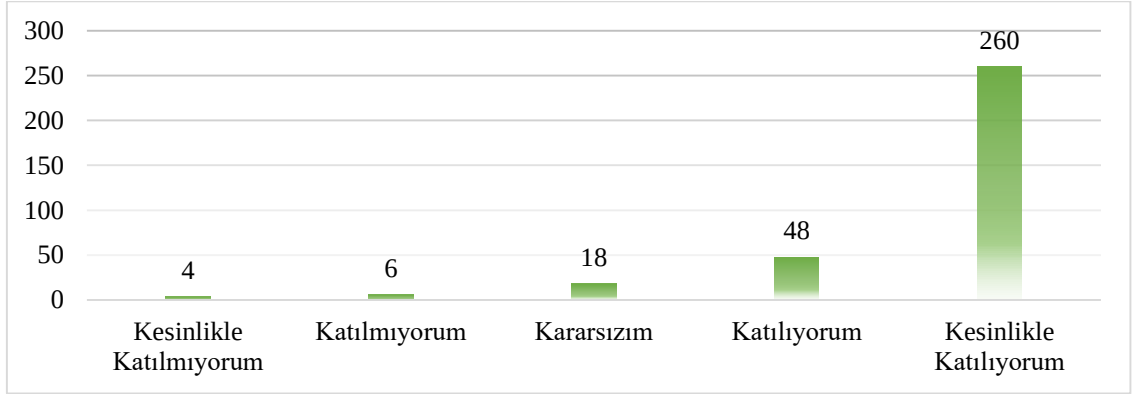
Tablo 5.4'e göre katılımcıların %0,9'u "kesinlikle katılmıyorum", %1,2'si "katılmıyorum", %3,3'ü "kararsızım", %10,4'ü "katılıyorum" ve %84,2'si "kesinlikle katılıyorum" seçeneğini işaretlemiştir. Elde edilen bulgular, katılımcıların büyük çoğunluğunun yeşil alanlarda çocuk oyun alanlarının bulunmasını önemli gördüğünü ve bu özelliğin alanların işlevselliğini artıran bir unsur olarak değerlendirildiğini göstermektedir.

Tablo 5.5. Yeşil alanlarda olması gerektiği düşünülen özellikler [Yürüyüş ve Koşu Parklarının Olması]



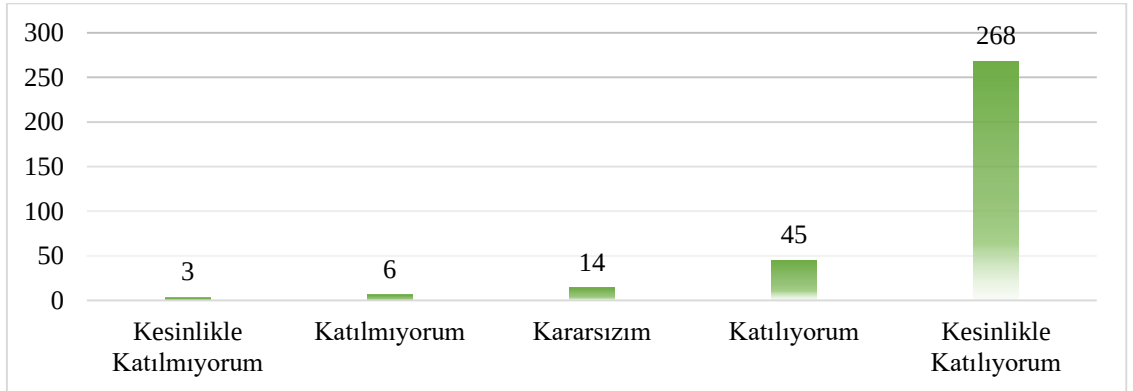
Tablo 5.5'e göre katılımcıların %0,9'u "kesinlikle katılmıyorum", %0,6'sı "katılmıyorum", %3,6'sı "kararsızım", %8,6'sı "katılıyorum" ve %86,3'ü "kesinlikle katılıyorum" seçeneğini belirtmiştir. Bu dağılım, katılımcıların büyük çoğunluğunun yeşil alanlarda yürüyüş ve koşu parkurlarının bulunmasını önemli gördüğünü göstermektedir. Sonuçlar, fiziksel aktiviteye imkân tanıyan donanımların yeşil alanların kullanım değerini artıran temel unsurlar arasında yer aldığını ortaya koymaktadır.

Tablo 5.6. Yeşil alanlarda olması gerektiği düşünülen özellikler [Yeme-İçme ve Oturma Alanlarının Olması]



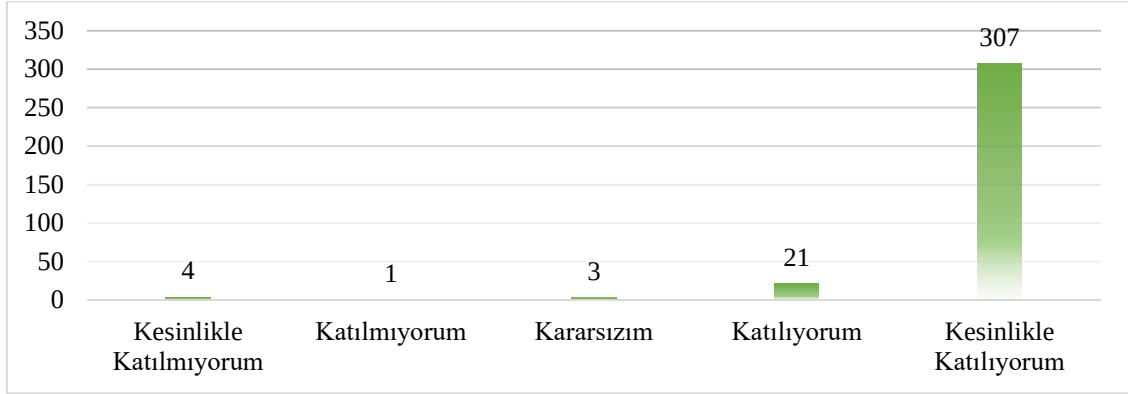
Tablo 5.6'ya göre katılımcıların %1,2'si “kesinlikle katılmıyorum”, %1,8'i “katılmıyorum”, %5,3'ü “kararsızım”, %14,3'ü “katılıyorum” ve %77,4'ü “kesinlikle katılıyorum” seçeneğini belirtmiştir. Bu bulgular, katılımcıların büyük çoğunluğunun yeşil alanlarda yeme-içme ve oturma alanlarının bulunmasını önemli gördüğünü göstermektedir. Elde edilen sonuç, yeşil alanların yalnızca rekreatif değil, sosyal etkileşim ve dinlenme işlevlerini de desteklemesi gerektiğine işaret etmektedir.

Tablo 5.7. Yeşil alanlarda olması gerektiği düşünülen özellikler [Spor Aletleri ve Alanlarının Bulunması]



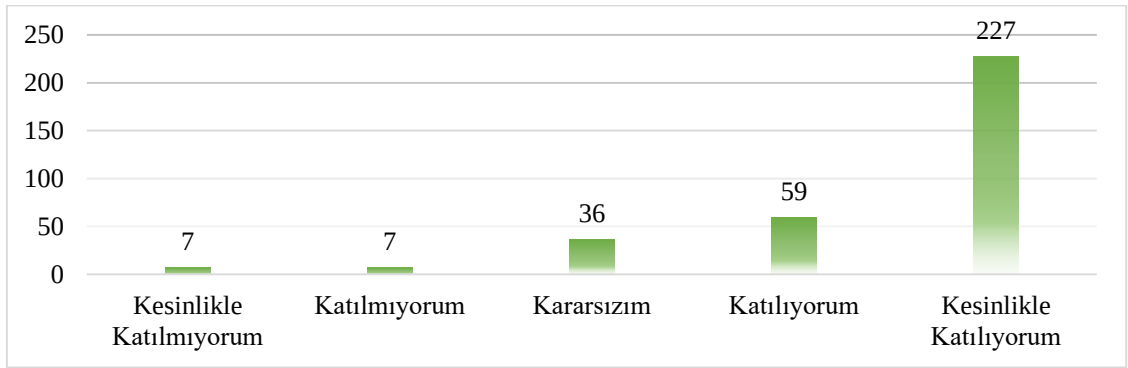
Tablo 5.7'ye göre katılımcıların %0,9'u “kesinlikle katılmıyorum”, %1,8'i “katılmıyorum”, %4,2'si “kararsızım”, %13,4'ü “katılıyorum” ve %79,8'i “kesinlikle katılıyorum” seçeneğini işaretlemiştir. Bu sonuç, katılımcıların büyük çoğunluğunun yeşil alanlarda spor aletleri ve alanlarının bulunmasını gerekli gördüğünü ortaya koymaktadır. Bulgular, yeşil alanların fiziksel aktiviteye imkân tanıyan, sağlıklı yaşamı destekleyen donatılarla zenginleştirilmesi yönündeki genel beklentiyi yansıtmaktadır.

Tablo 5.8. Yeşil alanlarda olması gerektiği düşünülen özellikler [Ağaçlar ve Bitkilerin Bakımlı Olması]



Tablo 5.8'e göre katılımcıların %1,2'si "kesinlikle katılmıyorum", %0,3'ü "katılmıyorum", %0,9'u "kararsızım", %6,2'si "katılıyorum" ve %91,4'ü "kesinlikle katılıyorum" ifadesini seçmiştir. Bu sonuç, katılımcıların neredeyse tamamının yeşil alanlarda ağaç ve bitkilerin düzenli bakımını önemli gördüğünü göstermektedir. Bulgular, yeşil alanların estetik değerinin korunması ve çevresel sürdürülebilirliğin sağlanması açısından bakımın kritik bir unsur olarak değerlendirildiğine işaret etmektedir.

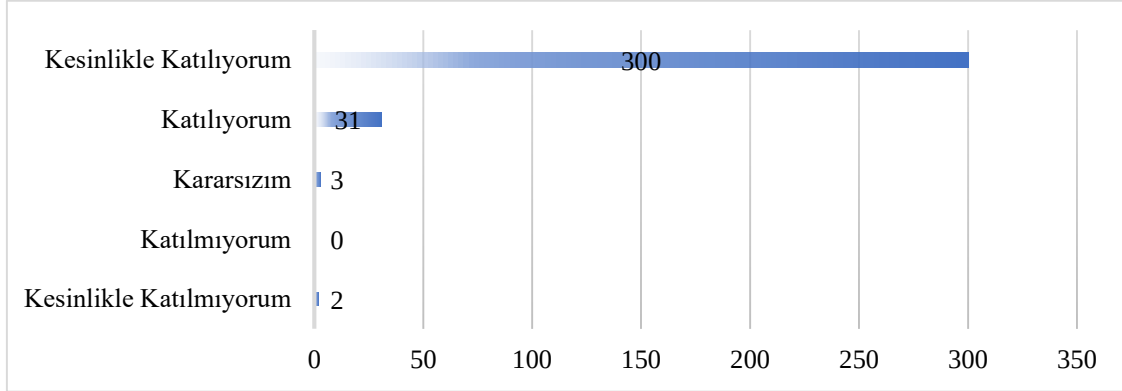
Tablo 5.9. Yeşil alanlarda olması gerektiği düşünülen özellikler [Büfe ve Kafeterya Olması]



Tablo 5.9'a göre katılımcıların %2,1'i "kesinlikle katılmıyorum", %2,1'i "katılmıyorum", %10,7'si "kararsızım", %17,6'sı "katılıyorum" ve %67,6'sı "kesinlikle katılıyorum" ifadesini belirtmiştir. Bu sonuç, katılımcıların büyük çoğunluğunun yeşil alanlarda büfe veya kafeterya gibi yeme-içme alanlarının bulunmasını önemli gördüğünü göstermektedir. Bulgular, yeşil alanların yalnızca dinlenme değil, gündelik ihtiyaçların karşılanmasına da imkân tanıyan mekânlar olarak değerlendirildiğini ortaya koymaktadır.

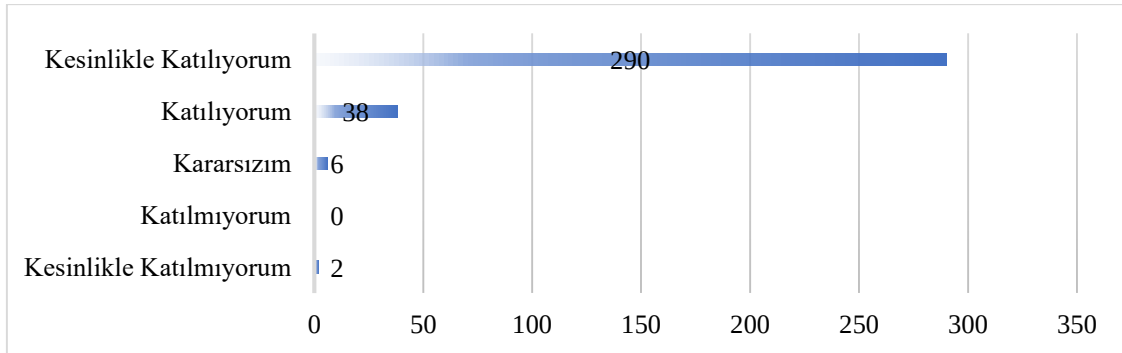
5.2. Yeşil Alanların Faydaları

Tablo 5.10. Yeşil alanların faydaları [Fiziksel Aktiviteler ile Sağlıklı Bir Yaşama Katkı Sağlar]



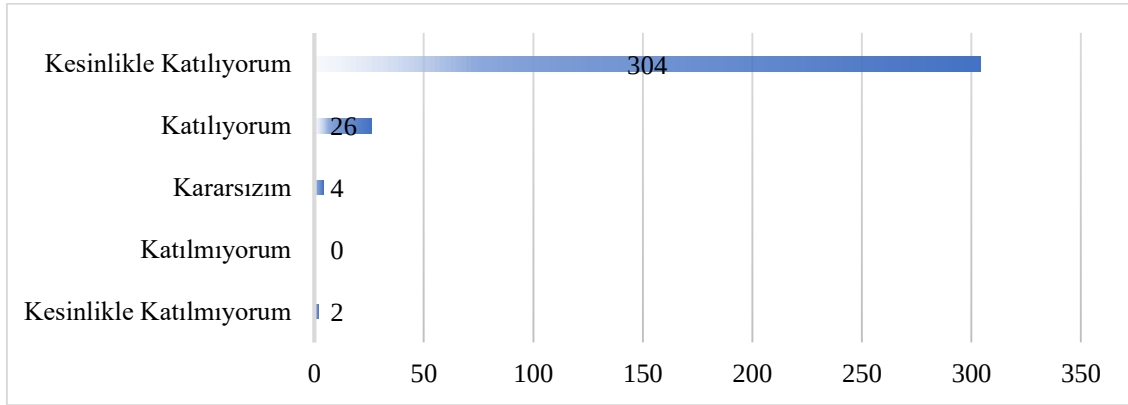
Tablo 5.10'a göre katılımcıların büyük çoğunluğu yeşil alanların fiziksel aktiviteler ile sağlıklı bir yaşama katkı sağladığını belirtmiştir. Bu bulgu, %89,3'lük kesimin "Kesinlikle Katılıyorum", %9,2'lik kesimin "Katılıyorum" demesiyle ortaya çıkmaktadır. Kararsızlar %0,8 ile sınırlı kalırken olumsuz görüş bildirenler yalnızca %0,6'lık kesimi kapsamaktadır. Yeşil alanların fiziksel sağlık ve yaşam kalitesine olan katkısına dair katılımcılar arasında güçlü bir bilinç bulunduğunu göstermektedir.

Tablo 5.11. Yeşil alanların faydaları [Dinlenme Ortamı Sağlar]



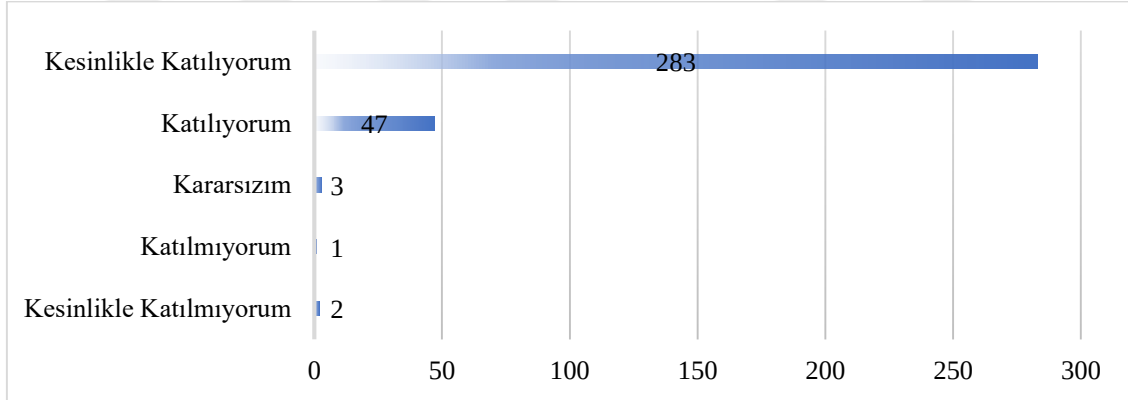
Tablo 5.11'e göre katılımcıların büyük çoğunluğu yeşil alanların dinlenme ortamı sağladığını ifade etmiştir. Bu bulgu, %86,3'lük kesimin "Kesinlikle Katılıyorum" ve %11,3'lük kesimin "Katılıyorum" demesiyle belirlenmiştir. Kararsız kalanlar %1,7 sınırlı kalırken, olumsuz görüş bildirenler yalnızca %0,6 olup; bu durum yeşil alanların bireyler için dinlenme ve rahatlama mekânı olma işlevine dair katılımcılar arasında güçlü bir farkındalık bulunduğunu göstermektedir.

