

SAĞLIKLI ŞEHİRLER İÇİN PEYZAJ TASARIMI: FİZİKSEL VE RUHSAL SAĞLIK ÜZERİNDEKİ ETKİLER

(LANDSCAPE DESIGN FOR HEALTHY CITIES: IMPACTS ON PHYSICAL AND MENTAL HEALTH)

Nazlı Su Taşkaya^{1*}

¹Süleyman Demirel Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, Peyzaj Mimarlığı Bölümü, Isparta/Türkiye
nstaskaya@gmail.com, ORCID: 0009-0000-8743-0537

Doi: <https://doi.org/10.53463/splandes.20250409>

Corresponding Author/İletişim yazarı: Nazlı Su Taşkaya

E-mail: nstaskaya@gmail.com



ÖZET

Peyzaj tasarımının sağlıklı şehirler üzerindeki etkilerini, fiziksel ve ruhsal sağlıkla ilişkisini çeşitli açılardan incelemektedir. Sağlıklı şehirlerin, vatandaşların temel ihtiyaçlarının kesintisiz karşılandığı ve hava kalitesi, temiz su, güvenli gıda temini gibi unsurların sağlandığı alanlar olduğu belirtilmektedir. Peyzaj tasarımının, doğal ve kültürel unsurların birleşimiyle oluşan geniş bir çevresel bütün olduğu vurgulanırken, yeşil alanların stres, depresyon ve kaygı gibi ruh sağlığı sorunlarını azaltarak genel yaşam kalitesini artırdığı ifade edilmektedir. Kentsel planlamada su, gıda ve arazi kapasitelerinin dikkate alınmasının, sürdürülebilir kentsel yenileme ile karbon salınımının azaltılmasının, su ve enerji kaynaklarının yeniden kullanılmasının ve biyolojik çeşitliliğin desteklenmesinin önemini vurgulamaktadır. Ayrıca, doğayla temasın insan sağlığı üzerindeki olumlu etkilerine dair araştırmalar incelenerek, doğanın stresi azalttığı, mutluluğu artırdığı ve zihinsel yorgunluğu hafiflettiği belirtilmektedir. Peyzaj tasarımının sağlıklı şehirler için vazgeçilmez bir unsur olduğu ve insanların fiziksel ve ruhsal sağlığı üzerinde önemli etkileri olduğu vurgulanmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Peyzaj tasarımı, sağlıklı şehirler, fiziksel sağlık, ruhsal sağlık, kentsel planlama, sürdürülebilirlik, yeşil alanlar

ABSTRACT

The study examines the effects of landscape design on healthy cities and its relationship with physical and mental health from various perspectives. It is stated that healthy cities are areas where citizens' basic needs are met without interruption and elements such as air quality, clean water, and safe food supply are provided. While emphasizing that landscape design is a broad environmental whole formed by the combination of natural and cultural elements, it is expressed that green spaces increase the overall quality of life by reducing mental health problems such as stress, depression, and anxiety. It emphasizes the importance of considering water, food, and land capacities in urban planning, reducing carbon emissions through sustainable urban renewal, reusing water and energy resources, and supporting biodiversity. Additionally, by examining research on the positive effects of contact with nature on human health, it is noted that nature reduces stress, increases happiness, and alleviates mental fatigue. In conclusion, it is emphasized that landscape design is an indispensable element for healthy cities and has significant effects on people's physical and mental health.

Keywords: Landscape design, healthy cities, physical health, mental health, urban planning, sustainability, green spaces.

1. GİRİŞ

Birçok kültür ve toplumda, uzun süredir peyzaj ve sağlık arasındaki bağ gözlemlenmektedir. Örneğin, İran, Çin ve Yunanistan gibi eski medeniyetlerin en büyük şehirlerinde, suyun, bitki örtüsünün ve diğer doğal unsurların hastaların stresini azaltabileceğine ve iyileşmeye yardımcı olabileceğine inanılmıştır. Ayrıca, Orta Çağ Avrupa'sında, ilk hastanelerin hastaları rahatlatmak amacıyla manastır bahçelerine sahip olduğu kabul edilmektedir. Tüm bunlar, doğal unsurların sağlık üzerindeki olumlu etkilerine dair uzun süredir devam eden bir inancı gösterir(Velarde vd., 2007).