Tablo 5.12. Yeşil alanların faydaları [Ağaç ve Bitkiler Sayesinde Havayı Temizler]



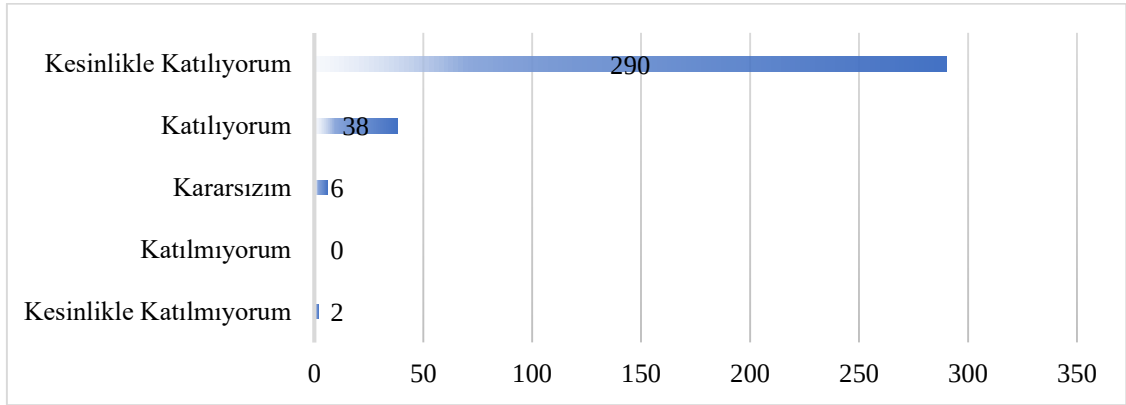
Tablo 5.12’ye göre katılımcıların büyük çoğunluğu “Ağaç ve bitkiler sayesinde havayı temizler” ifadesine olumlu yanıt vermiştir. Bu bulgu, %90,4’lük kesimin “Kesinlikle Katılıyorum” ve %7,7’lik kesimin “Katılıyorum” demesiyle ortaya çıkmaktadır. Kararsız kalanların oranı ise oldukça düşüktür (%1,2). Olumsuz görüş belirtenler neredeyse yok denecek kadar azdır (%0,6). Bu sonuç, katılımcıların yeşil alanların çevresel faydalarına yönelik pozitif bir algıya sahip olduğunu göstermektedir.

Tablo 5.13. Yeşil alanların faydaları [Serbest Zaman Aktivitelerine Olanak Sağlar]



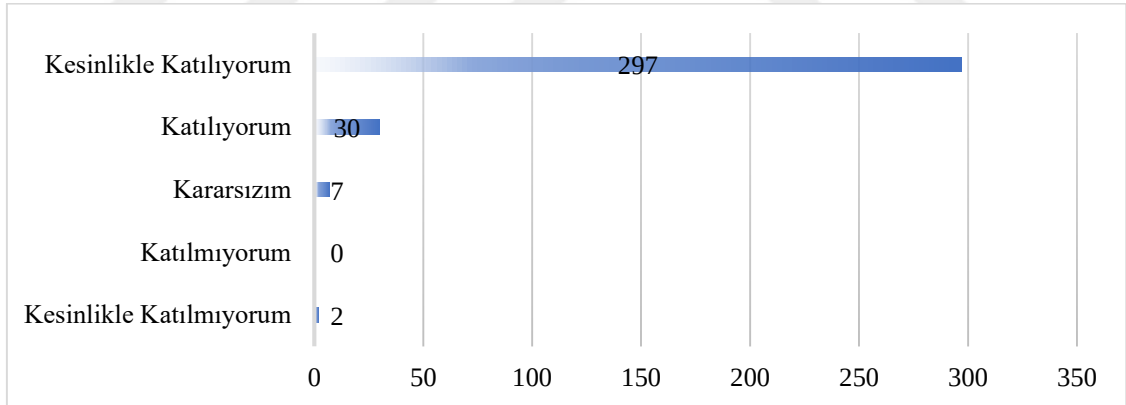
Tablo 5.13’e göre katılımcıların büyük çoğunluğu yeşil alanların serbest zaman aktivitelerine olanak sağladığı görüşünü benimsemiştir. Bu bulgu, %84,2’lik kesimin “Kesinlikle Katılıyorum” ve %14,0’lük kesimin “Katılıyorum” demesiyle ortaya çıkmaktadır. Kararsız olanların oranı %0,9, olumsuz görüş belirtenler ise toplamda yalnızca %0,9 civarındadır. Bu bulgu, yeşil alanların rekreasyonel kullanım ve bireylerin boş zaman aktivitelerini desteklemedeki önemine dair güçlü bir toplumsal şuur olduğunu ortaya koymaktadır.

Tablo 5.14. Yeşil alanların faydaları [Stres ve Kaygının Azaltılmasını Sağlar]



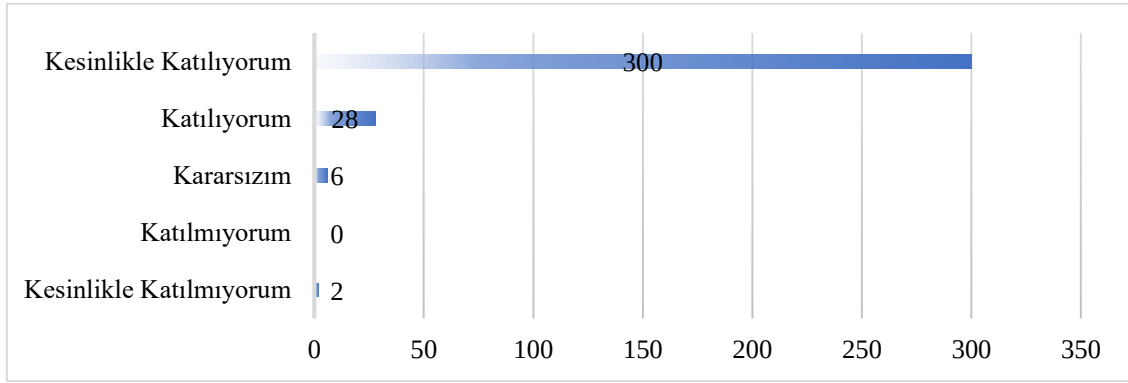
Tablo 5.14'e göre katılımcıların büyük çoğunluğu yeşil alanların stres ve kaygıyı azaltmaya katkı sağladığını belirtmiştir. Bu bulgu, %86,3'lük kesimin "Kesinlikle Katılıyorum" ve %11,3'lük kesimin "Katılıyorum" demesiyle ortaya çıkmaktadır. Kararsız olanların oranı %1,8 olup, olumsuz görüş bildirenler neredeyse yoktur (%0,6). Bu durum, yeşil alanların psikolojik sağlık üzerindeki olumlu etkisine dair güçlü bir toplumsal algıyı yansıtmaktadır.

Tablo 5.15. Yeşil alanların faydaları [Yaşam Kalitesini Arttırır]



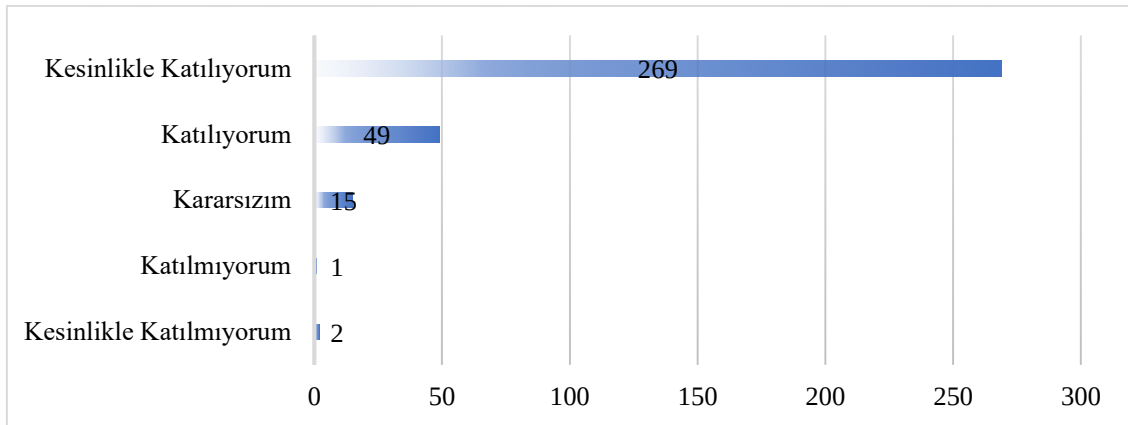
Tablo 5.15'e göre katılımcıların büyük çoğunluğu yeşil alanların yaşam kalitesini artırdığı görüşünü benimsemiştir. Bu bulgu, %88,4'lük kesimin "Kesinlikle Katılıyorum" ve %8,9'luk kesimin "Katılıyorum" demesiyle ortaya çıkmaktadır. Kararsız kalanlar %2,1 ile sınırlı kalırken, olumsuz görüş bildirenler yalnızca %0,6'lık kesimin "Kesinlikle Katılmıyorum" demesiyle ortaya çıkmıştır. Bu bulgu, yeşil alanların yaşam kalitesine katkısı konusunda katılımcılar arasında güçlü bir pozitif algının mevcut olduğunu göstermektedir.

Tablo 5.16. Yeşil alanların faydaları [Yaşanılan Çevreyi Güzelleştirir]



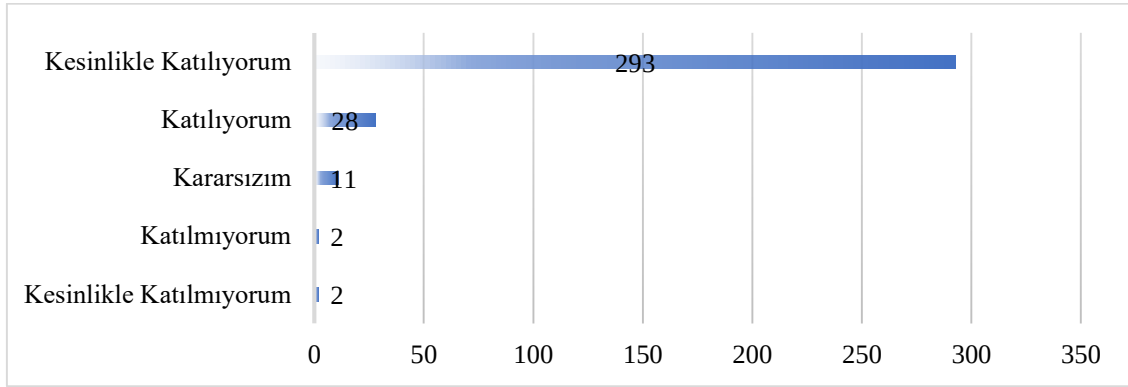
Tablo 5.16'ya göre katılımcıların büyük çoğunluğu yeşil alanların yaşanılan çevreyi güzelleştirdiğini düşünmektedir. Bu bulgu, %89,2'lik kesimin "Kesinlikle Katılıyorum" ve %8,4'lük kesimin "Katılıyorum" demesiyle belirlenmiştir. Kararsız kalanlar %1,8 ile sınırlı kalırken, olumsuz görüş bildirenler yalnızca %0,6'lık kesim "Kesinlikle Katılmıyorum" demiştir. Bu sonuç, katılımcılar arasında yeşil alanların estetik ve çevresel değerine dair yüksek bilinç ve olumlu bir şuurun olduğunu göstermektedir.

Tablo 5.17. Yeşil alanların faydaları [Sosyal Bir Çevre Oluşturmaya Olanak Sağlar]



Tablo 5.17'ye göre katılımcıların büyük çoğunluğu yeşil alanların sosyal bir çevre oluşturmaya olanak sağladığını belirtmiştir. Bu sonuç, %80,0'lik kesimin "Kesinlikle Katılıyorum" ve %14,6'lık kesimin "Katılıyorum" demesiyle ortaya çıkmaktadır. Kararsız kalanlar %4,5 ile sınırlı kalırken, olumsuz görüş bildirenler yalnızca %0,9'luk kesimdir. Bu durum yeşil alanların sosyal etkileşim ve toplumsal bağların güçlenmesindeki önemine dair katılımcılar arasında genel olarak olumlu bir bilincin bulunduğunu göstermektedir.

Tablo 5.18. Yeşil alanların faydaları [İnsan Psikolojisini Rahatlatır]



Tablo 5.18'e göre katılımcıların büyük çoğunluğu yeşil alanların psikolojiyi rahatlatıcı etkisi olduğunu ifade etmiştir. Bu bulgu, %87,2'lik kesimin "Kesinlikle Katılıyorum" ve %8,3'lik kesimin "Katılıyorum" demesiyle ortaya çıkmaktadır. Kararsız kalanlar %3,3 ile sınırlı kalırken, olumsuz görüş bildirenler yalnızca %1,2'lik kesimdir. Bu sonuçlar yeşil alanların psikolojik sağlık üzerindeki olumlu etkisine dair katılımcılar arasında güçlü bir farkındalık bulunduğunu göstermektedir.

5.3. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği ile Mutluluk Ölçeği Arasındaki Tanımlayıcı İstatistiksel Veriler ile Normallik, Regresyon, Korelasyon ve Güvenirlik Testleri

Tablo 5.19. Tanımlayıcı İstatistiksel Veriler

	N	Min.	Max.	Ort.	ss	Basıklık	Çarpıklık	Cronbach's Alfa Değeri
Psikolojik İyi Oluş	336	8	56	45.06	6.80	0.788	-0.741	0.823
Mutluluk	336	6	30	22.37	4.46	-0.066	-0.186	0.875

Tablo 5.19'daki 336 katılımcıyla yapılan tanımlayıcı istatistiksel veriler incelendiğinde, Psikolojik İyi Oluş ve Mutluluk ölçeklerine ilişkin ölçümlerin her iki değişkende de tutarlı biçimde gerçekleştiği anlaşılmaktadır. Bu bulgular, araştırmada kullanılan ölçeklerin geçerli ve güvenilir sonuçlar ürettiğini desteklemektedir. Ölçeklerin çarpıklık ve basıklık değerleri incelendiğinde, her iki değişkenin de normal dağılım varsayımını karşıladığı söylenebilir.

Tablo 5.20. Psikolojik iyi oluş ile mutluluk arasındaki normallik tablosu

	Min.	Max.	Ort.	ss	Basıklık	Çarpıklık
Psikolojik İyi Oluş (1)	8	56	45.06	6.80	0.788	-0.741
Mutluluk (2)	6	30	22.37	4.46	-0.066	-0.186

Tablo 5.20'ye göre, araştırmada yer alan katılımcıların psikolojik iyi oluş puanlarının 8 ile 56 arasında değiştiği, ortalama puanın 45.06 (ss = 6.80) olduğu görülmektedir. Mutluluk değişkeni için ise değerlerin 6 ile 30 arasında değiştiği, ortalama puanın 22.37 (ss = 4.46) olduğu belirlenmiştir. Bu sonuçlar, katılımcıların genel olarak orta-üst düzeyde psikolojik iyi oluş ve mutluluk düzeyine sahip olduklarını göstermektedir.

Normallik varsayımına ilişkin çarpıklık ve basıklık değerleri incelendiğinde, psikolojik iyi oluş değişkeni için çarpıklık değeri -0.741 ve basıklık değeri 0.788'dir. Mutluluk değişkeni için ise çarpıklık değeri -0.186 ve basıklık değeri -0.066 olarak bulunmuştur. George ve Mallery'ye (2010) göre ± 1 aralığındaki çarpıklık ve basıklık değerleri, dağılımın normal dağılıma yakın olduğunu göstermektedir.

Bu doğrultuda, her iki değişkenin de normal dağılım varsayımını karşıladığı söylenebilir. Dolayısıyla, bu değişkenler üzerinde yapılacak parametrik analizlerin (t-testi, ANOVA ve Pearson korelasyon analizi) kullanılabilir olduğu sonucuna ulaşılmaktadır.

Normallik çizelgesinde çıkan değerlere göre hem psikolojik iyi oluş hem de mutluluk değişkenleri normal dağılıma yakın özellikler göstermekte ve istatistiksel analizlerin temel varsayımlarını karşılamaktadır. Bu bulgu, değişkenler arasındaki ilişkiyi incelemede güvenilir sonuçlar elde edilmesine imkân sağlamaktadır.

Tablo 5.21. Lineer regresyon analizi

Değişken	B	β	t	Sig.
Psikolojik İyi Oluş	0.384	0.585	13.194	0.000
F(1,335), R=.585, R ² =.343, ΔR^2 =.341, p<0.001				

Bağımlı Değişken: Mutluluk

Tablo 5.21'e göre, katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeylerinin mutluluk üzerindeki yordayıcı etkisini belirlemek amacıyla yapılan basit doğrusal regresyon analizi sonuçları verilmiştir. Analiz sonuçlarına göre, model istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p < .001$).

Modelin açıklayıcılık düzeyine ilişkin belirleme katsayısı (R^2) değeri:0.343'tür. Bu değer, psikolojik iyi oluş değişkeninin mutluluk düzeyindeki toplam varyansın yaklaşık %34,3'ünü açıkladığını göstermektedir. Düzeltilmiş R^2 (ΔR^2) değeri ise .341 olup modelin oldukça güçlü bir yordama gücüne sahip olduğunu ortaya koymaktadır.

Regresyon katsayısı incelendiğinde, psikolojik iyi oluş değişkeninin mutluluk üzerinde pozitif ve anlamlı bir etkisi olduğu görülmektedir ($p < .001$). Bu sonuç, psikolojik iyi oluş düzeyindeki artışın, mutluluk düzeyinde anlamlı bir yükselmeye neden olduğunu göstermektedir. Başka bir deyişle, bireylerin psikolojik olarak kendilerini daha iyi hissetmeleri, mutluluk düzeylerinin de artmasına katkı sağlamaktadır.

Lineer Regresyon Analizinden elde edilen bulgular, psikolojik iyi oluşun mutluluk üzerinde anlamlı ve güçlü bir yordayıcı değişken olduğunu ortaya koymaktadır. Bu durum, bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin artırılmasının, yaşam memnuniyetini ve genel mutluluk algısını yükseltmede önemli bir rol oynayabileceğini göstermektedir.