Yeşil alan, birçok ortamın önemli bir bileşeni olarak uzun süredir araştırmacıların ilgisini çekmektedir. Çalışmalar, 30 yılı aşkın bir süredir, yeşil alan ile stres, depresyon ve kaygı gibi psikolojik sorunlar arasındaki ilişkiyi incelemektedir. Ayrıca, bu çalışmaların çoğu, yeşil alanların stres seviyelerini azaltmada etkili olduğunu göstermektedir(Akpınar vd., 2016). Yeşil alanların büyüklüğü ile de ruh sağlığı arasında pozitif bir ilişki olduğunu gösteren birçok çalışma mevcuttur(Angın, 2022). Yeşil alanlar, sağlık ve yaşam kalitesi üzerinde de olumlu etkiler yapmaktadır. Yeşil alanlara yakın mahallelerde yaşayan şehir sakinlerinin, uzak bölgelerde yaşayanlara kıyasla daha az zihinsel sağlık sorunu yaşama ihtimaline sahip oldukları belirtilmiştir(Coppel & Wüstemann, 2017).

İbn Sina, 'Hukuk' adlı eserinde, güzel manzaraların ve doğal ortamların, ruhsal güçleri artırmada önemli bir rol oynadığını vurgulamıştır. Ona göre, doğa ile iç içe zaman geçirmek, keyifli vakitler geçirmek ve mutluluk veren doğal unsurlardan faydalanmak, hastaların iyileşme sürecine olumlu katkılar sağlar. İbn Sina, çevresel faktörlerin insan bedenine ve ruhuna olan etkisini göz önünde bulundurarak, doğa ile temasın tedavi amacıyla kullanılabileceğini de dile getirmiştir. Bu yaklaşım, onun doğayı ilaç gibi görüp, tedaviye doğal yollarla ulaşmayı önerdiğinin bir göstergesidir(Allah Yar & Kazemi, 2020).

Birçok çalışma doğa ve yeşil alanlarla temasın insan sağlığı üzerinde çeşitli olumlu etkileri olabileceğini göstermiştir (Allah Yar & Kazemi, 2020; Angın, 2022).

Bu çalışmalardan birisi Ulrich'in 1972-1981 yılları arasında yaptığı araştırma, hastane ortamlarının iyileşme üzerindeki etkisini inceleyen önemli bir çalışmadır. Bu çalışmada, Pennsylvania'daki bir banliyö hastanesinde safra kesesi ameliyatı olan hastaların iyileşme süreçleri detaylı olarak incelenmiştir. Hastalar, doğayla iç içe, doğal manzaralara sahip odalara veya tuğla duvarlara bakan odalara atanmıştır. Sonuçlar, doğal manzaraya bakan odalarda kalan hastaların, diğerlerine göre daha kısa sürede taburcu olduğunu ortaya koymuş. Ayrıca, bu hastaların hemşire notlarında daha az olumsuz görüşme ve daha az ağrı kesici kullanımı gözlemlenmiştir. Bu bulgular, doğanın hastaların iyileşmesine olumlu etkileri olabileceğini göstermektedir ve doğaya yakın ortamların tedavi süreçlerine katkı sağlayabileceğine işaret etmiştir. (Ulrich, 1984)

Hastalar için doğal manzaraların stres ve ağrı seviyelerini düşürmede ve genel iyileşme sürecini hızlandırmada önemli bir rol oynayabileceğini, psikolojik ve fizyolojik iyileşmeye doğal ortamların katkısı konusunda yapılan bu araştırma, sağlık hizmetlerinde daha fazla doğa odaklı yaklaşımın benimsenmesine öncü olmuştur(Ulrich, 1984).

2. PEYZAJ TASARIMINDA SAĞLIKLI ŞEHİRLER NEDİR ?

Sağlıklı ve yaşanabilir kentlerin temelinde, hava kalitesi, temiz su, güvenli gıda temini ve uygun yaşam alanları gibi vatandaşların temel ihtiyaçlarının kesintisiz karşılanması yatmaktadır (Kalyoncuoğlu, 2021). Kentler, sadece fiziksel altyapı değil, aynı zamanda sosyal ve psikolojik açıdan da sağlıklı yaşam alanları sunarak bireylerin genel sağlık durumunu ve yaşam memnuniyetini artırmayı hedeflemelidir (Kalyoncuoğlu, 2021). Burada peyzajın rolü ise doğal ve kültürel unsurların birleşimiyle oluşan, toplumların sosyal, kültürel ve bilimsel öğeleriyle şekillenen geniş bir çevresel bütünü ifade etmektedir (Aktaş, 2022).