Tablo 5.22. Korelasyon analizi

	Psikolojik İyi Oluş	Mutluluk	p
Psikolojik İyi Oluş	1	0.585**	0.000
Mutluluk	0.585**	1	0.000

**. $p < 0.01$

Tablo 5.22'ye göre, katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeyleri ile mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla yapılan Pearson momentler çarpımı korelasyon analizi sonuçları verilmiştir. Analiz sonucuna göre, psikolojik iyi oluş ile mutluluk arasında pozitif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r = 0.585, p < 0.01$).

Bu bulgu, psikolojik iyi oluş düzeyinin artmasının mutluluk düzeyinde de bir artışa karşılık geldiğini göstermektedir. Başka bir ifadeyle, bireylerin psikolojik olarak daha iyi hissetmeleri, genel mutluluk düzeylerini de yükseltmektedir. Tavşancıl (2010) korelasyon katsayısı sınıflamasına göre (.50–.69 aralığı), elde edilen ilişkinin “güçlü düzeyde” bir ilişki olduğu söylenebilir.

Tablo 5.23. Güvenirlik analizi

	N	Ortalama	ss	Soru Sayısı	Cronbach's Alfa Değeri
Psikolojik İyi Oluş	336	45.06	6.80	8	0.823
Mutluluk	336	22.38	4.46	6	0.875

Tablo 5.23'e göre, araştırmada kullanılan Psikolojik İyi Oluş ve Mutluluk ölçeklerinin iç tutarlılık düzeylerini belirlemek amacıyla Cronbach's Alfa katsayısı hesaplanmıştır. Psikolojik İyi Oluş ölçeği için Cronbach's Alfa değeri 0.823, Mutluluk ölçeği için ise 0.875 olarak bulunmuştur.

Alan yazında, güvenirlik katsayısının .70 ve üzerinde olması, ölçme aracının güvenilirliğinin sağlandığını göstermesi bakımından genel bir ölçüt olarak kullanılmaktadır. (Büyüköztürk, 2010). Tablo 5.23'e göre her iki ölçeğin de güvenirlik düzeylerinin yüksek olduğu ve ölçümlerin tutarlı biçimde gerçekleştirildiği söylenebilir.

Ölçeklerin ortalama puanları incelendiğinde, Psikolojik İyi Oluş ölçeği için ortalama 45.06 (ss = 6.80), Mutluluk ölçeği için ise 22.38 (ss = 4.46) olarak bulunmuştur. Bu değerler, katılımcıların genel olarak orta-üst düzeyde psikolojik iyi oluş ve mutluluk düzeyine sahip olduklarını göstermektedir.

5.4. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, Mutluluk Ölçeği ve Kentsel Yeşil Alanlara İlişkin Bulgular

Tablo 5.24. Cinsiyete göre t testi

Değişkenler	Gruplar	N	X	ss	t	sd	p
Psikolojik İyi Oluş	Kadın	107	45.11	6.84	-0.091	334	.927
	Erkek	229	45.04	6.80			
Mutluluk	Kadın	107	22.71	4.35	-0.942	334	.347
	Erkek	229	22.21	4.50			

Tablo 5.24'e göre, bağımsız örneklem için yapılan t-testi sonucunda, katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermediği belirlenmiştir ($p = .927$). Kadın katılımcıların psikolojik iyi oluş ortalaması ($X = 45.11$, $ss = 6.84$), erkek katılımcıların ortalamasına ($X = 45.04$, $ss = 6.80$) oldukça yakındır. Bu bulgu, kadın ve erkek katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeylerinin birbirine benzer olduğunu ve cinsiyetin bu değişken üzerinde belirleyici bir etken olmadığını göstermektedir.

Benzer şekilde, mutluluk düzeyine ilişkin yapılan analizde de cinsiyetler arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p = .347$). Kadın katılımcıların mutluluk ortalaması ($X = 22.71$, $ss = 4.35$), erkek katılımcıların ortalamasından ($X = 22.21$, $ss = 4.50$) bir miktar yüksek olsa da bu fark istatistiksel olarak anlamlı değildir. Dolayısıyla, katılımcıların mutluluk düzeyleri de cinsiyet değişkenine bağlı olarak anlamlı bir farklılık göstermemektedir.

Tablo 5.25. Yaş dağılımına göre t testi

Değişkenler	Gruplar	N	X	ss	t	sd	p
Psikolojik İyi Oluş	18-34	175	44.95	7.30	-0.304	334	.762
	35 ve üzeri	161	45.18	6.23			
Mutluluk	18-34	175	22.21	4.69	-0.701	334	.484
	35 ve üzeri	161	22.55	4.20			

Tablo 5.25'e göre, bağımsız örneklem için yapılan t-testi sonucunda, katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeylerinin yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermediği belirlenmiştir ($p = .762$). 18–34 yaş aralığındaki katılımcıların psikolojik iyi oluş ortalaması ($X = 44.95$, $ss = 7.30$), 35 yaş ve üzeri grubun ortalamasından ($X = 45.18$, $ss = 6.23$) çok az düşük olmakla birlikte, bu fark istatistiksel olarak anlamlı değildir. Bu bulgu, yaştan bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyleri üzerinde belirleyici bir etken olmadığını göstermektedir. Başka bir ifadeyle, katılımcıların iyi oluş algıları yaşa bağlı olarak önemli bir değişim göstermemektedir.

Benzer şekilde, mutluluk düzeyine ilişkin yapılan analizde de yaş grupları arasında anlamlı bir farklılık saptanmamıştır ($p = .484$). 18–34 yaş grubundaki katılımcıların mutluluk ortalaması ($X = 22.21$, $ss = 4.69$), 35 yaş ve üzeri grubun ortalamasından ($X = 22.55$, $ss = 4.20$) biraz daha düşük olsa da bu fark istatistiksel olarak anlamlı değildir. Bu durum, katılımcıların mutluluk düzeylerinin de yaş değişkeninden bağımsız olduğunu göstermektedir.

Tablo 5.26. Medeni duruma göre t testi

Değişkenler	Gruplar	N	X	ss	t	sd	p
Psikolojik İyi Oluş	Bekâr	150	45.06	6.97	-0.006	334	.995
	Evli	186	45.06	6.68			
Mutluluk	Bekâr	150	22.17	4.52	-0.744	334	.457
	Evli	186	22.54	4.41			

Tablo 5.26'ya göre, bağımsız örneklem için yapılan t-testi sonuçlarına göre, katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeylerinin medeni durum değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermediği saptanmıştır ($p = .995$). Bekâr katılımcıların psikolojik iyi oluş ortalaması ($X = 45.06$, $ss = 6.97$) ile evli katılımcıların ortalaması ($X = 45.06$, $ss = 6.68$) neredeyse tamamen aynıdır. Bu bulgu, katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeylerinin medeni durumdan bağımsız olduğunu ve evli ya da bekâr olmanın bireylerin psikolojik iyi oluşuna anlamlı bir katkı sağlamadığını göstermektedir.

Benzer biçimde, mutluluk düzeyine ilişkin analiz sonuçları da medeni duruma göre anlamlı bir farklılık olmadığını ortaya koymuştur ($p = .457$). Bekâr katılımcıların mutluluk ortalaması ($X = 22.17$, $ss = 4.52$), evli katılımcıların ortalamasından ($X = 22.54$, $ss = 4.41$) bir miktar düşük olsa da bu fark istatistiksel olarak anlamlı değildir. Bu sonuç, bireylerin mutluluk düzeylerinin de medeni durumdan bağımsız olduğunu göstermektedir.

Tablo 5.27. Psikolojik iyi oluş ölçeğinin eğitim durumuna göre karşılaştırılması

Eğitim Durumu	N	X	ss	F	p
Okuryazar veya İlköğretim (1)	23	45.00	6.35	1.245	.293
Lise (2)	49	46.37	6.84		
Üniversite (3)	210	44.56	7.08		
Lisansüstü (4)	54	45.87	5.69		
Toplam	336	45.06	6.80		

Tablo 5.27'ye göre, katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeylerinin eğitim durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda, gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p = .293$). Bu bulgu, katılımcıların eğitim düzeylerinin psikolojik iyi oluş üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığını göstermektedir.

Elde edilen verilere göre, okuryazar veya ilköğretim mezunu katılımcıların psikolojik iyi oluş ortalaması ($X = 45.00$, $ss = 6.35$), lise mezunlarının ortalamasına ($X = 46.37$, $ss = 6.84$) kıyasla biraz daha düşük; üniversite mezunlarının ortalaması ($X = 44.56$, $ss = 7.08$) ise diğer gruplara göre bir miktar daha düşüktür. Lisansüstü eğitim düzeyine sahip katılımcıların ortalama puanı ($X = 45.87$, $ss = 5.69$) ise en yüksek ikinci değeri göstermektedir. Ancak bu farklar istatistiksel olarak anlamlı düzeyde değildir.

Tablo 5.28. Mutluluk ölçeğinin eğitim durumuna göre karşılaştırılması

Eğitim Durumu	N	X	ss	F	p
Okuryazar veya İlköğretim (1)	23	23.04	4.12	1.331	.264
Lise (2)	49	23.41	4.65		
Üniversite (3)	210	22.12	4.57		
Lisansüstü (4)	54	22.15	3.87		
Toplam	336	22.37	4.46		

Tablo 5.28'e göre, katılımcıların mutluluk düzeylerinin eğitim durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda, gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p = .264$). Bu bulgu, eğitim düzeyinin bireylerin mutluluk düzeyleri üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olmadığını göstermektedir.

Elde edilen ortalama puanlara göre, okuryazar veya ilköğretim mezunu katılımcıların mutluluk ortalaması ($X = 23.04$, $ss = 4.12$) ile lise mezunlarının ortalaması ($X = 23.41$, $ss = 4.65$) birbirine oldukça yakındır. Üniversite mezunlarının ortalaması ($X = 22.12$, $ss = 4.57$) ve lisansüstü mezunlarının ortalaması ($X = 22.15$, $ss = 3.87$) ise görece daha düşük bulunmuştur. Ancak bu farklılıklar istatistiksel olarak anlamlı düzeyde değildir.

Tablo 5.29. Psikolojik iyi oluş ölçeğinin sektör dağılımına göre karşılaştırılması

Sektör	N	X	ss	F	p
Kamu (1)	139	44.72	6.60	1.169	.312
Özel (2)	107	44.72	7.42		
Serbest Meslek (3)	90	46.00	6.30		
Toplam	336	45.06	6.80		

Tablo 5.29'a göre, katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeylerinin çalıştıkları sektöre göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda, sektör grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p = .312$). Bu bulgu, çalışılan sektörün bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyleri üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığını göstermektedir.

Ortalama değerlere bakıldığında, kamu sektöründe çalışan katılımcıların psikolojik iyi oluş ortalaması ($X = 44.72$, $ss = 6.60$) ile özel sektörde çalışan katılımcıların ortalaması ($X = 44.72$, $ss = 7.42$) birbirine eşittir. Serbest meslek grubunda yer alan katılımcıların ortalaması ise ($X = 46.00$, $ss = 6.30$) diğer iki gruptan biraz daha yüksektir. Ancak bu fark, istatistiksel olarak anlamlı düzeye ulaşmamıştır.

Tablo 5.30. Mutluluk ölçeğinin sektör dağılımına göre karşılaştırılması

Sektör	N	X	ss	F	p
Kamu (1)	139	21.85	4.33	1.789	.169
Özel (2)	107	22.60	4.48		
Serbest Meslek (3)	90	22.92	4.58		
Toplam	336	22.37	4.46		

Tablo 5.30'a göre, katılımcıların mutluluk düzeylerinin çalıştıkları sektöre göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda, sektör grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p = .169$). Bu bulgu, çalışılan sektörün bireylerin mutluluk düzeyleri üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığını göstermektedir.

Ortalama değerlere göre, kamu sektöründe çalışan katılımcıların mutluluk ortalaması ($X = 21.85$, $ss = 4.33$), özel sektörde çalışanların ortalamasından ($X = 22.60$, $ss = 4.48$) biraz daha düşüktür. Serbest meslek grubunda yer alan katılımcıların ortalama mutluluk puanı ($X = 22.92$, $ss = 4.58$) ise diğer iki gruba göre bir miktar daha yüksektir. Ancak bu farklar istatistiksel olarak anlamlı düzeyde değildir.

Tablo 5.31. Psikolojik iyi oluş ölçeğinin yeşil alanlara gitme sıklığına göre karşılaştırılması

Y.A. Gitme Sıklığı	N	X	ss	F	p
Haftada birkaç kez (1)	167	45.81	6.83	5.513	.004 [1-3; 2-3]
Ayda birkaç kez (2)	120	45.18	5.89		
6 ay ve üzeri birkaç kez (3)	49	42.20	8.07		
Toplam	336	45.06	6.80		

Tablo 5.31'e göre, katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeylerinin yeşil alanlara gitme sıklığına göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda, gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur ($p = .004$). Tukey HSD Post-hoc analiz sonuçlarına göre, yeşil alanlara haftada birkaç kez (1) ve ayda birkaç kez (2) giden grupların 6 ay ve üzeri birkaç kez (3) giden gruba göre psikolojik iyi oluş düzeyinin pozitif ve istatistiksel olarak anlamlı bir farka ulaştığı tespit edilmiştir. Bu bulgu, yeşil alanlara gitme sıklığının bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyleri üzerinde anlamlı bir etkisinin olduğunu göstermektedir.

Ortalama değerlere bakıldığında, haftada birkaç kez yeşil alanlara giden katılımcıların psikolojik iyi oluş ortalaması ($X = 45.81$, $ss = 6.83$) en yüksek değeri göstermektedir. Ayda birkaç kez giden katılımcıların ortalaması ($X = 45.18$, $ss = 5.89$) bir miktar daha düşük; 6 ay ve üzeri aralıklarla giden katılımcıların ortalaması ise ($X = 42.20$, $ss = 8.07$) en düşük seviyededir. Yapılan post log Bu durum, yeşil alanlara daha sık gitmenin psikolojik iyi oluş üzerinde olumlu bir etkisi olabileceğini göstermektedir.

Tablo 5.32. Mutluluk ölçeğinin yeşil alanlara gitme sıklığına göre karşılaştırılması

Y.A. Gitme Sıklığı	N	X	ss	F	p
Haftada birkaç kez (1)	167	22.87	4.54	2.963	.053
Ayda birkaç kez (2)	120	22.17	4.23		
6 ay ve üzeri birkaç kez (3)	49	21.18	4.54		
Toplam	336	22.37	4.46		

Tablo 5.32'ye göre, katılımcıların mutluluk düzeylerinin yeşil alanlara gitme sıklığına göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda, gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p = .053$). Bu sonuç, yeşil alanlara gitme sıklığının mutluluk düzeyleri üzerindeki etkisinin anlamlılık sınırında olduğunu, ancak istatistiksel anlamlılık düzeyine tam olarak ulaşmadığını göstermektedir.

Ortalama değerlere bakıldığında, haftada birkaç kez yeşil alanlara giden katılımcıların mutluluk ortalaması ($X = 22.87$, $ss = 4.54$) en yüksek değeri göstermektedir. Ayda birkaç kez giden katılımcıların ortalaması ($X = 22.17$, $ss = 4.23$) bir miktar daha düşük; 6 ay ve üzeri aralıklarla giden katılımcıların ortalaması ise ($X = 21.18$, $ss = 4.54$) en düşük seviyededir. Bu eğilim, daha sık yeşil alan kullanımının mutluluk üzerinde olumlu bir etkiye sahip olabileceğini düşündürmektedir, ancak mevcut örnekleme bu fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır.

Tablo 5.33. Psikolojik iyi oluş ölçeğinin yürüme mesafesindeki yeşil alan sayısına göre karşılaştırılması

Yürüme Mesafesindeki Y.A. Sayısı	N	X	ss	F	p
0 (1)	33	42.24	8.90		
1-2 (2)	217	45.16	6.52	3.576	.029
3 ve üzeri (3)	86	45.91	6.37		[3-1]
Toplam	336	45.06	6.80		

Tablo 5.33'e göre, katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeylerinin yürüme mesafesindeki yeşil alan (YA) sayısına göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda, gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur ($p = .029$). Tukey HSD Post-hoc analiz sonuçlarına göre, yürüme mesafesindeki yeşil alan sayısı 3 ve üzeri (3) olan grup yürüme mesafesinde yeşil alan bulunmayan (1) gruba göre psikolojik iyi oluş düzeyinin pozitif ve istatistiksel olarak anlamlı bir farka ulaştığı tespit edilmiştir. Bu bulgu, yürüme mesafesinde bulunan yeşil alan sayısının bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyleri üzerinde anlamlı bir etkisi olduğunu göstermektedir.

Ortalama değerlere bakıldığında, yürüme mesafesinde hiçbir yeşil alan bulunmayan katılımcıların psikolojik iyi oluş ortalaması ($X = 42.24$, $ss = 8.90$) en düşük değeri göstermektedir. 1-2 yeşil alan bulunan bölgelerde yaşayan katılımcıların ortalaması ($X = 45.16$, $ss = 6.52$) orta düzeyde; 3 ve üzeri yeşil alan bulunan bölgelerde yaşayanların ortalaması ise ($X = 45.91$, $ss = 6.37$) en yüksek değere sahiptir. Bu sonuç, yürüme mesafesindeki yeşil alan sayısının artmasının psikolojik iyi oluş düzeyini olumlu etkileyebileceğini göstermektedir.