Konut alanlarına yakın bu nitelikli peyzaj alanlarının varlığı, sağlıklı ve yaşanabilir kentlerin temel göstergelerinden biri olup, 1800'lerde Paris'te başlayan kentsel yenileme çalışmaları bu anlayışın

gelişiminde önemli rol oynamıştır. Günümüzde ise iklim değişikliği ve doğal kaynak tükenmesi gibi küresel riskler karşısında, kentlerin başlangıçtaki sağlık odaklı modellerden sürdürülebilir ve kendi kendine yetebilir yapılara dönüşmesi zorunlu hale gelmiştir (Çelik, 1998).

2.1. SAĞLIKLI ŞEHİRLERİN PLANLAMASI

Kent planlaması, şehrin su, gıda ve arazi kapasiteleri dikkate alınarak yapılmalıdır ve tarih boyunca Hellen kentleri bölgenin doğal kaynaklarını göz önünde bulundurarak belirli bir nüfusa göre tasarlanmıştır. Hellen dönemi mimarlarından Hippodamos, sağlıklı ve kendi kendine yetebilen bir kentte nüfusun yaklaşık 10 bin kişi olmasını öngörürken, günümüzde kent nüfusları milyonlara ulaşmıştır (Wycherley, 1993). Bu nüfus artışına rağmen, gezegenimizin sunduğu doğal kaynakların sürdürülebilir kullanımı için şehirleri dönüştürürken yeni çözümler ve teknolojilerin geliştirilmesi zorunlu hale gelmiştir (Kalyoncuoğlu, 2021).

Sürdürülebilir kentsel yenileme, karbon salınımını sıfıra indiren, su ve enerji kaynaklarını yeniden kullanabilen, yeşil çatılar ve biyolojik çeşitliliği destekleyen yeşil alanlarla donatılmış, yaya ve bisiklet yollarıyla sosyal etkileşimi artıran, her bireyin ihtiyacına göre tasarlanmış alanlar oluşturmayı hedeflemelidir.(Ayık, 2011) Birleşmiş Milletler'in Sürdürülebilir Kalkınma Hedefleri kapsamında ise, kentlerin daha güvenli ve yaşanabilir hale gelmesi için erişilebilir konutların sağlanması, gecekondu bölgelerinin yenilenmesi ve kamusal yeşil alanların çoğaltılması temel adımlar olarak vurgulanmaktadır.(Lale, 2016)

Kentler, su, hammadde ve gıda gibi kaynakların yoğun kullanımı sonucu sera gazı salınımı, iklim değişikliği ve sel, kuraklık gibi ekstrem hava olaylarına maruz kalmakta olup, altyapı ve enerji sistemlerine bağımlılıkları nedeniyle doğal afetlere karşı kırılgan hale gelmektedir. Sağlıklı ve sürdürülebilir şehirler için, hava ve trafik kirliliğinin düşük, doğayla iç içe, sosyal bağların güçlü olduğu, insanların ihtiyaçlarına uygun konutlar ve artan kamusal yeşil alanlarla desteklenen ortamların oluşturulması büyük önem taşımaktadır (Kalyoncuoğlu, 2021).

Kentlerdeki bitki örtüsü hava kirliliğini azaltmakla birlikte, sıcaklık dengesini sağlayarak iklime uyumu kolaylaştırır, geçirgen yüzeyler ve yeşil alanlar su döngüsünü destekleyerek tatlı su kaynaklarının korunmasına katkıda bulunur ve biyolojik çeşitliliği artırarak canlılar için yaşam alanı sağlar; bu nedenle mavi-yeşil altyapılar sürdürülebilir kent yaşamının temel unsurlarıdır (Kalyoncuoğlu, 2021). Yeşil alanlar, insanların dinlenme ve rekreasyon ihtiyaçlarını karşılamanın ötesinde, kent sakinlerinin sağlığını destekleyen ve yaşam kalitesini yükselten mekanlar olarak, günümüzde kentlerin yapısal altyapısının önemli bir parçası ve sürdürülebilir kentsel dönüşüm projelerinin en öncelikli planlamaları arasında yer almaktadır.(Doğruyol Gültürk & Şişman, 2021)

3. PEYZAJ TASARIMININ GENEL İLKELERİ

Sanayi devrimi sonrası kentlerdeki sağlıksız ortamlar, 19. yüzyılda yeşil alanların önemini artırdı. Birkenhead Parkı (1843) ve Frederick Law Olmsted'in Central Park tasarımı bu dönemin önemli örnekleridir. Olmsted, parkların şehir yaşamıyla bütünleşmesi gerektiğini savunarak yeşil alanların kentlere entegrasyonunda devrim yarattı. (Şendil, 2002).