Tablo 5.34. Mutluluk ölçeğinin yürüme mesafesindeki yeşil alan sayısına göre karşılaştırılması

Yürüme Mesafesindeki Y.A. Sayısı	N	X	ss	F	p
0 (1)	33	20.70	5.69		
1-2 (2)	217	22.35	4.40	3.434	.033
3 ve üzeri (3)	86	23.07	3.92		[3-1]
Toplam	336	22.37	4.46		

Tablo 5.34'e göre, katılımcıların mutluluk düzeylerinin yürüme mesafesindeki yeşil alan sayısına göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda, gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur ($p = .033$). Tukey HSD Post-hoc analiz sonuçlarına göre, yürüme mesafesindeki yeşil alan sayısı 3 ve üzeri (3) olan grup yürüme mesafesinde yeşil alan bulunmayan (1) gruba göre mutluluk düzeyinin pozitif ve istatistiksel olarak anlamlı bir farka ulaştığı tespit edilmiştir. Bu bulgu, yürüme mesafesinde bulunan yeşil alan sayısının bireylerin mutluluk düzeyleri üzerinde anlamlı bir etkisi olduğunu göstermektedir.

Ortalama değerlere bakıldığında, yürüme mesafesinde hiçbir yeşil alan bulunmayan katılımcıların mutluluk ortalaması ($X = 20.70$, $ss = 5.69$) en düşük değeri göstermektedir. 1-2 yeşil alan bulunan bölgelerde yaşayan katılımcıların ortalaması ($X = 22.35$, $ss = 4.40$) orta düzeyde; 3 ve üzeri yeşil alan bulunan bölgelerde yaşayanların ortalaması ise ($X = 23.07$, $ss = 3.92$) en yüksek değere sahiptir. Bu sonuç, yürüme mesafesindeki yeşil alan sayısının artmasının mutluluk düzeyini olumlu etkileyebileceğini göstermektedir.

Tablo 5.35. Psikolojik iyi oluş ölçeğinin yeşil alana erişim süresine göre karşılaştırılması

Y.A. Erişim Süresi	N	X	ss	F	p
0-15 dk. (1)	143	45.20	6.43	1.678	.188
16-30 dk. (2)	138	45.51	6.46		
31 ve üzeri dk. (3)	55	43.56	8.32		
Toplam	336	45.06	6.80		

Tablo 5.35'e göre, katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeylerinin yeşil alanlara erişim süresine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda, gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p = .188$). Bu bulgu, yeşil alanlara erişim süresinin psikolojik iyi oluş üzerinde belirleyici bir etkisinin olmadığını göstermektedir.

Ortalama değerlere göre, 0–15 dakika mesafede yeşil alanlara erişimi olan katılımcıların psikolojik iyi oluş ortalaması ($X = 45.20$, $ss = 6.43$) ile 16–30 dakika mesafede erişimi olanların ortalaması ($X = 45.51$, $ss = 6.46$) birbirine oldukça yakındır. 31 dakika ve üzeri sürede erişimi olan katılımcıların ortalaması ise ($X = 43.56$, $ss = 8.32$) biraz daha düşük olmasına rağmen, bu fark istatistiksel olarak anlamlı değildir.

Tablo 5.36. Mutluluk ölçeğinin yeşil alana erişim süresine göre karşılaştırılması

Y.A. Erişim Süresi	N	X	ss	F	p
0-15 dk. (1)	143	22.46	6.43	1.129	.325
16-30 dk. (2)	138	22.61	6.46		
31 ve üzeri dk. (3)	55	21.56	8.32		
Toplam	336	22.37	4.46		

Tablo 5.36'ya göre, katılımcıların mutluluk düzeylerinin yeşil alanlara erişim süresine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda, gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p = .325$). Bu bulgu, yeşil alanlara erişim süresinin mutluluk düzeyi üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığını göstermektedir.

Ortalama değerlere bakıldığında, 0–15 dakika mesafede yeşil alanlara erişimi olan katılımcıların mutluluk ortalaması ($X = 22.46$, $ss = 6.43$), 16–30 dakika mesafede erişimi olanların ortalaması ($X = 22.61$, $ss = 6.46$) ve 31 dakika ve üzeri sürede erişimi olanların ortalaması ($X = 21.56$, $ss = 8.32$) birbirine yakın olmakla birlikte, gruplar arası fark istatistiksel olarak anlamlı değildir.

Tablo 5.37. Psikolojik iyi oluş ölçeğinin yeşil alanlardan memnuniyet düzeyine göre karşılaştırılması

Y.A. Memnuniyet Düzeyi	N	X	ss	F	p
Memnun değil veya hiç memnun değil (1)	121	46.02	7.04	2.511	.083
Ne memnun ne memnun değil (2)	94	43.95	6.79		
Memnun veya çok memnun (3)	121	44.97	6.48		
Toplam	336	45.06	6.80		

Tablo 5.37'ye göre, katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeylerinin yeşil alanlardan memnuniyet düzeyine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda, gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p = .083$). Bu bulgu, yeşil alanlardan duyulan memnuniyetin psikolojik iyi oluş üzerinde belirleyici bir etkisi olmadığını göstermektedir.

Ortalama değerlere bakıldığında, “memnun değil veya hiç memnun değil” grubundaki katılımcıların psikolojik iyi oluş ortalaması ($X = 46.02$, $ss = 7.04$), “ne memnun ne memnun değil” grubunun ortalaması ($X = 43.95$, $ss = 6.79$) ve “memnun veya çok memnun” grubunun ortalaması ($X = 44.97$, $ss = 6.48$) olarak bulunmuştur. Ortalama puanlar arasında bazı farklılıklar gözlemlense de bu fark istatistiksel olarak anlamlı değildir.

Tablo 5.38. Mutluluk ölçeğinin yeşil alanlardan memnuniyet düzeyine göre karşılaştırılması

Y.A. Memnuniyet Düzeyi	N	X	ss	F	p
Memnun değil veya hiç memnun değil (1)	121	23.16	4.53		
Ne memnun ne memnun değil (2)	94	21.67	3.82	3.301	.038 [1-2]
Memnun veya çok memnun (3)	121	22.13	4.74		
Toplam	336	22.37	4.46		

Tablo 5.38'e göre, katılımcıların mutluluk düzeylerinin yeşil alanlardan memnuniyet düzeyine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda, gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur ($p = .038$). Tukey HSD Post-hoc analiz sonuçlarına göre, yeşil alanlardan memnun olmayan veya hiç memnun olmayan (1) olan grup yeşil alanlardan ne memnun ne memnun olmayan (2) gruba göre mutluluk düzeyinin istatistiksel olarak anlamlı bir farka ulaştığı tespit edilmiştir. Bu bulgu, beklenen sonuçtan farklı olarak yeşil alanlardan memnun olmayan veya hiç memnun olmayan grubun mutluluk düzeylerinin diğer gruplara göre daha yüksek olduğu sonucu ortaya çıkmıştır.

Ortalama değerlere bakıldığında, memnun değil veya hiç memnun değil (1) grubundaki katılımcıların mutluluk ortalaması ($X = 23.16$, $ss = 4.53$), ne memnun ne memnun değil (2) grubunun ortalaması ($X = 21.67$, $ss = 3.82$) ve memnun veya çok memnun (3) grubunun ortalaması ($X = 22.13$, $ss = 4.74$) olarak bulunmuştur. Bu fark (1) ve (2) numaralı gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ve memnuniyet düzeyinin mutluluk üzerinde etkili olduğunu göstermektedir.

Tablo 5.39. Psikolojik iyi oluş ölçeğinin yeşil alanların güvenlilik düzeyine göre karşılaştırılması

Y.A. Güvenli Buluyor musunuz?	N	X	ss	F	p
Güvenli değil veya hiç güvenli değil (1)	118	42.65	7.82		
Kararsız (2)	124	45.52	5.61	14.798	.000 [2-1; 3-1; 3-2]
Güvenli veya çok güvenli (3)	94	47.49	5.87		
Toplam	336	45.06	6.80		

Tablo 5.39'a göre, katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeylerinin yeşil alanları güvenli bulma algısına göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan ANOVA sonuçlarına göre, gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur ($p = .000$). Varyans homojen dağılmadığı için yapılan Games-Howell Post-hoc analiz sonuçlarına göre, yeşil alanları güvenli veya çok güvenli (3) bulan grup ile kararsız (2) olan ve güvenli değil veya hiç güvenli değil (1) bulan gruplar arasında; ayrıca, kararsız (2) olan grup ve güvenli değil veya hiç güvenli değil (1) bulan grup arasında psikolojik iyi oluş düzeyinin istatistiksel olarak anlamlı bir farka ulaştığı tespit edilmiştir. Bu bulgu, yeşil alanların güvenli olarak algılanmasının psikolojik iyi oluş üzerinde anlamlı bir etkisi olduğunu göstermektedir.

Ortalama değerlere bakıldığında, “güvenli değil veya hiç güvenli değil” algısına sahip katılımcıların psikolojik iyi oluş ortalaması ($X = 42.65$, $ss = 7.82$) en düşük düzeyde iken, “kararsız” grup ortalaması ($X = 45.52$, $ss = 5.61$) orta düzeyde ve “güvenli veya çok güvenli” algısına sahip katılımcıların ortalaması ($X = 47.49$, $ss = 5.87$) en yüksek değeri göstermektedir. Bu durum, bireylerin yeşil alanları güvenli olarak algılamasının, psikolojik iyi oluş düzeyini olumlu yönde etkilediğini ortaya koymaktadır.

Tablo 5.40. Mutluluk ölçeğinin yeşil alanların güvenlilik düzeyine göre karşılaştırılması

Y.A. Güvenli Buluyor musunuz?	N	X	ss	F	p
Güvenli değil veya hiç güvenli değil (1)	118	21.56	4.72		
Kararsız (2)	124	22.10	3.94	6.948	.001
Güvenli veya çok güvenli (3)	94	23.75	4.48		[3-1; 3-2]
Toplam	336	22.37	4.46		

Tablo 5.40'a göre, katılımcıların mutluluk düzeylerinin yeşil alanları güvenli bulma algısına göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda, gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur ($p = .001$). Tukey HSD Post-hoc analiz sonuçlarına göre, yeşil alanları güvenli veya çok güvenli (3) bulan grup ile kararsız (2) olan ve güvenli değil veya hiç güvenli değil (1) bulan gruplar arasında mutluluk düzeyinin istatistiksel olarak anlamlı bir farka ulaştığı tespit edilmiştir. Bu bulgu, yeşil alanların güvenli olarak algılanmasının mutluluk düzeyi üzerinde anlamlı bir etkisi olduğunu göstermektedir.

Ortalama değerlere bakıldığında, “güvenli değil veya hiç güvenli değil” grubundaki katılımcıların mutluluk ortalaması ($X = 21.56$, $ss = 4.72$), “kararsız” grubunun ortalaması ($X = 22.10$, $ss = 3.94$) ve “güvenli veya çok güvenli” grubunun ortalaması ($X = 23.75$, $ss = 4.48$) olarak bulunmuştur. Bu sonuç, yeşil alanların güvenli bulunmasının mutluluk düzeyini olumlu yönde etkilediğini göstermektedir; özellikle güvenli veya çok güvenli olarak algılanan alanlarda mutluluk puanları en yüksek seviyededir.

5.5. Tartışma

Araştırma bulgularına göre katılımcılar, yeşil alanlarda bulunması gereken temel özellikler konusunda büyük ölçüde benzer görüşler paylaşmaktadır. Katılımcıların neredeyse tamamı, yeşil alanların güvenli, temiz ve bakımlı olmasını zorunlu unsurlar arasında değerlendirmiştir. Benzer şekilde, ağaçlar ve bitkilerin düzenli bakımının yapılması da en yüksek düzeyde katılım gösterilen özelliklerden biridir. Bunun yanı sıra, katılımcıların çok büyük bir kısmı yeşil alanlarda lavabo ve tuvalet, yürüyüş ve koşu parkurları, çocuk oyun alanları ile spor aletleri ve alanlarının bulunması gerektiğini belirtmiştir. Bu bulgu, yeşil alanların yalnızca estetik değil, aynı zamanda fiziksel aktiviteye imkân tanıyan ve toplumsal yaşamı destekleyen çok işlevli alanlar olarak görüldüğünü göstermektedir. Ayrıca katılımcılar, yeme-içme, oturma, büfe ve kafeterya gibi sosyal etkileşim alanlarının da bu mekânların önemli birer tamamlayıcısı olduğunu ifade etmiştir. Genel olarak değerlendirildiğinde, katılımcıların yeşil alanlardan beklentilerinin hem konfor hem de işlevsellik unsurlarını kapsadığı, dolayısıyla bu alanların sağlıklı, güvenli, bakımlı ve sosyal yönü güçlü yaşam alanları olarak tasarlanması gerektiği sonucuna ulaşılmıştır.

Katılımcılar, yeşil alanların sağladığı faydalar konusunda genel olarak olumlu bir algıya sahiptir. Yeşil alanların çevresel katkıları, özellikle hava kalitesinin iyileştirilmesi ve doğal bitki örtüsünün sunduğu estetik değerler, katılımcılar tarafından güçlü bir şekilde benimsenmiştir. Aynı zamanda, yeşil alanların bireylerin serbest zaman aktivitelerine, fiziksel aktivitelere ve dinlenmeye olanak sağlaması, stres ve kaygının azaltılmasına katkıda bulunması ile yaşam kalitesini artırması gibi psikolojik ve fizyolojik faydaları da katılımcılar tarafından fark edilmektedir. Sosyal boyutta ise, yeşil alanların bireyler arasında etkileşim ve sosyal bağların güçlenmesine olanak tanıdığı görülmektedir. Genel olarak, bulgular katılımcıların yeşil alanların hem çevresel hem de bireysel ve toplumsal sağlık açısından kritik bir role sahip olduğuna dair yüksek düzeyde bilince sahip olduğunu ortaya koymaktadır.

Genel olarak bu bulgular, araştırma örnekleminde yer alan bireylerin psikolojik iyi oluş ve mutluluk düzeylerinin cinsiyete göre benzer olduğunu ortaya koymaktadır. Bu durum, psikolojik iyi oluş ve mutluluğun cinsiyetten ziyade bireylerin yaşam koşulları, psikolojik sağlamlık düzeyleri ve sosyal etkileşimleri gibi faktörlerle daha yakından ilişkili olabileceğini düşündürmektedir.

Hem psikolojik iyi oluş hem de mutluluk değişkenlerinde yaş faktörüne bağlı anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Bu bulgu, bireylerin yaşam doyumu, psikolojik denge ve duygusal iyi oluşlarının yalnızca yaşa bağlı olmadığını; kişilik özellikleri, sosyal destek, yaşam koşulları vb. bu alanlarda daha belirleyici olabileceğini düşündürmektedir.

Bulgular, medeni durumun bireylerin psikolojik iyi oluş ve mutluluk düzeyleri üzerinde belirleyici bir etkiye sahip olmadığını göstermektedir. Bu durum, iyi oluşun yalnızca evli ya da bekâr olma durumundan değil; bireylerin kişisel anlam arayışı, yaşam doyumu, sosyal destek düzeyi ve duygusal uyum gibi daha karmaşık psikososyal faktörlerden etkilendiğini düşündürmektedir.

Eğitim düzeyinin bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyleri üzerinde belirleyici bir rol oynamadığını göstermektedir. Eğitim düzeyinin artmasıyla bireylerin bilgi, beceri ve yaşam deneyimi artmasına rağmen, bu değişimin iyi oluşa anlamlı düzeyde yansımadağı görülmektedir. Eğitim düzeyi yükseldikçe mutluluk düzeyinde sistematik bir artış ya da azalış eğilimi olmadığını göstermektedir. Diğer bir ifadeyle, bireylerin mutluluk düzeyleri eğitim düzeyinden bağımsız görünmektedir.

Mutluluğun öz kabul, çevresel hâkimiyet, kişisel gelişim ve ilişkisellik gibi belirli psikolojik ve sosyal koşulların sağlanmasıyla ortaya çıktığını öne sürmektedir (Ryan & Deci, 2001; Ryff, 1989). Yapılan araştırmalar (Keyes vd., 2002) bireyin psikolojik iyi oluşunu, çevresel faktörler, sosyal destek düzeyi ve yaşam koşullarının güçlü belirleyiciler olduğunu ortaya koymaktadır.

Bu durum, mutluluğun yalnızca bilişsel ya da akademik bir kazanım değil, bireyin yaşam doyumu, sosyal ilişkiler, ekonomik güvenlik, psikolojik dayanıklılık ve öznel değerlendirmeleri gibi çok boyutlu faktörlerden etkilendiğini düşündürmektedir. Bu tez kapsamında, cinsiyet, yaş, medeni durum ve eğitim durumunun psikolojik iyi oluş ve mutluluk düzeyi üzerindeki etkisinin sınırlı olması alanyazında yapılan önceki araştırmalar ile desteklenmektedir.

Akduman'a (2015) göre psikolojik iyilik algısını etkileyen çeşitli faktörler bulunmaktadır. Bu faktörler arasında ücret düzeyi, iş ortamı, yönetim politikaları, sosyo-kültürel ilişkiler, olumlu düşünme, eşitlik algısı, verimlilik, performans, bireysel özellikler ve yönetici ilişkileri gibi unsurlar önemli rol oynamaktadır. Bireyin kendi üzerinde pozitif duygulara ve umutlu bakış açısına sahip olmasının, motivasyonunu ve performansını olumlu yönde etkilediğini göstermektedir (Castro vd., 2003).

Katılımcıların mutluluk ve psikolojik iyi oluş düzeylerini belirleyen temel unsurun sektör farklılığından ziyade, çalışanın işinden duyduğu tatmin ve örgütsel destek algısı olduğunu belirtmiştir. Bu bağlamda, elde edilen sonuçlar önceki araştırmalarla paralellik göstermekte; çalışılan sektörün iyi oluş ve mutlulukları üzerinde belirleyici bir değişken olmadığını, ancak sektöre özgü çalışma koşullarının dolaylı olarak bu düzeyi etkileyebileceğini düşündürmektedir. Bireylerin mutluluk düzeylerinin çalıştıkları sektör veya iş türünden çok, iş ortamındaki psikolojik doyum, özerklik ve sosyal destek düzeyleriyle ilişkili olduğunu kanısına varılmaktadır.