Ebenezer Howard'ın "Bahçe Şehri" fikri ve CIAM kongrelerinin sanayileşme sorunlarına karşı önerdiği insan doğasına uygun, estetik ve fonksiyonel çevre tasarımları, şehir planlamasını temel disiplinlerden biri haline getirmiş ve kent parklarını şehirlerin vazgeçilmez öğeleri olarak ortaya çıkarmıştır. Bauhaus hareketi ve CIAM kongreleri sayesinde mimarlık ve peyzaj ilişkileri yeni boyutlar kazanmış, ancak bu dönemde peyzaj genellikle yapılardan ayrı, "ara alan" ya da pasif seyredilen yeşil alanlar olarak değerlendirilmiştir (Yıldız, 1996).

Le Corbusier, fonksiyonel ve geometrik yapıların yükseltilmesi ve çatı bahçeleri gibi uygulamalarla peyzajı doğrudan yapılara entegre ederek klasik pasif peyzaj kavramından uzaklaşmış, Wright ise

binayla peyzaj arasındaki sınırların katı çizgilerle belirlenmemesi gerektiğini savunarak dış duvarları iç ve dış mekanı bütünleştiren unsurlar olarak gören "organik mimari" kavramının temelini atmıştır (Yıldız, 1996). Modern peyzaj düzenlemesinde Rönesans, Barok, Romantik İngiliz tarzı ve gardenesk özellikler harmanlanmış, ancak 19. yüzyılda simetri ve düzenlilik esasına dayanan geleneksel yaklaşımların artması, peyzaj düzenlemelerini kalıplaşmış hale getirerek yaratıcılığı olumsuz etkilemiştir (Evyapan, 1972).

Peyzaj tasarımında fonksiyonelliğin yanı sıra, düşük bakım maliyetli bitki materyali kullanılarak sürdürülebilirlik ve ekonomiklik sağlanmaktadır. Günümüz peyzaj tasarımı konut bahçelerinden kent parklarına, meydanlardan çatı bahçelerine kadar geniş bir alanda faaliyet göstermekte; kültürel kimlik ve yerel çevresel koşulları entegre ederek hem işlevsel hem de estetik bir bütünlük sunmaktadır.(Şendil, 2002)

3.1. Doğal Peyzaj

Doğal peyzaj, doğada bulunan unsurların sürekli ve uyum içinde bir araya gelerek oluşturduğu bir kompozisyonudur. Bu peyzajda, değişmeyen 'arazi şekli' ile birlikte, zamanla şekil değiştiren 'arazi örtüsü' ve hareketli canlı fauna, dinamik ve değişken unsurlar sayesinde doğal yapı ortaya çıkar. Böyle bir peyzajda, ormanlar, göller, nehirler ve denizler gibi belirli unsurlar da dikkat çekici isimler ve özellikler ile tanımlanabilir(Sanoff, 1991).

Doğal peyzajın karakterini şekillendiren temel unsurlar; form, renk, doku ve çizgidir. Bu öğelerden herhangi biri, ağırlık kazandığında, peyzajın genel görünümüne özgün ve ayırt edici bir özellik katabilir. Örneğin, yüzeydeki kıvrımların belirgin hale gelmesi, çizgi unsurunun öne çıkmasını sağlar ve böylece doğa manzarasına özgünlük ve karakter kazandırır(Spirn, 1990).

3.2. Yapay(Kültürel) Peyzaj

İnsanların çeşitli ihtiyaçları doğrultusunda düzenlediği peyzajlara kültürel peyzaj denir. İnsan topluluklarının doğayı kullanma yöntemleri, farklı peyzajların ortaya çıkmasına neden olur. Bu bağlamda, peyzajlar genellikle kırsal ve kentsel olmak üzere iki temel kategoriye ayrılır. Kırsal peyzaj, tarım, endüstri ve rekreasyon gibi çeşitli kullanımları içerir. Kentsel peyzaj ise, mimari yapılar ve bu yapıların düzenlenmesiyle şekillenen, yaşam alanlarını kapsayan bir bütündür(Spirn, 1990).

Peyzaj tasarımında kullanılan farklı öğelerin özelliklerine göre çeşitli alt kategorilere ayrılabilir. Bu durum, peyzajın farklı şekillerde sınıflandırılmasına olanak tanır(Yıldız, 1996).

3.3. Doğal Mekan Kavramı

Peyzaj tasarımında, hem tasarlanmış hem de doğal olarak var olan, sınırları belirleyen "doğal mekan" kavramı da önemlidir. Fiziksel çevrenin oluşumunda önemli rol oynayan bu mekanlar, genellikle diğer mekan türlerine göre daha az ilgi görür veya göz ardı edilir. Ancak insanlar, çevrelerini sadece yapıları unsurlarla değil, doğal unsurlarla da deneyimlerler. Örneğin, bir ağaç dizisi, çalılarla çevrili bir alan veya çimlerle kaplı bir bölge, doğal mekan olarak değerlendirilebilir. Doğal mekan kavramı, daha büyük ölçekte de ele alınabilir. Dağlar, ufuk çizgisi, gökyüzü ve bulutların oluşturduğu alanlar, büyük ölçekli doğal mekanlardır. Bu nedenle, doğanın mimari ve kentsel mekanların ayrılmaz bir parçası olduğu söylenebilir(Joedicke, 1985).

4. PEYZAJ TASARIMININ SAĞLIK ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ

Doğadaki renkler, sesler ve dokular ruh sağlığımızı olumlu etkiler; stres azaltır ve duygusal iyileşme sağlar. Peyzaj mimarları bu iyileştirici gücü tasarımlarına entegre ederek sağlıklı yaşam alanları yaratır. Sadece estetik değil, doğayı merkeze alarak sürdürülebilir şehirler inşa eder ve kentsel yaşama yeşil alanlar kazandırarak doğanın rahatlatıcı etkisini günlük hayata taşırlar(Öncü, 2025).

4.1. Doğa İle Birliktelikten Elde Edilen Faydalar

Şehir hayatının getirdiği stresin, doğayla temas yoluyla azaldığı ve ruh sağlığına iyi geldiği fikri, şehirleşmenin ilk dönemlerine kadar uzanır(Ulrich & Parsons, 1992). Frederick Law Olmsted, yaklaşık bir yüzyıl önce şehir yaşamının getirdiği stresin farkında olmuş ve bu durumun insan sağlığı üzerindeki olumsuz etkilerini vurgulamıştır. Olmsted, doğa manzaralarının ve yeşil alanların, şehir ortamlarının stresini azaltma potansiyeline sahip olduğunu savunmuştur. Bu düşünceler, onun tasarımlarında doğanın önemini ön plana çıkarmış ve kentsel alanlarda yeşil alanların entegrasyonunu teşvik etmiştir(Olmsted, 1865). Olmsted'in görüşleri, günümüzde de geçerliliğini korumakta ve şehir planlamasında yeşil alanların önemini vurgulamaktadır. Şehir parkları, bu sorunları hafifletmek amacıyla tasarlanmış ve insanların doğayla etkileşimde bulunmalarını sağlamak için önemli birer alan haline gelmiştir.(Özgüner, 2004) 'Bahçe Şehirleri Hareketi'nin (The Garden City Movement) temeli de yine doğa ile insan refahı arasındaki olumlu ilişkiye dayanmaktadır(Stoneham, 1997).

Son 30 yılda, bilim insanları, doğanın insan psikolojisi üzerindeki etkilerini daha derinlemesine incelemişlerdir. Sosyal ve doğal bilimciler, doğayla etkileşimin yaşam kalitesini ve refahı nasıl artırdığına dair çeşitli teoriler geliştirmişlerdir. Bu araştırmalar, doğanın ruh sağlığı üzerindeki olumlu etkilerini bilimsel olarak kanıtlamıştır(Altman & Wohlwill, 1983). Bahçe ve bitkilerle terapi, hortikültürel terapi uzmanları tarafından, hastanelerden ilaç bağımlılığı tedavi merkezlerine, özel eğitim okullarından rehabilitasyon merkezlerine kadar geniş bir yelpazede kullanılmaktadır. Bu yöntem, doğayla etkileşimin iyileştirici gücünden yararlanır(Özgüner, 2004).