Ayrıca, söz konusu demografik verilerin anlamlı farklılık düzeyine ulaşamaması, örneklem büyüklüğü, katılımcı sayısı ve niteliği gibi etkenlerden kaynaklanabileceği düşünülmektedir.

Kentsel yeşil alanlar bireylerde stres, kaygı ve depresyon düzeylerini azaltarak psikolojik iyilik hâlini güçlendirmektedir (Liu vd., 2023; Roe vd., 2013; van den Berg vd., 2010). Bu sebeple, yeşil alan kullanımının stres düzeyini azalttığını, psikolojik iyi oluşu artırdığını ve bireylerin duygusal dengeyi daha iyi sağladığını belirtmektedir.

Kentsel yeşil alanlar, kentin çevresel kalite standardının belirlenmesinde, fiziksel çevre kalitesinin sağlanması ve artırılması rol oynamaktadır (Alkay ve Ocakçı, 2011). Rekreatif ve sportif etkinliklerle yeşil alanlar, toplumun fizyolojik ve psikolojik sağlığını koruma ve gelişmesine imkân sağlamaktadır (Ersoy, 2015). Bu alanlar, çevre kalitesini ve kent sakinlerinin sağlığını iyileştirerek şehirlerde hem çevresel hem de sosyoekonomik açıdan olumlu etkiler yaratır. Ayrıca, kentsel yeşil alanlar fizyolojik, psikolojik ve duygusal dinginliği artırmanın yanı sıra toplumsal uyumu da güçlendirmektedir (Mensah vd., 2016).

Yeşil alanlara gitme sıklığı ile psikolojik iyi oluş arasında anlamlı bir ilişki bulunmuş olup, daha sık ziyaret eden bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin daha yüksek olduğu söylenebilir. Bu bulgu, kentsel planlama ve halk sağlığı açısından yeşil alanların erişilebilirliğinin ve kullanımının teşvik edilmesinin önemini ortaya koymaktadır.

Düzenli yeşil alan kullanımının stresin azalmasına ve yaşam doyumunun artmasına katkı sağladığı bildirilmektedir (Cloutier vd., 2014). Bu bağlamda, yeşil alanlara gitme sıklığının mutluluk düzeyleri üzerindeki etkisinin anlamlılık sınırında olduğunu, fakat yeşil alanlara daha sık erişim ve kullanımın mutluluk düzeyi üzerinde potansiyel bir etkiye sahip olabileceğini göstermektedir. Bu sonuç, alanyazında yapılan önceki çalışmalar ile paralellik göstermektedir.

Yeşil alanlara gitme sıklığı ile mutluluk arasında pozitif bir eğilim gözlemlenmekle birlikte bulgular, halk sağlığı ve kentsel planlama açısından, yeşil alanların erişilebilirliğinin mutluluk üzerinde potansiyel olumlu etkiler yaratabileceğine işaret etmektedir. Anlamlı farklılık düzeyine ulaşamaması, örneklem büyüklüğü, katılımcı sayısı ve niteliği gibi etkenlerden kaynaklanabileceği düşünülmektedir.

Parklar ve geniş kamusal yeşil alanlar, toplu etkinliklere ve kamusal aktivitelere ev sahipliği yaparak farklı sosyal gruplar arasında etkileşimi teşvik etmektedir. Bu durum, kent yaşamında toplumsal uyumun artmasına, komşuluk ilişkilerinin güçlenmesine ve dolayısıyla bireysel mutluluk düzeylerinin yükselmesine önemli ölçüde katkı sağlamaktadır (Kwon vd., 2021).

Bu alanlar, bireylerin doğayla temasını artırarak fiziksel aktiviteye katılımı teşvik etmekte, stres düzeyini azaltmakta ve sosyal ilişkilerin gelişmesine olanak sağlayarak yaşam kalitesinin bütüncül biçimde iyileşmesine katkıda bulunmaktadır (Shanahan vd., 2016; White vd., 2017; Wang vd., 2019; Jennings & Bamkole, 2019).

Daha yeşil kentsel bölgelerde yaşayan bireyler, yeşil alanların sınırlı olduğu bölgelerde yaşayanlara kıyasla daha olumlu zihinsel sağlık göstergeleri sergilemektedir (Alcock vd., 2014). Bu bireylerde depresyon belirtilerinin daha düşük düzeyde olduğu (Miles vd., 2012), öz-bildirimli ve biyolojik olarak ölçülen stres seviyelerinin ise anlamlı biçimde azaldığı belirlenmiştir (Van den Berg vd., 2012; Thompson vd., 2012).

Yüksek oranda kentsel yeşil alana sahip kentlerin, yeşil altyapıdan yoksun kentlere kıyasla daha yüksek düzeyde mutluluk, yaşam doyumu ve genel refah fırsatları sunduğunu göstermektedir (Cloutier vd., 2014).

Mevcut çalışmanın bulguları, yeşil alan sayısının artmasının bireylerin psikolojik iyi oluşu ve mutluluğunu destekleyebileceğini ve kentsel planlamada yeşil alan dağılımının önemini ortaya koymaktadır. Sonuç olarak, yürüme mesafesinde bulunan yeşil alan sayısı ile psikolojik iyi oluş ve mutluluk arasında anlamlı bir ilişki bulunmuş olup, yeşil alan sayısı arttıkça psikolojik iyi oluş ve mutluluk düzeyinin yükseldiği söylenebilir. Yapılan önceki çalışmalarda da bu sonuçlara yakın sonuçlar ortaya konulmuştur.

Yeşil alanlara erişim süresinin tek başına psikolojik iyi oluşu belirlemediğini; Maas vd. (2009) asıl etkinin yeşil alanın miktarı, kalitesi ve kullanım sıklığı ile ortaya çıktığını belirtmektedir. Mevcut bulgular da bu literatürle uyumlu olarak, erişim süresinin tek başına mutluluk ve psikolojik iyi oluş üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olmadığını göstermektedir. Bu durum, bireylerin psikolojik iyi oluşunun yeşil alanların

sayısı, kullanım sıklığı ve bireysel etkileşim düzeyi gibi diğer faktörlerle daha yakından ilişkili olduğunu düşündürmektedir. Daha kısa sürede erişim imkânı olan bireylerin ortalama puanları biraz daha yüksek olsa da fark anlamlı düzeye ulaşmamıştır.

Doğal çevrelerin psikolojik iyi oluş üzerinde olumlu etkiler yarattığı çeşitli araştırmalarla ortaya konmuştur. İnsan refahı, doğayla kurulan etkileşimler aracılığıyla korunmakta ve güçlenmektedir; ayrıca yeşil alanlara yakınlık, bireylerin psikolojik sorunlar yaşama riskini azaltmaktadır. Bu bağlamda, kentsel yaşam kalitesinin ve insan psikolojik iyileşmesinin önemli bir unsuru olarak kentsel yeşil alanların önemi vurgulanabilir (White vd., 2017).

Yüksek umutlu duygu düzeyine sahip bireyler genellikle aktif, memnun ve yaşamlarından doyum almış bir şekilde görünürler. Öte yandan, yüksek umutsuz duygu düzeyine sahip olanlar sıklıkla öfke, suçluluk ve üzüntü hissederek (Burges, 2006).

Mevcut bulgular, yeşil alanlardan duyulan memnuniyet düzeyinin psikolojik iyi oluş üzerinde tek başına anlamlı bir etkiye sahip olmadığını ortaya koymaktadır. Yeşil alanlardan duyulan memnuniyet ile psikolojik iyi oluş arasında bir negatif eğilim gözlemlense de istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bu durum, daha detaylı veya geniş örneklemlerle çalışmalarla desteklenmesi gereken bir eğilimi göstermektedir.

Mevcut bulgular, yeşil alanlardan duyulan memnuniyet düzeyinin mutluluk üzerinde tek başına negatif ve anlamlı bir etkiye sahip olduğunu ortaya koymaktadır. Bu bulgu, beklenen sonuçtan farklı olarak yeşil alanlardan memnun olmayan veya hiç memnun olmayan grubun mutluluk düzeylerinin diğer gruplara göre daha yüksek olduğu sonucu ortaya çıkmıştır. Yapılan araştırmalarda (Erselcan ve Özer, 2018; Lyubomirsky, 2008) çıkan sonuçlara aykırı olarak; mutluluk düzeyleri yüksek olan kişilerin yaşamdan duyduğu memnuniyetin, mutluluk düzeyleri düşük olan kişilerin yaşamdan duyduğu memnuniyete göre yüksek olması beklenmektedir.

Bu örnekleme, yeşil alanlarda memnun olmayan olan kişilerin kararsız kalan kişilere göre çevrelerinden yüksek beklentisi olan, daha duyarlı bireyler olduğu, çevreyle duygusal bir bağ kurdukları için genel yaşam koşullarındaki olumsuzluklar onları daha fazla etkilediği düşünülmektedir. Ayrıca, yaşanan çevrede bulunan yeşil alanların eksikliklerinin fazla olması da sonucun bu şekilde ters çıkmasına neden olabileceği düşünülmektedir. Sonuç olarak, mutluluk ile parklardan duyulan memnuniyet durumu arasında negatif ve anlamlı bir fark bulunmuştur. Bu bulgu, alanyazında yapılan önceki araştırmalar ile ters düşmektedir.

Psikolojik açıdan iyi durumda olan bireyler iç huzuru, memnuniyeti, mutluluğu ve sevinci deneyimler. Bu bireyler, yaşamın iniş çıkışlarıyla başa çıkabilme kapasitesine sahip olup özgüvenli ve dirençli davranışlar sergilerler (Rahman vd., 2016). Tarhan (2006), mutlu bireyi ruhsal açıdan optimistlik, güvenli, çevresi ile uyumlu ve fizyolojik olarak enerjik bir kişi olarak nitelendirmektedir.

Katılımcıların yeşil alanları güvenli olarak algılamalarının, hem psikolojik iyi oluş ve mutluluk düzeylerini üzerinde pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu ortaya çıkmıştır. Bu bağlamda, mevcut bulgular, güvenli olarak algılanan yeşil alanların, bireylerin psikolojik iyi oluşlarını ve mutluluğunu doğrudan destekleyebileceğini göstermektedir. Sonuç olarak, yeşil alanların güvenli bulunması ile mutluluk ve psikolojik iyi oluş arasında güven algısı yükseldikçe psikolojik iyi oluş ve mutluluk düzeylerinin arttığı ortaya çıkmıştır. Bu durum, alanyazında yapılan önceki araştırmalar ile desteklenmektedir.

6. SONUÇLAR VE ÖNERİLER

Bu bölümde araştırma kapsamında elde edilen veriler doğrultusunda kentsel yeşil alanların çalışanların psikolojik iyi oluş ve mutluluk düzeyleri üzerindeki etkilerine ilişkin sonuçlar ve çalışma kapsamında elde edilen bulgulara ilişkin önerilerde bulunulmuştur.

6.1 Sonuçlar

Batman kent merkezindeki kamu, özel ve serbest meslek sektöründe çalışan 336 kişi ile kentsel yeşil alanlara gitme sıklığı, memnuniyet düzeyi, erişim mesafesi, güvenli olması çalışanların psikolojik iyi oluş ve mutluluğu ile nasıl bir ilişki içerisinde olduğuna ilişkin yapılan araştırma neticesinde;

Çalışanların verimliliği, yaratıcılığı ve refahını artırmak, bedensel, ruhsal, sosyal iyilik durumlarını en üst düzeye ulaştırmak ve bu düzeyde sürdürmek için yalnızca teknik ve fiziksel imkânlar ile değil; psikolojik iyi oluş ve mutluluk gibi psikososyal faktörlerin güçlendirilmesiyle de pozitif bir ilişki içerisinde olduğu ortaya konulmuştur.

Psikolojik iyi oluşun mutluluk üzerinde anlamlı ve güçlü bir yordayıcı değişken olduğunu ortaya çıkarmıştır. Çalışanların psikolojik iyi oluş düzeylerinin artırılmasının, yaşam memnuniyetini ve genel mutluluk algısını yükseltmede önemli bir rol oynayabileceğini göstermektedir.

Katılımcıların yeşil alanlardan beklentilerinin hem konfor hem de işlevsellik unsurlarını kapsadığı, dolayısıyla bu alanların sağlıklı, güvenli, bakımlı ve sosyal yönü güçlü yaşam alanları olarak tasarlanması gerektiği sonucuna ulaşılmıştır. Katılımcıların yeşil alanların hem çevresel hem de bireysel ve toplumsal sağlık açısından kritik bir role sahip olduğuna dair yüksek düzeyde bilince sahip olduğunu ortaya koymaktadır.

Genel olarak bu bulgular, araştırma örnekleminde yer alan çalışanların psikolojik iyi oluş ve mutluluk düzeylerinin cinsiyet, yaş, medeni durum, eğitim düzeyi ve sektöre göre benzer olduğunu ortaya koymaktadır.

Yeşil alanlara gitme sıklığı ile psikolojik iyi oluş arasında anlamlı bir ilişki bulunmuş olup, daha sık ziyaret eden bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin daha yüksek olduğu ortaya çıkmıştır. Yeşil alanlara gitme sıklığı ile mutluluk arasında pozitif bir eğilim gözlemlenmiştir.

Yürüme mesafesinde bulunan yeşil alan sayısı ile mutluluk ve psikolojik iyi oluş arasında pozitif bir ilişki bulunmuş olup, yeşil alan sayısı arttıkça mutluluk ve psikolojik iyi oluş düzeyinin yükseldiği ortaya çıkmıştır. Ayrıca, yeşil alan sayısının artmasının bireylerin mutluluğunu desteklediği kanıtlanmıştır.

Mutluluk ve psikolojik iyi oluşun yalnızca erişim süresiyle açıklanamayacağını göstermektedir. Daha kısa sürede erişim imkânı olan bireylerin mutluluk ve psikolojik iyi oluşları uzun sürede erişenlere göre biraz daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir.

Yeşil alanlardan duyulan memnuniyet düzeyinin psikolojik iyi oluş üzerinde tek başına anlamlı bir etkiye sahip olmadığını ortaya çıkmış olup; bu alanlardan duyulan memnuniyet ile psikolojik iyi oluş arasında bir ters eğilim gözlemlenmiştir.

Yeşil alanlardan duyulan memnuniyet düzeyinin mutluluk üzerinde tek başına anlamlı bir etkiye sahip olduğunu ortaya çıkmıştır. Mutluluk ile parklardan duyulan memnuniyet durumu arasında ters bir eğilim saptanmıştır.

Yeşil alanların güvenli bulunması ile mutluluk ve psikolojik iyi oluş arasında güven algısı yükseldikçe psikolojik iyi oluş ve mutluluk düzeylerinin arttığı ortaya çıkmıştır. Bu durum, kentsel planlama ve halk sağlığı açısından, yeşil alanların yalnızca fiziksel varlığının değil, güvenli kullanım imkânlarının da sağlanmasının önemini vurgulamaktadır.

Sonuç olarak, toplumun her kesimi tarafından kullanılan kentsel yeşil alanların planlı, güvenli, erişilebilir ve sürdürülebilir bir biçimde oluşturulması, çalışan ve halk sağlığı açısından olduğu kadar, kentlerin sürdürülebilirliği ve yaşanılabilirliği açısından da stratejik bir öneme sahip olduğu ortaya konulmuştur.

6.2 Öneriler

Kent merkezinde erişimi kolay, yürüme mesafesinde bulunan yeni yeşil alanların planlanması ve mevcutların yeşil alanların sayısının artırılması gerekmektedir.

Kentsel planlama süreçlerinde yeşil alanları destekleyen tasarımlar standart hale getirilmeli; yeşil alanın niceliği kadar niteliği de önemsenmelidir.

Çalışma alanlarının bulunduğu yerlerde açık hava etkinliklerinin yaygınlaştırılması ve planlamasının bu şartlara göre yapılması düşünülmektedir.

Yeşil alanlarının bütün mevsimlerde ve günün her saatinde kullanılabilecek aktivitelere olanak sağlayacak şekilde tasarlanması gerekmektedir. Ayrıca, bu tasarımların sağlıklı, güvenli, bakımlı ve sosyal yönü güçlü yaşam alanları şeklinde oluşturulması gerekmektedir.

Bu alanların düzenli kullanımının desteklenmesi için yerel ve ulusal düzeyde doğa yürüyüşleri, açık hava etkinlikleri, spor müsabakaları gibi aktivitelerin sayısının artırılması gerekmektedir.

Kentsel yeşil alanların halk sağlığı ve sürdürülebilir kent yaşamı için stratejik önem taşıdığı sonucundan hareketle, yerel yönetimler tarafından gibi yeşil alan odaklı politikaların geliştirilmesi gerekmektedir.

Yeşil alan memnuniyetinin mutluluk üzerinde anlamlı etkiye sahip olması, yerel yönetimler tarafından kullanıcı geri bildirimlerini düzenli olarak toplamalı, tasarım ve düzenlemelerde hedef kitlenin ihtiyaçlarını dikkate almalıdır.

Kentsel yeşil alanların aydınlatma, kamera sistemleri, güvenlik personeli, bakım-onarım gibi konularda güçlendirilmesi; kullanıcıların güvenlik algısını artıracak düzenlemelerin yapılması gerekmektedir.

Sağlıklı ve konforlu yaşam ortamları oluşturmak amacıyla yeşil alanların önemine ilişkin seminer, konferans, panel ve bildirilerin sayısının artırılarak, insanların bu konuda farkındalıklarının artırılması gerekmektedir.

KAYNAKLAR

- Ahmed, H. M., Blaha, M. J., Nasir, K., Rivera, J. J., & Blumenthal, R. S. (2012). Effects of physical activity on cardiovascular disease. *The American journal of cardiology*, 109(2), 288-295. <https://doi.org/10.1016/j.amjcard.2011.08.042>
- Akduman, G. (2015). *Çalışan Mutluluğunun İşe İlişkin Duyuşsal İyiye Algısı İle İlişkisi Ve Kuşaklar Arasındaki Farklılıkların İncelenmesi*. [Yayınlanmamış doktora tezi]. İstanbul Arel Üniversitesi.
- Aksu, V., & Ulu, F. (2004). Kentsel Mekanlarda Açık ve Yeşil Alanların Önemi ve Trabzon Kenti Ölçeğinde Değerlendirilmesi. *Doğu Karadeniz Ormancılık Araştırma Enstitüsü, DKOYA Yayın*, (21), 76-86.
- Alcock, I., White, M. P., Wheeler, B. W., Fleming, L. E., & Depledge, M. H. (2014). Longitudinal effects on mental health of moving to greener and less green urban areas. *Environmental science & technology*, 48(2), 1247-1255. <https://doi.org/10.1021/es403688w>
- Alkay, E. (2002). *Hedonik fiyat yöntemi ile kentsel yeşil alanların ekonomik değerlerinin ölçülmesi*. [Yayınlanmamış doktora tezi]. İstanbul Teknik Üniversitesi.
- Alkay, E., & Ocakçı, M. (2011). Kentsel Yeşil Alanların Ekonomik Değerlerinin Ölçülmesinde Kullanılabilecek Yöntemlerin İrdelenmesi. *İtüdergisi/A*, 2(1), 60-68.
- Altay, E. E., & Batman, Z. P. (2019). Açık ve Yeşil Alanların Çok Ölçütlü Algı Değerlendirmesi. *Bartın Orman Fakültesi Dergisi*, 21(3), 655-664. <https://doi.org/10.24011/barofd.595758>
- Arnberger, A., & Eder, R. (2012). The influence of green space on community attachment of urban and suburban residents. *Urban Forestry & Urban Greening*, 11(1), 41-49. <https://doi.org/10.1016/j.ufug.2011.11.003>
- Ateş, Z. G. (2020). Çalışanların İş Sağlığı Ve Güvenliği Açısından Eğitilmeleri. *Selçuk Üniversitesi Hukuk Fakültesi Dergisi*, 28(2), 713-744. <https://doi.org/10.15337/suhfd.738406>
- Aydemir Ş. & Erkonak Aydemir S. & Şen Beyazlı D. & Ökten N. & Öksüz, A., Sancar C. & Özyaba M. & Aydın Türk Y. (2004). *Kentsel Alanların Planlanması ve Tasarımı*. İber Matbaacılık.
- Ayers, D. F., Miller-Dyce, C., & Carlone, D. (2008). Security, dignity, caring relationships, and meaningful work: Needs motivating participation in a job-training program. *Community College Review*, 35(4), 257-276. <https://doi.org/10.1177/1059601108314581>
- Bahtiyar, A., & Can, B. (2017). Fen öğretmen adaylarının bilimsel süreç becerileri ile bilimsel araştırmaya yönelik tutumlarının incelenmesi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, (42), 47-58. <https://doi.org/10.1002/job.515>
- Bakker, A. B., & Schaufeli, W. B. (2008). Positive organizational behavior: Engaged employees in flourishing organizations. *Journal of Organizational Behavior: The International Journal of Industrial, Occupational and Organizational Psychology and Behavior*, 29(2), 147-154. <https://doi.org/10.1080/02678370802393649>
- Bakker, A. B., Schaufeli, W. B., Leiter, M. P., & Taris, T. W. (2008). Work engagement: An emerging concept in occupational health psychology. *Work & stress*, 22(3), 187-200.
- BİKTM, Batman İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü. "Genel Bilgiler". Erişim 21 Kasım 2025. <https://batman.ktb.gov.tr/TR-56575/genel-bilgiler.html>

- Boehm, J. K., & Lyubomirsky, S. (2008). Does happiness promote career success?. *Journal of career assessment*, 16(1), 101-116. <https://doi.org/10.1177/1069072707308140>
- Boyacı, E. (2010). *Ülkemizde kent parkı işlevlerini belirleyen etmenler*. [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Ankara Üniversitesi.
- Bratman, G. N., Hamilton, J. P., & Daily, G. C. (2012). The impacts of nature experience on human cognitive function and mental health. *Annals of the New York academy of sciences*, 1249(1), 118-136. <https://doi.org/10.1111/j.1749-6632.2011.06400.x>
- Britannica, A. (1988). *1988 Dünya Almanlığı*. Ana Yayıncılık.
- Brown, G., Schebella, M. F., & Weber, D. (2014). Using participatory GIS to measure physical activity and urban park benefits. *Landscape and urban planning*, 121, 34-44. <https://doi.org/10.1016/j.landurbplan.2013.09.006>
- Burger, J. M. (2006). *Kişilik*. Kaknüs Yayınları.
- Büyüköztürk, Ş. (2018). Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı. *Pegem Atıf İndeksi*, 001-214. <https://doi.org/10.14527/9789756802748>
- Campagnaro, T., Vecchiato, D., Arnberger, A., Celegato, R., Da Re, R., Rizzetto, R., ... & Cattaneo, D. (2020). General, stress relief and perceived safety preferences for green spaces in the historic city of Padua (Italy). *Urban Forestry & Urban Greening*, 52, 126695. <https://doi.org/10.1016/j.ufug.2020.126695>
- Castro, S. L., Douglas, C., Hochwarter, W. A., Ferris, G. R., & Frink, D. D. (2003). The Effects-Of Positive Affect And Gender On The Influence Tactics-Job Performance Relationship. *Journal Of Leadership & Organizational Studies*, 10(1), 1-18. <https://doi.org/10.1177/107179190301000101>
- Ciarrochi, J., Parker, P., Kashdan, T. B., Heaven, P. C., & Barkus, E. (2015). Hope and emotional well-being: A six-year study to distinguish antecedents, correlates, and consequences. *The Journal of Positive Psychology*, 10(6), 520-532. <https://doi.org/10.1080/17439760.2015.1015154>
- Cloutier, S., Jambeck, J., & Scott, N. (2014). The Sustainable Neighborhoods for Happiness Index (SNHI): A metric for assessing a community's sustainability and potential influence on happiness. *Ecological Indicators*, 40, 147-152. <https://doi.org/10.1016/j.ecolind.2014.01.012>
- Cohen, D. A., McKenzie, T. L., Sehgal, A., Williamson, S., Golinelli, D., & Lurie, N. (2007). Contribution of public parks to physical activity. *American journal of public health*, 97(3), 509-514. <https://doi.org/10.2105/AJPH.2005.072447>
- Cropanzano, R., & Wright, T. A. (2001). When A "Happy" Worker Is Really A "Productive" Worker: A Review And Further Refinement Of The Happy-Productive Worker Thesis. *Consulting Psychology Journal: Practice And Research*, 53(3), 182. <https://doi.org/10.1037/1061-4087.53.3.182>
- Çalışkan, A. M. (1990). *3194 sayılı İmar Yasası açısından kentlerimizde açık-yeşil alan sisteminin geleceği ve Ankara-Çankaya ilçesi örneği*. [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Ankara Üniversitesi.
- Çiçek vd., (2021). *Ergen Psikolojisinde Güncel Çalışmalar*. Eğiten Kitap.
- Dadvand, P., Bartoll, X., Basagaña, X., Dalmau-Bueno, A., Martinez, D., Ambros, A., ... & Nieuwenhuijsen, M. J. (2016). Green spaces and general health: roles of mental health status, social support, and physical activity. *Environment international*, 91, 161-167. <https://doi.org/10.1016/j.envint.2016.02.029>
- Dadvand, P., Nieuwenhuijsen, M. J., Esnaola, M., Forns, J., Basagaña, X., Alvarez-Pedrerol, M., ... & Sunyer, J. (2015). Green spaces and cognitive development in

- primary schoolchildren. *Proceedings of the national academy of sciences*, 112(26), 7937-7942. <https://doi.org/10.1073/pnas.1503402112>
- de Brito, J. N., Pope, Z. C., Mitchell, N. R., Schneider, I. E., Larson, J. M., Horton, T. H., & Pereira, M. A. (2020). The effect of green walking on heart rate variability: A pilot crossover study. *Environmental research*, 185, 109408. <https://doi.org/10.1016/j.envres.2020.109408>
- De la Fuente, F., Saldías, M. A., Cubillos, C., Mery, G., Carvajal, D., Bowen, M., & Bertoglia, M. P. (2021). Green space exposure association with type 2 diabetes mellitus, physical activity, and obesity: a systematic review. *International journal of environmental research and public health*, 18(1), 97. <https://doi.org/10.3390/ijerph18010097>
- De Vries, S., Van Dillen, S. M., Groenewegen, P. P., & Spreeuwenberg, P. (2013). Streetscape greenery and health: Stress, social cohesion and physical activity as mediators. *Social science & medicine*, 94, 26-33. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2013.06.030>
- De Vries, S., Verheij, R. A., Groenewegen, P. P., & Spreeuwenberg, P. (2003). Natural environments—healthy environments? An exploratory analysis of the relationship between greenspace and health. *Environment and planning A*, 35(10), 1717-1731. <https://doi.org/10.1068/a35111>
- Delle Fave, A., Brdar, I., Freire, T., Vella-Brodrick, D., & Wissing, M. P. (2011). The eudaimonic and hedonic components of happiness: Qualitative and quantitative findings. *Social indicators research*, 100(2), 185-207. <https://doi.org/10.1007/s11205-010-9632-5>
- Demir, Z., Aydemir, P. K., & Önem, H. (2015). Kentsel yeşil alanların Düzce Akçakoca örneğinde ulaşılabilirlik bakımından irdelenmesi. *Düzce Üniversitesi Bilim ve Teknoloji Dergisi*, 3(1), 272-282.
- Demirci, İ., & Eksi, H. (2018). Keep calm and be happy: A mixed method study from character strengths to well-being. *Educational Sciences: Theory and Practice*, 18(2), 279-330.
- Deneve, K. M., & Cooper, H. (1998). The Happy Personality: A Meta-Analysis Of 137 Personality Traits And Subjective Well-Being. *Psychological Bulletin*, 124(2), 197. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.124.2.197>
- Deniz, M. E., Erus, S. M., & Büyükcebeci, A. (2017). Bilinçli farkındalık ile psikolojik iyi oluş ilişkisinde duygusal zekanın aracılık rolü. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 7(47), 17-31.
- Dhingra, M., & Chattopadhyay, S. (2016). Advancing smartness of traditional settlements-case analysis of Indian and Arab old cities. *International Journal of Sustainable Built Environment*, 5(2), 549-563. <https://doi.org/10.1016/j.ijsbe.2016.08.004>
- Diener, E. (1984). Subjective Well-Being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542>
- Diener, E., & Diener, C. (1996). Most people are happy. *Psychological science*, 7(3), 181-185. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.1996.tb00354.x>
- Diener, E., & Seligman, M. E. (2002). Very happy people. *Psychological science*, 13(1), 81-84. <https://doi.org/10.1111/1467-9280.00415>
- Doğan, M. (1994). *Büyük Türkçe Sözlük*, Ülke Yayınları.
- Duan, J., Wang, Y., Fan, C., Xia, B., & de Groot, R. (2018). Perception of urban environmental risks and the effects of urban green infrastructures (UGIs) on human well-being in four public green spaces of Guangzhou,

- China. *Environmental management*, 62(3), 500-517. <https://doi.org/10.1007/s00267-018-1068-8>
- Dunnett, N., Swanwick, C., & Woolley, H. (2002). *Improving urban parks, play areas and green spaces*. Department for transport, local government and the regions.
- Duru, B. (2002). 20. Yüzyıl kenti. *Ankara Üniversitesi SBF Dergisi*, 57(02), 306.
- Dzhambov, A., Hartig, T., Markevych, I., Tilov, B., & Dimitrova, D. (2018). Urban residential greenspace and mental health in youth: Different approaches to testing multiple pathways yield different conclusions. *Environmental research*, 160, 47-59. <https://doi.org/10.1016/j.envres.2017.09.015>
- Erez, A., & Isen, A. M. (2002). The Influence Of Positive Affect On The Components Of Expectancy Motivation. *Journal Of Applied Psychology*, 87(6), 1055. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.87.6.1055>
- Erkan, R. (2010). *Kentleşme ve sosyal değişme*. Bilimadamı Yayınları.
- Erselcan, R. C., & Özer, P. S. (2018). İş doyumunun performansa etkisinde mutluluğun aracılık rolü üzerine bir araştırma. *Girişimcilik ve Kalkınma Dergisi*, 13(2), 148-165.
- Ersoy, M. (2015). *Kentsel Planlamada Standartlar*. Ninova Yayıncılık.
- Ertürk, A., Kara, S. B. K., & Güneş, D. Z. (2016). Duygusal Emek Ve Psikolojik İyi Oluş: Bir Yordayıcı Olarak Yönetmelik Destek Algısı. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16(4), 1723-1744.
- Falk, J. H., & Balling, J. D. (2010). Evolutionary influence on human landscape preference. *Environment and behavior*, 42(4), 479-493. <https://doi.org/10.1177/0013916509341244>
- Fam, D., Mosley, E., Lopes, A., Mathieson, L., Morison, J., & Connellan, G. (2008). Irrigation of urban green spaces: A review of the environmental, social and economic benefits. *CRC for Irrigation Futures Technical Report*, 4(08), 13-22.
- Fredrickson, B. L. (2003). Positive emotions and upward spirals in organizations. *Positive organizational scholarship*, 3, 163-175. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.60.7.678>
- Fredrickson, B. L., & Losada, M. F. (2005). Positive affect and the complex dynamics of human flourishing. *American psychologist*, 60(7), 678.
- Friedmann, J., & Wulff, R. (1976). *The urban transition: comparative studies of newly industrializing societies*. Edward Arnold.
- Fuller, R. A., Irvine, K. N., & Gaston, K. J. (2010). Interactions Between People And Nature In Urban Environments. *Urban Ecology*, 134-171. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511778483.008>
- Gascon, M., Triguero-Mas, M., Martínez, D., Dadvand, P., Forns, J., Plasència, A., & Nieuwenhuijsen, M. J. (2015). Mental health benefits of long-term exposure to residential green and blue spaces: a systematic review. *International journal of environmental research and public health*, 12(4), 4354-4379. <https://doi.org/10.3390/ijerph120404354>
- George, D. & Mallery, M. (2010). *SPSS for Windows Step by Step: A Simple Guide and Reference*, 17.0 update. Allyn & Bacon.
- Geray, C., 1972. Kent planlamasının yasal araçlarının yetersizliği üzerine. *Mimarlık Dergisi*, 10: 28-31.
- Golparvar, M., & Abedini, H. (2014). A comprehensive study on the relationship between meaning and spirituality at work with job happiness, positive affect and job satisfaction. *Management Science Letters*, 4(2), 255-268.
- Grahn, P., & Stigsdotter, U. A. (2003). Landscape planning and stress. *Urban forestry & urban greening*, 2(1), 1-18. <https://doi.org/10.1078/1618-8667-00019>

- Hartig, T., Mitchell, R., De Vries, S., & Frumkin, H. (2014). Nature and health. *Annual review of public health*, 35(1), 207-228. <https://doi.org/10.1146/annurev-publhealth-032013-182443>
- Harvey, D. (2010). *Social justice and the city*. University of Georgia press. <https://doi.org/10.1353/book13205>
- Hefferon, K., & Boniwell, I. (2011). *Positive psychology: Theory, research and applications*. McGraw-Hill Education. <https://doi.org/10.5267/j.msl.2013.12.030>
- Isen, A. M. (2008). Some Ways In Which Positive Affect Influences Decision Making And Problem Solving. *Handbook Of Emotions*, 3, 548-573.
- Jabbar, M., & Yusoff, M. M. (2022). Assessing the spatiotemporal urban green cover changes and their impact on land surface temperature and urban heat island in Lahore (Pakistan). *Geography, Environment, Sustainability*, 15(1), 130-140. <https://doi.org/10.24057/2071-9388-2021-005>
- Jabbar, M., Yusoff, M. M., & Shafie, A. (2022). Assessing the role of urban green spaces for human well-being: A systematic review. *GeoJournal*, 87(5), 4405-4423. <https://doi.org/10.1007/s10708-021-10474-7>
- Jennings, V., & Bamkole, O. (2019). The relationship between social cohesion and urban green space: An avenue for health promotion. *International journal of environmental research and public health*, 16(3), 452. <https://doi.org/10.3390/ijerph16030452>
- Jesdale, B. M., Morello-Frosch, R., & Cushing, L. (2013). The racial/ethnic distribution of heat risk-related land cover in relation to residential segregation. *Environmental health perspectives*, 121(7), 811-817. <https://doi.org/10.1289/ehp.1205919>
- Jiang, C., Zhang, X., Feng, S., & Li, H. (2025). Engaging in Physical Activity in Green Spaces at Night Is Associated with Mental Well-Being and Happiness. *Behavioral Sciences*, 15(3), 313. <https://doi.org/10.3390/bs15030313>
- Judge, T. A., & Hurst, C. (2008). How the rich (and happy) get richer (and happier): relationship of core self-evaluations to trajectories in attaining work success. *Journal of applied psychology*, 93(4), 849. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.93.4.849>
- Kangal, A. (2013). Mutluluk üzerine kavramsal bir değerlendirme ve Türk hanehalkı için bazı sonuçlar. *Elektronik sosyal bilimler dergisi*, 12(44), 214-233.
- Kaplan, R., & Kaplan, S. (1989). *The experience of nature: A psychological perspective*. Cambridge university press.
- Karakaya, A., & Alper Ay, F. (2007). Çalışanların Motivasyonunu Etkileyen Faktörler: Sağlık Çalışanlarına Yönelik Bir Araştırma. *Sosyal Bilimler Dergisi/Journal Of Social Sciences*, 31(1), 55-67.
- Kashdan, T. B., Biswas-Diener, R., & King, L. A. (2008). Reconsidering happiness: The costs of distinguishing between hedonics and eudaimonia. *The journal of positive psychology*, 3(4), 219-233. <https://doi.org/10.1080/17439760802303044>
- Kaya, E., & Kaya, E. (2007). *Kent yönetiminde yeni yaklaşım: Yerel kalkınma yönetimi*. Okutan Yayıncılık.
- Każmierczak, A. (2013). The contribution of local parks to neighbourhood social ties. *Landscape and urban planning*, 109(1), 31-44. <https://doi.org/10.1016/j.landurbplan.2012.05.007>
- Keleş, R. (1977). *Şehirciliğin Kuramsal Temelleri*. Ankara Üniversitesi Siyasal Bilgiler Fakültesi Yayınları.
- Keleş, R. (1995). Kentleşme ve Türkçe. *Dilbilim Araştırmaları Dergisi*, 6, 1-5.

- Kesebir, P., & Diener, E. (2008). In pursuit of happiness: Empirical answers to philosophical questions. *Perspectives on psychological science*, 3(2), 117-125. <https://doi.org/10.1111/j.1745-6916.2008.00069.x>
- Keyes, C. L., Dhingra, S. S., & Simoes, E. J. (2010). Change In Level Of Positive Mental Health As A Predictor Of Future Risk Of Mental İllness. *American Journal Of Public Health*, 100(12), 2366-2371. <https://doi.org/10.2105/AJPH.2010.192245>
- Keyes, C. L., Shmotkin, D., & Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: the empirical encounter of two traditions. *Journal of personality and social psychology*, 82(6), 1007. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.82.6.1007>
- Klaassen, L. H., Molle, W., & Paelinck, J. H. (1981). *Dynamics of urban development: proceedings of an international conference held on the occasion of the 50th anniversary of the Netherlands Economic Institute in Rotterdam*. Gower.
- Kobayashi, H., Song, C., Ikei, H., Park, B. J., Lee, J., Kagawa, T., & Miyazaki, Y. (2018). Forest walking affects autonomic nervous activity: a population-based study. *Frontiers in public health*, 6, 278. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2018.00278>
- Koivumaa-Honkanen, H., Kaprio, J., Honkanen, R. J., Viinamäki, H., & Koskenvuo, M. (2005). The stability of life satisfaction in a 15-year follow-up of adult Finns healthy at baseline. *BMC psychiatry*, 5(1), 4. <https://doi.org/10.1186/1471-244X-5-4>
- Korkut-Owen, F., & Owen, D. W. (2012). İyilik Hali Yıldızı Modeli, Uygulanması Ve Değerlendirilmesi. *Uluslararası Avrasya Sosyal Bilimler Dergisi*, 3(9), 24-33.
- Koydemir, S., & Mısır, S. (2015). Benlik kurguları ve mutluluk: Deneysel bir hazırlama çalışması. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 5(44), 49-60.
- Kwon, O. H., Hong, I., Yang, J., Wohn, D. Y., Jung, W. S., & Cha, M. (2021). Urban green space and happiness in developed countries. *EPJ data science*, 10(1), 28. <https://doi.org/10.1140/epjds/s13688-021-00278-7>
- Lee, I. M., Shiroma, E. J., Lobelo, F., Puska, P., Blair, S. N., & Katzmarzyk, P. T. (2012). Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: an analysis of burden of disease and life expectancy. *The lancet*, 380(9838), 219-229. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(12\)61031-9](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(12)61031-9)
- Li, H., Zhang, X., Bi, S., Cao, Y., & Zhang, G. (2022). Psychological benefits of green exercise in wild or urban greenspaces: A meta-analysis of controlled trials. *Urban forestry & urban greening*, 68, 127458. <https://doi.org/10.1016/j.ufug.2022.127458>
- Litt, J. S., Soobader, M. J., Turbin, M. S., Hale, J. W., Buchenau, M., & Marshall, J. A. (2011). The influence of social involvement, neighborhood aesthetics, and community garden participation on fruit and vegetable consumption. *American journal of public health*, 101(8), 1466-1473. <https://doi.org/10.2105/AJPH.2010.300111>
- Liu, X. X., Ma, X. L., Huang, W. Z., Luo, Y. N., He, C. J., Zhong, X. M., ... & Yang, B. Y. (2022). Green space and cardiovascular disease: a systematic review with meta-analysis. *Environmental Pollution*, 301, 118990. <https://doi.org/10.1016/j.envpol.2022.118990>
- Liu, Y., Wang, R., Grekousis, G., Liu, Y., Yuan, Y., & Li, Z. (2019). Neighbourhood greenness and mental wellbeing in Guangzhou, China: What are the pathways?. *Landscape and urban planning*, 190, 103602. <https://doi.org/10.1016/j.landurbplan.2019.103602>

- Liu, Z., Chen, X., Cui, H., Ma, Y., Gao, N., Li, X., ... & Liu, Q. (2023). Green space exposure on depression and anxiety outcomes: A meta-analysis. *Environmental research*, 231, 116303. <https://doi.org/10.1016/j.envres.2023.116303>
- Lyubomirsky, S. (2008). *The how of happiness: A scientific approach to getting the life you want*. Penguin books.
- Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success?. *Psychological bulletin*, 131(6), 803. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.131.6.803>
- Maas, J., Van Dillen, S. M., Verheij, R. A., & Groenewegen, P. P. (2009). Social contacts as a possible mechanism behind the relation between green space and health. *Health & place*, 15(2), 586-595. <https://doi.org/10.1016/j.healthplace.2008.09.006>
- MacKerron, G., & Mourato, S. (2013). Happiness is greater in natural environments. *Global environmental change*, 23(5), 992-1000. <https://doi.org/10.1016/j.gloenvcha.2013.03.010>
- Magaletta, P. R., & Oliver, J. M. (1999). The hope construct, will, and ways: Their relations with self-efficacy, optimism, and general well-being. *Journal of clinical psychology*, 55(5), 539-551. [https://doi.org/10.1002/\(SICI\)1097-4679\(199905\)55:5<539::AID-JCLP2>3.0.CO;2-G](https://doi.org/10.1002/(SICI)1097-4679(199905)55:5<539::AID-JCLP2>3.0.CO;2-G)
- Marcus, C. C. (2007). Healing gardens in hospitals. *Interdisciplinary design and research e-Journal*, 1(1), 1-27.
- Mensah, C. A. (2014). Urban green spaces in Africa: Nature and challenges. *International Journal of Ecosystem*, 4(1), 1-11.
- Mensah, C. A., Andres, L., Perera, U., & Roji, A. (2016). Enhancing quality of life through the lens of green spaces: A systematic review approach. *International Journal of Wellbeing*, 6(1), 142-163. <https://doi.org/10.5502/ijw.v6i1.445>
- Miles, R., Coutts, C., & Mohamadi, A. (2012). Neighborhood urban form, social environment, and depression. *Journal of Urban Health*, 89(1), 1-18. <https://doi.org/10.1007/s11524-011-9621-2>
- Nicol, C., & Blake, R. (2000). Classification and use of open space in the context of increasing urban capacity. *Planning practice and research*, 15(3), 193-210. <https://doi.org/10.1080/713691902>
- Nocon, M., Hiemann, T., Müller-Riemenschneider, F., Thalau, F., Roll, S., & Willich, S. N. (2008). Association of physical activity with all-cause and cardiovascular mortality: a systematic review and meta-analysis. *European Journal of Preventive Cardiology*, 15(3), 239-246. <https://doi.org/10.1097/HJR.0b013e3282f55e09>
- O'Brien, C. (2008). Sustainable happiness: How happiness studies can contribute to a more sustainable future. *Canadian Psychology/Psychologie canadienne*, 49(4), 289. <https://doi.org/10.1037/a0013235>
- Olafsdottir, G., Cloke, P., Schulz, A., Van Dyck, Z., Eysteinnsson, T., Thorleifsdottir, B., & Vögele, C. (2020). Health benefits of walking in nature: A randomized controlled study under conditions of real-life stress. *Environment and behavior*, 52(3), 248-274. <https://doi.org/10.1177/0013916518800798>
- Padilla-Walker, L. M., Hardy, S. A., & Christensen, K. J. (2011). Adolescent hope as a mediator between parent-child connectedness and adolescent outcomes. *The Journal of Early Adolescence*, 31(6), 853-879. <https://doi.org/10.1177/0272431610376249>
- Park, J., & Banaji, M. R. (2000). Mood And Heuristics: The Influence Of Happy And Sad States On Sensitivity And Bias In Stereotyping. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 78(6), 1005. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.78.6.1005>

- Passchier-Vermeer, W., & Passchier, W. F. (2000). Noise exposure and public health. *Environmental health perspectives*, 108(1), 123-131. <https://doi.org/10.1289/ehp.00108s1123>
- Piqueras, J. A., Kuhne, W., Vera-Villarreal, P., Van Straten, A., & Cuijpers, P. (2011). Happiness and health behaviours in Chilean college students: a cross-sectional survey. *BMC public health*, 11(1), 443. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-11-443>
- Polatçı, S. (2011). *Psikolojik Sermayenin Performans Üzerindeki Etkisinde İş Aile Yayılımı Ve Psikolojik İyi Oluşun Rolü*. [Yayınlanmamış doktora tezi]. Erciyes Üniversitesi.
- Pretty, J. (2004). How nature contributes to mental and physical health. *Spirituality and Health International*, 5(2), 68-78. <https://doi.org/10.1002/shi.220>
- Pretty, J., Peacock, J., Sellens, M., & Griffin, M. (2005). The mental and physical health outcomes of green exercise. *International journal of environmental health research*, 15(5), 319-337. <https://doi.org/10.1080/09603120500155963>
- Rahman, S., Ansari, S. A., & Parveen, F. (2016). Happiness as correlates of mental well-being. *The International Journal of Indian Psychology*, 3(3), 157-163. <https://doi.org/10.25215/0303.094>
- Roe, J. J., Thompson, C. W., Aspinall, P. A., Brewer, M. J., Duff, E. I., Miller, D., ... & Clow, A. (2013). Green space and stress: evidence from cortisol measures in deprived urban communities. *International journal of environmental research and public health*, 10(9), 4086-4103. <https://doi.org/10.3390/ijerph10094086>
- Rugel, E. J., Carpiano, R. M., Henderson, S. B., & Brauer, M. (2019). Exposure to natural space, sense of community belonging, and adverse mental health outcomes across an urban region. *Environmental research*, 171, 365-377. <https://doi.org/10.1016/j.envres.2019.01.034>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On Happiness And Human Potentials: A Review Of Research On Hedonic And Eudaimonic Well-Being. *Annual Review Of Psychology*, 52(1), 141-166. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141>
- 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. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of personality and social psychology*, 69(4), 719. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
- Saxena, S., Van Ommeren, M., Tang, K. C., & Armstrong, T. P. (2005). Mental health benefits of physical activity. *Journal of mental health*, 14(5), 445-451. <https://doi.org/10.1080/09638230500270776>
- Seligman, M. E. (2002). Positive psychology, positive prevention, and positive therapy. *Handbook of positive psychology*, 2(2002), 3-12. <https://doi.org/10.1093/oso/9780195135336.003.0001>
- Shanahan, D. F., Franco, L., Lin, B. B., Gaston, K. J., & Fuller, R. A. (2016). The benefits of natural environments for physical activity. *Sports medicine*, 46(7), 989-995. <https://doi.org/10.1007/s40279-016-0502-4>
- Sherer, P. M. (2003). Why America needs more city parks and open space. *The Trust for Public Land*, 1, 31.
- Skevington, S. M., Arthur, P. M., & Somerset, M. (1997). Developing items for the WHOQOL: An investigation of contemporary beliefs about quality of life related to health in Britain. *British journal of health psychology*, 2(1), 55-72. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8287.1997.tb00523.x>
- Snyder, C. R. (1994). Hope and optimism. *Encyclopedia of human behavior* 2, 535-542.

- Song, C., Joung, D., Ikei, H., Igarashi, M., Aga, M., Park, B. J., ... & Miyazaki, Y. (2013). Physiological and psychological effects of walking on young males in urban parks in winter. *Journal of physiological anthropology*, 32(1), 18. <https://doi.org/10.1186/1880-6805-32-18>
- Southon, G. E., Jorgensen, A., Dunnett, N., Hoyle, H., & Evans, K. L. (2018). Perceived species-richness in urban green spaces: Cues, accuracy and well-being impacts. *Landscape and urban planning*, 172, 1-10. <https://doi.org/10.1016/j.landurbplan.2017.12.002>
- Şahin, Ş., & Barış, M. (1998). Kentsel doku içerisinde açık ve yeşil alan standartlarını belirleyen etmenler. *Peyzaj Mimarlığı Dergisi*, 6(10).
- Şakar, M., & Uğurlu, F. M. (2024). Spor yapan ve spor yapmayan üniversite öğrencilerinin duygusal zekâ ve mutluluk düzeylerinin karşılaştırılması. *The journal of academic social science*, 17(17), 461-469. <https://doi.org/10.16992/ASOS.836>
- Tarhan, N. (2013). *Kendinizle barışık olmak: duyguların eğitimi*. Timaş Yayınları.
- Tavşancıl, E. (2010). *Tutumların ölçülmesi ve SPSS ile veri analizi*. Nobel Akademik Yayıncılık.
- Telef, B. B. (2013). Psikolojik iyi oluş ölçeği: Türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Hacettepe üniversitesi eğitim fakültesi dergisi*, 28(28-3), 374-384.
- Thompson, C. W., Roe, J., Aspinall, P., Mitchell, R., Clow, A., & Miller, D. (2012). More green space is linked to less stress in deprived communities: Evidence from salivary cortisol patterns. *Landscape and urban planning*, 105(3), 221-229. <https://doi.org/10.1016/j.landurbplan.2011.12.015>
- Van den Berg, A. E., Maas, J., Verheij, R. A., & Groenewegen, P. P. (2010). Green space as a buffer between stressful life events and health. *Social science & medicine*, 70(8), 1203-1210. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2010.01.002>
- Wakefield, S. E., Elliott, S. J., Cole, D. C., & Eyles, J. D. (2001). Environmental risk and (re) action: air quality, health, and civic involvement in an urban industrial neighbourhood. *Health & place*, 7(3), 163-177. [https://doi.org/10.1016/S1353-8292\(01\)00006-5](https://doi.org/10.1016/S1353-8292(01)00006-5)
- Wakefield, S., Yeudall, F., Taron, C., Reynolds, J., & Skinner, A. (2007). Growing urban health: community gardening in South-East Toronto. *Health promotion international*, 22(2), 92-101. <https://doi.org/10.1093/heapro/dam001>
- Wang, R., Helbich, M., Yao, Y., Zhang, J., Liu, P., Yuan, Y., & Liu, Y. (2019). Urban greenery and mental wellbeing in adults: Cross-sectional mediation analyses on multiple pathways across different greenery measures. *Environmental research*, 176, 108535. <https://doi.org/10.1016/j.envres.2019.108535>
- Wang, Y., & Akbari, H. (2016). Analysis of urban heat island phenomenon and mitigation solutions evaluation for Montreal. *Sustainable Cities and Society*, 26, 438-446. <https://doi.org/10.1016/j.scs.2016.04.015>
- Waterman, A. S. (1990). The relevance of Aristotle's conception of eudaimonia for the psychological study of happiness. *Theoretical & Philosophical Psychology*, 10(1), 39. <https://doi.org/10.1037/h0091489>
- Welsch, H. (2006). Environment and happiness: Valuation of air pollution using life satisfaction data. *Ecological economics*, 58(4), 801-813. <https://doi.org/10.1016/j.ecolecon.2005.09.006>
- White, M. P., Pahl, S., Wheeler, B. W., Depledge, M. H., & Fleming, L. E. (2017). Natural environments and subjective wellbeing: Different types of exposure are

- associated with different aspects of wellbeing. *Health & place*, 45, 77-84. <https://doi.org/10.1016/j.healthplace.2017.03.008>
- Wu, C. D., McNeely, E., Cedeño-Laurent, J. G., Pan, W. C., Adamkiewicz, G., Dominici, F., ... & Spengler, J. D. (2014). Linking student performance in Massachusetts elementary schools with the “greenness” of school surroundings using remote sensing. *PloS one*, 9(10), e108548. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0108548>
- Yeh, H. P., Stone, J. A., Churchill, S. M., Wheat, J. S., Brymer, E., & Davids, K. (2016). Physical, psychological and emotional benefits of green physical activity: An ecological dynamics perspective. *Sports Medicine*, 46(7), 947-953. <https://doi.org/10.1007/s40279-015-0374-z>
- Yetim, Ü. (2001). *Toplumdan bireye mutluluk resimleri*. Bağlam Yayıncılık.
- Yıldırım, A., & Şimşek, H. (2016). *Nitel araştırma yöntemleri*. Pegem Yayıncılık.
- Yılmaz, B. G. (2016). *İstanbul/Sancaktepe İlçesi Kentsel Açık Yeşil Alan Sistemlerinin İrdelenmesi*. [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Üniversitesi.
- Yuen, B. (1996). Creating The Garden City: The Singapore Experience. *Urban Studies*, 33(6), 955-970. <https://doi.org/10.1080/00420989650011681>

EKLER

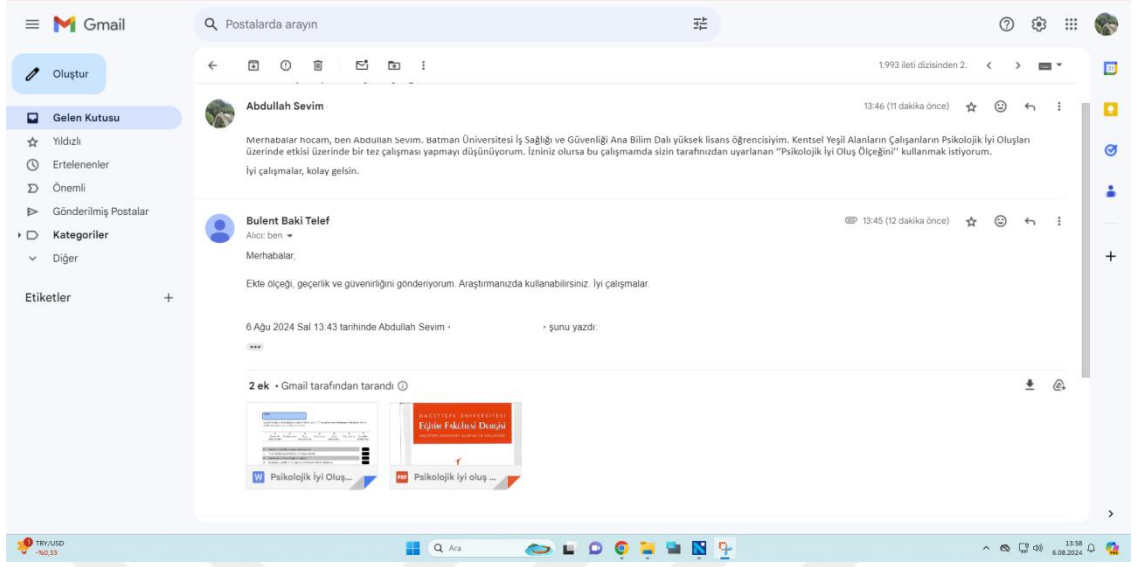
EK-1 Psikolojik İyi Oluş Ölçeği

Psikolojik İyi Oluş Ölçeği

Aşağıda katılıp ya da katılamayacağınız 8 ifade vardır. 1–7 arasındaki derecelendirmeyi kullanarak, her bir madde için uygun olan cevabınızı belirtiniz.