Kentselleşmenin bireylerin sağlığı üzerindeki etkilerini araştıran çok sayıda çevre psikolojisi çalışması yapılmıştır. Bu araştırmalar, şehir hayatının insan psikolojisi ve fizyolojisi üzerindeki olası sonuçlarını incelemektedir(Parry-Jones, 1990). Kentsel doğal alanlar, insanların psikolojik durumlarına çok yönlü faydalar sağlar. Duygusal olarak, stres seviyelerini azaltır ve mutluluğu artırır. Bilişsel olarak, zihinsel yorgunluğu hafifletir ve özellikle çocuklarda zihin gelişimini destekler. Davranışsal olarak, risk alma ve maceracı davranışları teşvik ederek özgüveni güçlendirir. Sosyal olarak ise, ilişkileri geliştirir, sosyal sınıf farklılıklarını azaltır ve toplumsal uyumu kolaylaştırır. Bu psikolojik faydaların, fiziksel sağlıkla da bağlantılı olduğu düşünülmektedir(Rohde & Kendle, 1994).

4.2. Peyzajın İnsan Üzerindeki Ruhsal Etkisine Dair Araştırmalar

Son üç on yılda, doğanın insan psikolojisi üzerindeki olumlu etkilerini inceleyen araştırmalar büyük bir ivme kazanmıştır. Bu alandaki öncü çalışmalardan biri, insanların kendi evlerindeki bahçelerden elde ettikleri psikolojik faydaları araştırmıştır(Kaplan & Frey Talbot, 1983). Çalışma, bahçedeki etkileşimin üç farklı yönünü belirlemiştir: eylemsel katılım (bahçe işleri yapmak veya yürüyüş yapmak), gözlemsel katılım (bahçeyi izlemek) ve düşünsel katılım (bahçede çeşitli etkinlikler düzenlemek). Ayrıca, bahçede geçirilen zamanın, bireylerin kendilerini ifade etmelerini kolaylaştırdığı vurgulanmıştır.

Bunun yanı sıra, (Lewis, 1992) Çalışma, insanların bahçeleriyle kurduğu duygusal bağları vurgulamış ve mevsimlerin değişimiyle bahçenin güzelleşmesiyle bahçe sahiplerine ve bahçeyle ilgilenenlere sağladığı psikolojik avantajları incelemiştir. Çevreye karşı insan fizyolojisinin tepkilerini inceleyen araştırmalar, doğal alanların, yapılaşmış bölgelere göre duygusal iyileşmeyi desteklediğini ortaya koymuştur.

Çevre psikoloğu Roger Ulrich, doğal ortamların ve manzaraların insanlar üzerindeki olumlu etkilerini test etmek için çeşitli deneyler yapmıştır. Ulrich'in bir sonraki çalışması(Ulrich & Simons, 1991)

Hartig ve meslektaşlarının (1991) araştırmaları, doğal ortamlarda bulunmanın, zihinsel yorgunluğu azaltmada önemli bir faktör olduğunu ortaya koymuştur. Bu çalışmada, doğa gezisi yapanlar, şehirde tatil yapanlar ve tatil yapmayanlar karşılaştırılmış ve en iyi sonuçlar, doğa gezisi yapan grupta görülmüştür. Aynı zamanda, üniversite öğrencilerinin barındığı yurtlarda yapılan bir araştırma, doğal

manzaraya bakan pencerelere sahip öğrencilerin, yapay manzaraya bakanlara göre dikkatlerini daha iyi odaklayabildiklerini göstermiştir(Tennesnen & Cimprich, 1995).

Bir başka araştırma, ormanda kamp yapmanın, insanların ruh sağlığı üzerinde hem anlık hem de kalıcı olumlu etkileri olduğunu ortaya koymuştur. Bu çalışma, kamp sonrası insanların yeşil alanlara karşı güçlü bir istek duyduğunu ve doğadan gelen iyi hislerin uzun süre devam ettiğini göstermiştir(Kaplan & Frey Talbot, 1983)

4.3. Peyzajın İnsan Üzerindeki Fiziksel Etkisine Dair Araştırmalar

Günümüzde yapılan araştırmalar, görsel çevre kalitesi ile bireylerin sağlık durumu arasında güçlü bir bağlantı olabileceğini göstermektedir. Bu çalışmalar, doğayı izlemek ve deneyimlemenin, insanların fiziksel sağlıkları üzerinde olumlu etkiler yarattığını ortaya koymaktadır. Ulrich'in Pennsylvania'daki hastanede gerçekleştirdiği çalışma, bu konuyu destekleyen bir örnektir. Araştırmada, safra kesesi ameliyatı olan hastaların, pencereleri ormana bakan odalarda kalanlarının, diğer odalarda kalanlara göre daha az ağrı hissettikleri, daha pozitif bir tutum sergiledikleri ve daha hızlı iyileştikleri gözlemlenmiştir. Ayrıca, taburcu olma sürelerinin de daha kısa olduğu belirlenmiştir.

Başka bir araştırmada (Verderber, 1986) Kazalar veya ciddi hastalıklar sonucu engellilik yaşayan bireylerin, doğayla ilgili manzaraları, boş veya yapay görüntülere kıyasla daha çok tercih ettiği tespit edilmiştir. Ayrıca, görsel çevre kalitesinin sağlık üzerindeki etkisini inceleyen araştırmalar, hapishane ortamlarında da benzer sonuçlar vermiştir(Moore, 1981). Araştırmanın birinde pencereleri doğaya bakan hücrelerde kalan mahkumların, sindirim problemleri, baş ağrıları ve diğer hapishane stresi belirtilerini daha az yaşadığını göstermiştir.

Bir çalışmada, ofis çalışanları arasında yapılan bir araştırmada, dışarıyı göremeyenlerin aksine, pencere kenarında oturan ve doğal manzaralarla çevrili masaları tercih edenlerin daha fazla olduğu belirlenmiştir(Heerwagen & Orians, 1986). Bu olayların hepsi, doğayla bağlantılı görünüm ve ortamların, çalışanların psikolojik iyileşmesine ve genel sağlık durumuna olumlu katkılarda bulunduğunu desteklemektedir.

5. SONUÇ

İnsan ve doğa arasındaki ilişki, çok yönlü ve karmaşık bir yapıya sahiptir. Doğanın stres azaltıcı ve ruh sağlığını destekleyici etkilerinin nedenleri tam olarak anlaşılamamış olsa da, bu etkilerin genellikle insanın zihinsel gelişimiyle yakından ilişkili olduğu düşünülmektedir. Doğal ortamlarda bulunmanın, kişisel iyi oluşa hem koruyucu hem de geliştirici katkıları olabileceği savunulmaktadır; zira doğayla etkileşim, bireylerin genel psikolojik durumunu olumlu yönde etkilemektedir. Toplumun büyük bir çoğunluğunun, doğal çevrenin insanlar için vazgeçilmez olduğunu kabul ettiği ve doğayla kurulan bağların, psikolojik refahı çeşitli şekillerde artırdığına dair araştırmalar mevcuttur. Ancak, bu konuda yapılan bilimsel çalışmalar ve tartışmalar devam etmektedir. İnsanların doğaya yaklaşımında kültürel, sosyal, yaş ve kişilik gibi faktörlerin etkili olduğu kabul edilse de, bu değişkenlerin davranışlar ve algılar üzerindeki etkileri konusunda bilimsel bilgi henüz sınırlıdır.

Doğanın, özellikle şehir hayatında yaşayan bireyler üzerindeki psikolojik ve sağlıkla ilgili faydaları yadsınamazdır. Ne yazık ki, ülkemizde yeşil alanların yetersizliği ve kentlerde yaşayanların doğal ortamlara erişiminin sınırlı olması, bu potansiyelin tam olarak kullanılamamasına yol açmaktadır.

KAYNAKLAR

Akpınar, A., Brooks, K., & Barbosa-Leiker, C. (2016). Does green space matter? Exploring relationships between green space type and health indicators. Urban

Forestry & Urban Greening, 20, 407–418.

Aktaş, M. (2022). Yöneticilerin karizmatik liderlik davranışı ile çalışanların yenilikçi iş davranışına etkisinin