	1	2	3	4	5	6	7
	Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Biraz katılmıyorum	Kararsızım	Biraz katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum
1. Amaçlı ve anlamlı bir yaşam sürdürüyorum							
2. Sosyal ilişkilerim destekleyici ve tatmin edicidir							
3. Günlük aktivitelereime bağlı ve ilgiliyim							
4. Başkalarının mutlu ve iyi olmasına aktif olarak katkıda bulunurum							
5. Benim için önemli olan etkinliklerde yetenekli ve yeterliyim							
6. Ben iyi bir insanım ve iyi bir hayat yaşıyorum							
7. Geleceğim hakkında iyimserim							
8. İnsanlar bana saygı duyar							

EK-2 Psikolojik İyi Oluş Ölçek İzni



EK-3 Mutluluk Ölçeği

Mutluluk Ölçeği

Aşağıdaki ifadelerin her birinin size ne derece uyduğunu, yanındaki kutucuklarda yer alan “1= Bana Hiç Uygun Değil” ile “5= Bana Tamamen Uygun” arasındaki rakamlardan yalnızca birinin üstüne (X) işareti koyarak gösteriniz.						
(1) Bana Hiç Uygun Değil (2) Bana Uygun Değil (3) Bana Biraz Uygun (4) Bana Oldukça Uygun (5) Bana Tamamen Uygun						
1	Günlük yaşamımda genellikle neşeliyimdir.	1	2	3	4	5
2	Hayatta mutlu hissettiğim anlar çoğunluktadır.	1	2	3	4	5
3	Yaşamımda keyif aldığım birçok şey vardır.	1	2	3	4	5
4	Çoğu zaman canlı/enerjik hissedirim.	1	2	3	4	5
5	Küçük şeyler bile beni mutlu etmeye yeter.	1	2	3	4	5
6	Hayatımdaki eksiklere rağmen neşeli olabilirim.	1	2	3	4	5

EK-4 Mutluluk Ölçek İzni

6.08.2024 13:56

Gmail - Ölçme Aracı Kullanım İzni



Ölçme Aracı Kullanım İzni

1 mesaj

Google Formlar

Alıcı:

6 Ağustos 2024 13:52

Ölçme Aracı Kullanım İzni formunu doldurduğunuz için teşekkür ederiz

Alınan yanıt aşağıdadır.

Ölçme Aracı Kullanım İzni

Kullanmak istediğiniz ölçme aracını psikometrik çalışmalarının yapıldığı benzer örneklerde yürütülen ticari amaç gütmeyen bilimsel çalışmalarda ve uygulamalarda kaynak göstererek kullanabilirsiniz.

Çalışmalarınızda başarılar dileriz.

Doç. Dr. İbrahim Demirci

Sinop Üniversitesi

İletişim:

*Lütfen açıklamayı okuyup aşağıdaki bilgileri doldurup formu gönderiniz.

Merhaba,

Geliştirdiğimiz ve uyarladığımız ölçme araçlarının kullanımı konusunda açık erişimi destekliyoruz.

Bu nedenle olabildiğince ölçme araçlarını Türkiye Ölçme Araçları Dizini'ne

(<https://toad.halileksi.net>) yüklüyoruz.

Ölçme aracının TOAD sayfasında 5. satırda PDF bölümünün altına ölçeği word halini de yüklüyoruz.

Ölçme araçlarının bilgilerine TOAD üzerinden ulaşabilirsiniz: <https://toad.halileksi.net>

*Benim dahil olduğum çalışmalar: <https://toad.halileksi.net/olcek/yazar/ibrahim-demirci>

*TOAD'da yer almayan ölçme araçları için ayrıca iletişime geçmelisiniz.

*Etik Kurul İzni için ölçme araçlarının kullanım izninin istenmesi nedeniyle bu konuda sürekli e-posta alıyoruz.

Bazen işlerimizin fazlalığı nedeniyle geç cevap verebiliyoruz. Ya da gözümüzden kaçıyor.

Bu nedenle bu formu düzenledik. Sizler bu formu doldurduğunuzda karşınıza çıkan ekrandaki linki tıklayarak izne ulaşabilirsiniz. Ya da ekran fotoğrafı alabilirsiniz. Ayrıca bu form yanıtı e-postanıza otomatik olarak gönderilecektir.

<https://mail.google.com/mail/u/0/?ik=4700869fb6&view=pt&search=all&permthid=thread-f:1806635151773339906&simpl=msg-f:1806635151773339906> 1/2

*Bu formdaki bilgileri istememizin nedeni ölçme araçlarını kimin kullandığını bilmek istememiz ve güncelleme gibi gerekli durumlarda size ulaşabilmemizdir.

*Çalışmanız yayınlandığında bize bilgi vererseniz memnun oluruz.

Çalışmalarınızda başarılar dileriz.

E-posta *

.....

Adınız ve Soyadınız *

Abdullah Sevim

Unvanınız *

Yüksek Lisans Öğrencisi ▼

Kurumunuzun/Üniversitenizin Adı *

Batman Üniversitesi

Kullanmak istediğiniz Ölçme Aracının Adı *

Mutluluk Ölçeği

Kendi Google Formunuzu oluşturun

Kötüye Kullanımı Bildirme

EK-5 Anket Formu

11.12.2024 00:31

Kentsel Yeşil Alanların Çalışanların Psikolojik İyi Oluşları ve Mutlulukları Üzerindeki Etkisi (Batman Merkez Örneği)

Kentsel Yeşil Alanların Çalışanların Psikolojik İyi Oluşları ve Mutlulukları Üzerindeki Etkisi (Batman Merkez Örneği)

Kentsel yeşil alanların çalışanların psikolojik iyi oluşları ve mutlulukları üzerindeki etkilerinin Batman kenti örneğinde tespit edilmesi amaçlanmaktadır.

Kentsel yeşil alanlar: yerleşim birimlerinde fiziksel, sosyal ve kültürel gereksinimlerin karşılandığı park, çocuk bahçesi, kent omanı ve rekreasyon alanlarıdır.

* Zorunlu soruyu belirtir.

1. Cinsiyetiniz? *

Yalnızca bir şıkla işaretleyin.

- ☐ Erkek
☐ Kadın

2. Yaşınız? *

3. Medeni Durumunuz? *

Yalnızca bir şıkla işaretleyin.

- ☐ Bekar
☐ Evli

4. Eğitim Durumunuz? *

Yalnızca bir şıkla işaretleyin.

- ☐ Okumamış
☐ İlköğretim
☐ Lise
☐ Üniversite
☐ Lisansüstü

5. Çalıştığınız Sektör? *

Yalnızca bir şıkla işaretleyin.

- ☐ Kamu
☐ Özel
☐ Serbest Meslek

6. Haftalık Çalışma Süreniz? *

Yalnızca bir şıkla işaretleyin.

- ☐ 0 - 15 saat
☐ 15 - 30 saat
☐ 30 - 45 saat
☐ 45 - 60 saat
☐ 60 saat ve üstü

7. Yeşil Alanlara GİRME SIKLIĞINIZ? *

Yalnızca bir şıkı işaretleyin.

- ☐ Haftada birkaç kez giderim
☐ Ayda birkaç kez giderim
☐ 6 ayda birkaç kez giderim
☐ Yılda birkaç kez giderim
☐ Gitmem

8. Yaşadığınız Yerden Yürüyerek Gidebildiğiniz Yeşil Alan Sayısı? *

Yalnızca bir şıkı işaretleyin.

- ☐ 0
☐ 1-2
☐ 3-4
☐ 5 ve üstü

9. Yeşil Alanlara Erişim Süreniz? *

Yalnızca bir şıkı işaretleyin.

- ☐ 0 - 15 dk
☐ 15 - 30 dk
☐ 30 - 60 dk
☐ 60 dk ve üstü

10. Yeşil Alanlardan Memnuniyet Düzeyiniz? *

Yalnızca bir şıkı işaretleyin.

- ☐ Çok Memnunum
☐ Memnunum
☐ Ne memnunum ne memnun değilim
☐ Memnun değilim
☐ Hiç memnun değilim

11. Yaşadığınız Çevrede Bulunan Yeşil Alanları Güvenli Buluyor musunuz? *

Yalnızca bir şıkı işaretleyin.

- ☐ Çok Güvenli
☐ Güvenli
☐ Kararsızım
☐ Güvenli değil
☐ Hiç güvenli değil

12. Yeşil Alanlarda Olması Gerektiğini Düşündüğünüz Özellikler Nelerdir? *

Uygun olanların tümünü işaretleyin.

	Kesinlikle Katılıyorum	Katılıyorum	Kararsızım	Katılmıyorum	Kesinlikle Katılmıyorum
Güvenli olması	☐	☐	☐	☐	☐
Temiz ve bakımlı olması	☐	☐	☐	☐	☐
Lavabo ve tuvalet olması	☐	☐	☐	☐	☐
Çocuk oyun alanlarının olması	☐	☐	☐	☐	☐
Yürüyüş ve koşu parkurlarının olması	☐	☐	☐	☐	☐
Yeme-içme ve oturma alanlarının olması	☐	☐	☐	☐	☐
Spor alanları ve spor aletlerinin bulunması	☐	☐	☐	☐	☐
Ağaçlar ve bitkilerin bakımlı olması	☐	☐	☐	☐	☐
Büfe veya kafeterya olması	☐	☐	☐	☐	☐

13. Sizce Yeşil Alanların Faydaları Nelerdir? *

Uygun olanların tümünü işaretleyin.

	Kesinlikle Katılıyorum	Katılıyorum	Kararsızım	Katılmıyorum	Kesinlikle Katılmıyorum
Fiziksel aktiviteler ile sağlıklı bir yaşama katkı sağlar	☐	☐	☐	☐	☐
Dinlenme ortamı sağlar	☐	☐	☐	☐	☐
Ağaç ve bitkiler sayesinde havayı temizler	☐	☐	☐	☐	☐
Serbest zaman aktivitelerine olanak sağlar	☐	☐	☐	☐	☐
Stres ve kaygının azaltılmasını sağlar	☐	☐	☐	☐	☐
Yaşam kalitesini artırır	☐	☐	☐	☐	☐
Yaşanılan çevreyi güzelleştir	☐	☐	☐	☐	☐
Sosyal bir çevre oluşturmaya olanak sağlar	☐	☐	☐	☐	☐
İnsan psikolojisini rahatlatır	☐	☐	☐	☐	☐

Psikolojik İyi Oluş Ölçeği

Aşağıdaki ifadelerin her birinin size ne derece uyduğunu, yanındaki kutucuklarda yer alan "1= Kesinlikle katılmıyorum" ile "7=Kesinlikle Katılmıyorum" arasındaki seçeneklerden yalnızca birinin üstüne (.) işareti koyarak belirtiniz.

(1) Kesinlikle katılmıyorum (2) Katılmıyorum (3) Kısmen katılmıyorum (4) Kararsızım (5) Kısmen katılıyorum (6) Katılıyorum (7) Kesinlikle katılıyorum

14. Amaçlı ve anlamlı bir yaşam sürüyorum. *

Yalnızca bir şıkkı işaretleyin.

- ☐ Kesinlikle katılıyorum
☐ Katılıyorum
☐ Kısmen katılıyorum
☐ Kararsızım
☐ Kısmen katılmıyorum
☐ Katılmıyorum
☐ Kesinlikle katılmıyorum

15. Sosyal ilişkilerim destekleyici ve tatmin edicidir. *

Yalnızca bir şıkkı işaretleyin.

- ☐ Kesinlikle katılıyorum
☐ Katılıyorum
☐ Kısmen katılıyorum
☐ Kararsızım
☐ Kısmen katılmıyorum
☐ Katılmıyorum
☐ Kesinlikle katılmıyorum

16. Günlük aktivitelere bağlı ve ilgiliyim. *

Yalnızca bir şıkkı işaretleyin.

- ☐ Kesinlikle katılıyorum
☐ Katılıyorum
☐ Kısmen katılıyorum
☐ Kararsızım
☐ Kısmen katılmıyorum
☐ Katılmıyorum
☐ Kesinlikle katılmıyorum

17. Başkalarının iyi ve mutlu olmasına aktif olarak katkıda bulunurum. *

Yalnızca bir şıkkı işaretleyin.

- ☐ Kesinlikle katılıyorum
☐ Katılıyorum
☐ Kısmen katılıyorum
☐ Kararsızım
☐ Kısmen katılmıyorum
☐ Katılmıyorum
☐ Kesinlikle katılmıyorum

18. Benim için önemli olan etkinliklerde yetenekli ve yeterliyim. *

Yalnızca bir şıkkı işaretleyin.

- ☐ Kesinlikle katılıyorum
☐ Katılıyorum
☐ Kısmen katılıyorum
☐ Kararsızım
☐ Kısmen katılmıyorum
☐ Katılmıyorum
☐ Kesinlikle katılmıyorum

19. Ben iyi bir insanım ve iyi bir hayat yaşıyorum. *

Yalnızca bir şıkkı işaretleyin.

- ☐ Kesinlikle katılıyorum
☐ Katılıyorum
☐ Kısmen katılıyorum
☐ Kararsızım
☐ Kısmen katılmıyorum
☐ Katılmıyorum
☐ Kesinlikle katılmıyorum

20. Geleceğim hakkında iyimserim. *

Yalnızca bir şıkı işaretleyin.

- ☐ Kesinlikle katılıyorum
☐ Katılıyorum
☐ Kısmen katılıyorum
☐ Kararsızım
☐ Kısmen katılmıyorum
☐ Katılmıyorum
☐ Kesinlikle katılmıyorum

21. İnsanlar bana saygı duyar. *

Yalnızca bir şıkı işaretleyin.

- ☐ Kesinlikle katılıyorum
☐ Katılıyorum
☐ Kısmen katılıyorum
☐ Kararsızım
☐ Kısmen katılmıyorum
☐ Katılmıyorum
☐ Kesinlikle katılmıyorum

Mutluluk Ölçeği

Aşağıdaki ifadelerin her birinin size ne derece uyduğunu, yanındaki kutucuklarda yer alan "1= Bana Hiç Uygun Değil" ile "5= Bana Tamamen Uygun" arasındaki seçeneklerden yalnızca birinin üstüne (.) işareti koyarak belirtiniz.

(1) Bana

Hiç Uygun Değil (2) Bana Uygun Değil (3)

Bana Biraz Uygun (4) Bana Oldukça Uygun (5) Bana Tamamen Uygun

22. Günlük yaşamımda genellikle neşeliyimdir. *

Yalnızca bir şıkı işaretleyin.

- ☐ Bana Tamamen Uygun
☐ Bana Oldukça Uygun
☐ Bana Biraz Uygun
☐ Bana Uygun Değil
☐ Bana Hiç Uygun Değil

23. Hayatta mutlu hissettiğim anlar çoğunluktadır. *

Yalnızca bir şıkı işaretleyin.

- ☐ Bana Tamamen Uygun
☐ Bana Oldukça Uygun
☐ Bana Biraz Uygun
☐ Bana Uygun Değil
☐ Bana Hiç Uygun Değil

24. Yaşamımda keyif aldığım birçok şey vardır. *

Yalnızca bir şikkı işaretleyin.

- ☐ Bana Tamamen Uygun
☐ Bana Oldukça Uygun
☐ Bana Biraz Uygun
☐ Bana Uygun Değil
☐ Bana Hiç Uygun Değil

25. Çoğu zaman canlı/enerjik hissedirim. *

Yalnızca bir şikkı işaretleyin.

- ☐ Bana Tamamen Uygun
☐ Bana Oldukça Uygun
☐ Bana Biraz Uygun
☐ Bana Uygun Değil
☐ Bana Hiç Uygun Değil

26. Küçük şeyler bile beni mutlu etmeye yeter. *

Yalnızca bir şikkı işaretleyin.

- ☐ Bana Tamamen Uygun
☐ Bana Oldukça Uygun
☐ Bana Biraz Uygun
☐ Bana Uygun Değil
☐ Bana Hiç Uygun Değil

27. Hayatımdaki eksiklere rağmen neşeli olabilirim. *

Yalnızca bir şikkı işaretleyin.

- ☐ Bana Tamamen Uygun
☐ Bana Oldukça Uygun
☐ Bana Biraz Uygun
☐ Bana Uygun Değil
☐ Bana Hiç Uygun Değil

Bu ienek Google tarafından oluşturulmamış veya onaylanmamıştır.

Google Formlar