- araştırılması: Sağlık sektörü-Mersin ili örneği (Yüksek lisans tezi). Toros Üniversitesi / Lisansüstü Eğitim Enstitüsü / İşletme Ana Bilim Dalı / Girişimcilik Bilim Dalı. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- Allah Yar, M., & Kazemi, F. (2020). The role of dish gardens on the physical and neuropsychological improvement of hospitalized children. *Urban Forestry & Urban Greening*, 53, 126713. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1618866719303681>
- Altman, I., & Wohlwill, J. (1983). Behavior and the natural environment.
- Angın, S. N. (2022). Yeni bir görsel peyzaj analizi yöntemi ile peyzaj unsurlarının insan psikolojisine etkilerinin belirlenmesi. Atatürk Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü Peyzaj Mimarlığı Ana Bilim Dalı.
- Ayık, C. (2011). Sürdürülebilir kentsel tasarım kriterleri çerçevesinde geleneksel ve çağdaş şehirlerde (eko-şehirler) kamusal mekânların karşılaştırılması. <https://polen.itu.edu.tr/bitstreams/e131a975-aea9-47c4-9067-427926c7646c/download>
- Coppel, G., & Wüstemann, H. (2017). The impact of urban green space on health in Berlin, Germany: Empirical findings and implications for urban planning. *Landscape and Urban Planning*, 410-418.
- Çelik, Z. (1998). 19. yüzyılda Osmanlı başkenti: Değişen İstanbul. Tarih Vakfı Yurt Yayınları.
- Doğruyol Gültürk, P., & Şişman, E. E. (2021). Kentsel yeşil alan sistem kurgulanmasına yönelik bir model önerisi. *Kent Akademisi*, 14(3), 593-615. <https://doi.org/10.35674/kent.938321>
- Evyapan, G. A. (1972). Çevre düzenlemesi. *Peyzaj Mimarlığı Dergisi*, 5.
- Heerwagen, J., & Orians, G. (1986). Adaptations to windowlessness: A study of the use of visual decor in windowed and windowless offices.
- Joedicke, J. (1985). Space and form in architecture.
- Kalyoncuoğlu, B. B. (2021). Sağlıklı kentler, 56-59. https://www.medipol.edu.tr/sites/default/files/document/SD_Dergi_Sayi60-58-61.sayfalar_Bahar_Baser_Kalyoncuoglu.pdf
- Kaplan, S., & Frey Talbot, J. (1983). Psychological benefits of a wilderness experience. *Human behavior and environment*.
- Lale, Z. (2016). Sürdürülebilir kalkınma temeline dayalı yaşanabilir çevre oluşturulması: Eskişehir Tepebaşı ilçesi örneği. <https://core.ac.uk/download/pdf/643456051.pdf>
- Lewis, C. (1992). Plants and the community: Effects of plants and gardening in creating interpersonal and community well-being.
- Moore, E. O. (1981). A prison environment's effect on health care service demands. College of Architecture and Urban Planning, The University of Michigan.
- Olmsted, F. L. (1865). The value and care of parks. Report to the Congress of the State of California. Reprinted in *Landscape Architecture*.
- Öncü, B. (2025). Peyzaj mimarları'ndan doğanın iyileştirici gücü.
- Özgüner, H. (2004). Doğal peyzajın insanların psikolojik ve fiziksel sağlığı üzerine etkileri. *Süleyman Demirel Üniversitesi Orman Fakültesi Dergisi*, 2, 97-107.
- Parry-Jones, W. Ll. (1990). Natural landscape, psychological well-being and mental health. *Landscape Research*.
- Rohde, C. L. E., & Kendle, A. D. (1994). Human well-being, natural landscapes and wildlife in urban areas.
- Sanoff, H. (1991). Visual research methods in design.
- Spirn, A. W. (1990). Architecture in the landscape: Toward a unified vision. *Landscape Architecture*, 80.

- Stoneham, J. (1997). Health benefits: Is contact with nature beneficial for people with special needs? *Landscape Design*.
- Şendil, E. Ü. (2002). 20. yy. peyzaj tasarımının temel ilkeleri ve Ulus Parkı örneği. İstanbul Teknik Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü.
- Tennesnen, C. M., & Cimprich, B. (1995). Views to nature: Effects on attention. *Journal of Environmental Psychology*.
- Ulrich, R. S. (1984). View through a window may influence recovery from surgery. *Science*, 224(4647), 420–421.
- Ulrich, R. S., & Parsons, R. (1992). Influences of passive experiences with plants on individual well-being and health.
- Ulrich, R. S., & Simons, R. (1991). Stress recovery during exposure to natural and urban environments. *Environmental Psychology*.
- Velarde, M.-D., Tveit, M. S., & Fry, G. (2007). Health effects of viewing landscapes – landscape types in environmental psychology. *Urban Forestry & Urban Greening*, 6(4), 199–212.
- Verderber, S. (1986). Dimensions of person–window transactions in the hospital environment.
- Wycherley, R. E. (1993). Antik çağda kentler nasıl kuruldu? *Arkeoloji ve Sanat Yayınları*.
- Yıldız, D. (1996). Peyzaj ile mimarlık–kentsel tasarım ilişkileri ve mimari tasarıma etkileri. İstanbul Teknik Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü.