

KARADENİZ TEKNİK ÜNİVERSİTESİ
FEN BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

PEYZAJ MİMARLIĞI ANABİLİM DALI

K.T.Ü. KAMPÜSÜNDEKİ AÇIK MEKANLARIN GENÇLERİN STRES
YÖNETİMİNDEKİ ETKİSİNİN DESTEKLEYİCİ TASARIM TEORİSİ
KAPSAMINDA DEĞERLENDİRİLMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Ayşe İNCE

EKİM 2024
TRABZON



KARADENİZ TEKNİK ÜNİVERSİTESİ
FEN BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

PEYZAJ MİMARLIĞI ANABİLİM DALI

**K.T.Ü. KAMPÜSÜNDEKİ AÇIK MEKANLARIN GENÇLERİN STRES
YÖNETİMİNDEKİ ETKİSİNİN DESTEKLEYİCİ TASARIM TEORİSİ
KAPSAMINDA DEĞERLENDİRİLMESİ**

Ayşe İNCE

Karadeniz Teknik Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsünce
"PEYZAJ YÜKSEK MİMARİ"
Unvanı Verilmesi İçin Kabul Edilen Tezdir.

Tezin Enstitüye Verildiği Tarih : 18 / 09 / 2024

Tezin Savunma Tarihi : 23 / 10 / 2024

Tez Danışmanı : Prof. Dr. Serap YILMAZ

Trabzon 2024

ÖNSÖZ

“K.T.Ü. Kampüsündeki Açık Mekanların Gençlerin Stres Yönetimindeki Etkisinin Destekleyici Tasarım Teorisi Kapsamında Değerlendirilmesi” adlı bu çalışma KTÜ Fen Bilimleri Enstitüsü Peyzaj Mimarlığı Anabilim Dalında gerçekleştirilmiştir. Çalışma, stres, kampüs ve genç kullanıcı arasındaki ilişkiyi değerlendirmek amacıyla ortaya konmuştur.

Lisans ve lisansüstü eğitimimin başından sonuna kadar bana yol gösteren, bilgi ve tecrübeleriyle yoluma ışık tutan, desteğini ve yardımlarını esirgemeyen saygıdeğer hocam ve tez danışmanım Prof. Dr. Serap YILMAZ’a sonsuz teşekkür ederim.

Eğitim sürecim boyunca her zaman beni motive eden annem Yadigâr ÇAVDAR’a, desteklerini hiç esirgemeyen babam İbrahim ÇAVDAR’a, hem akademik yolcuğumda hem hayat yolculuğunda bana en yakın arkadaş olan ikizim Veysel ÇAVDAR’a, daima yanımda olan, her koşulda sonsuz desteğini gördüğüm sevgili eşim Abdullah İNCE’ye sonsuz teşekkür ederim.

Ayşe İNCE
Trabzon 2024

TEZ ETİK BEYANNAMESİ

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum “K.T.Ü. Kampüsündeki Açık Mekanların Gençlerin Stres Yönetimindeki Etkisinin Destekleyici Tasarım Teorisi Kapsamında Değerlendirilmesi” başlıklı bu çalışmayı baştan sona kadar danışmanım Prof. Dr. Serap YILMAZ’ın sorumluluğunda tamamladığımı, verileri/örnekleri kendim topladığımı, deneyleri/analizleri ilgili laboratuvarlarda yaptığımı/yaptırdığımı, başka kaynaklardan aldığım bilgileri metinde ve kaynakçada eksiksiz olarak gösterdiğimi, çalışma sürecinde bilimsel araştırma ve etik kurallara uygun olarak davrandığımı ve aksinin ortaya çıkması durumunda her türlü yasal sonucu kabul ettiğimi beyan ederim. 23/10/2024

Ayşe İNCE

İÇİNDEKİLER

	<u>Sayfa No</u>
ÖNSÖZ.....	III
TEZ ETİK BEYANNAMESİ.....	IV
İÇİNDEKİLER.....	V
ÖZET	VII
SUMMARY	VIII
ŞEKİLLER DİZİNİ.....	IX
TABLolar DİZİNİ.....	XI
1. GENEL BİLGİLER	1
1.1. Araştırma Probleminin ve Yaklaşımının Ortaya Konması	1
1.2. Stres.....	5
1.2.1. Stres Sırasında Organizmada Meydana Gelen Değişiklikler.....	7
1.2.2. Strese Yol Açan Faktörler.....	8
1.2.3. Stres Yönetimi.....	10
1.2.4. Üniversite Öğrencileri ve Stres	13
1.2.5. Kampüs Yeşil Alanları ve Stres	16
1.3. Peyzaj Tasarımı ve Peyzaj Tasarımını Değerlendirmesine İlişkin Kuramlar.....	20
1.3.1. Bilgi İşleme Teorisi.....	21
1.3.2. Gestalt Teorisi	22
1.3.3. Görsel Hakimiyet ve Korunma Teorisi	24
1.3.4. Olanaklılık Teorisi	25
1.4. Ulrich'in Destekleyici Tasarım Teorisi.....	26
1.4.1. Kontrol Duygusu.....	27
1.4.2. Sosyal Destek.....	29
1.4.3. Olumlu Dikkat Dağıtıcılar	29
1.4.4. Destekleyici Tasarım Teorisinin Diğer Tasarım Teorileriyle Birlikte İrdelenmesi.....	31
2. YAPILAN ÇALIŞMALAR.....	36
2.1. Araştırma Sürecinin Oluşturulması	36
2.2. Birinci Aşama: Çalışma Alanının Seçilmesi	38
2.3. İkinci Aşama: Anket.....	41

3. BULGULAR.....	45
3.1. Çalışma Alanının Belirlenmesine İlişkin Bulgular	45
3.2. Ankete İlişkin Bulgular	46
3.2.1. KTÜ 15 Temmuz Demokrasi Alanına İlişkin Bulgular.....	46
3.2.2. KTÜ Kütüphane Girişi ve Rekreasyon Alanına İlişkin Bulgular	54
3.2.3. KTÜ Sağlık ve Spor Daire Başkanlığı Çevresi ve Rekreasyon Alanına İlişkin Bulgular.....	62
4. TARTIŞMA	71
5. SONUÇLAR VE ÖNERİLER.....	76
6. KAYNAKLAR	78
7. EKLER.....	87
ÖZGEÇMİŞ.....	95

Yüksek Lisans Tezi

ÖZET

K.T.Ü. KAMPÜSÜNDEKİ AÇIK MEKANLARIN GENÇLERİN STRES YÖNETİMİNDEKİ ETKİSİNİN DESTEKLEYİCİ TASARIM TEORİSİ KAPSAMINDA DEĞERLENDİRİLMESİ

Ayşe İNCE

Karadeniz Teknik Üniversitesi
Fen Bilimleri Enstitüsü
Peyzaj Mimarlığı Anabilim Dalı
Danışman: Prof. Dr. Serap YILMAZ
2024, 86 Sayfa, 8 Ek Sayfa

Günümüzde, özellikle kentsel yaşam koşullarında yaşayan bireyler, stres ile sıklıkla mücadele etmek durumundadır. Üniversite yılları, bireylerin yeni sorumluluklar ve beklentilerle karşılaştığı, dolayısıyla yoğun bir değişim ve uyum sürecinin yaşandığı bir dönem olarak öne çıkmaktadır. Bu geçiş dönemi, bireylerin yüksek düzeyde strese maruz kalabileceği bir başlangıç noktası niteliğindedir. Kampüsler, öğrencilerin yeni arkadaşlıklar kurmalarına, günlük yaşamın stresinden uzaklaşmalarına, sosyal becerilerini geliştirmelerine ve bir topluluk duygusu içinde olmalarına olanak tanır. Kampüslerin sağladığı bu imkanlar, öğrencilerin yaşam kalitesini artırarak, refahlarını olumlu yönde etkileyebilir ve psikolojik sağlıklarını güçlendirebilir. Bu bağlamda, kampüs peyzaj tasarımının öğrencilerin algıları ve ihtiyaçları doğrultusunda planlanması, üniversite yaşamının kalitesini belirleyen önemli bir faktördür. Araştırma içeriğini oluşturan literatür taramasında öncelikle stres kavramı, peyzaj tasarımı değerlendirilmeye ilişkin kuramlar ve Ulrich'in Destekleyici Tasarım Teorisi ele alınmış daha sonra stres, kampüs ve genç kullanıcı arasındaki etkileşim tartışılmıştır. Araştırma içeriğini oluşturan araştırma modelinde ise öğrencilerin hissettiği stresin, kampüs açık mekanlarının kullanımıyla azaldığını değerlendirmek amaçlanmıştır. İki aşamadan oluşan araştırmada nicel araştırma yöntemi kullanılmıştır. İlk aşamada gözlem ve anket çalışması ile çalışma alanları belirlenmiştir. Daha sonra, anket tekniği ve Likert tutum skalası kampüs açık mekanlarının Destekleyici Tasarım Teorisi ile stres kavramı üzerindeki etkisi değerlendirilmiştir. Araştırma sonuçlarına göre kampüs açık mekanları kullanımı ile öğrencilerin stresinin azaldığı ve olumlu yönde olduğu tespit edilmiştir. Bu sayede stres, kampüs ve genç kullanıcı arasında anlamlı bir ilişki olduğu ortaya koyulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Stres, Destekleyici Tasarım Teorisi, Kampüs Açık Mekanları

Master Thesis

SUMMARY

K.T.U. EVALUATION OF THE EFFECT OF OPEN SPACES ON THE CAMPUS ON THE STRESS MANAGEMENT OF YOUTH WITHIN THE SCOPE OF SUPPORTIVE DESIGN THEORY

Ayşe İNCE

Karadeniz Technical University
Department of Landscape Architecture
Supervisor: Assoc. Prof. Serap YILMAZ
2024, 86 Pages, 8 Pages Appendix

Nowadays, especially individuals living in urban living conditions often have to struggle with stress. University years stand out as a period in which individuals encounter new responsibilities and expectations, and therefore experience an intense process of change and adaptation. This transition period is a starting point where individuals may be exposed to high levels of stress. Campuses allow students to make new friendships, escape the stress of daily life, develop social skills and experience a sense of community. These opportunities provided by campuses can improve students' quality of life, positively affect their well-being and strengthen their psychological health. In this context, planning the campus landscape design in line with students' perceptions and needs is an important factor that determines the quality of university life. In the literature review that constitutes the research content, first the concept of stress, theories on evaluating landscape design and Ulrich's Supportive Design Theory were discussed, and then the interaction between stress, campus and young users was discussed. In the research model that constitutes the research content, it is aimed to evaluate whether the stress felt by students decreases with the use of campus open spaces. Quantitative research method was used in the research, which consisted of two stages. In the first stage, study areas were determined through observation and survey study. Then, the effect of campus open spaces on the concept of stress using the survey technique and Likert attitude scale was evaluated with the Supporting Design Theory. According to the results of the research, it has been determined that students' stress decreases and has a positive effect on the use of campus open spaces. In this way, it has been revealed that there is a significant relationship between stress, campus and young users.

Key Words: Stress, Supporting Design Theory, Campus Open Spaces

ŞEKİLLER DİZİNİ

	<u>Sayfa No</u>
Şekil 1. Kampüs yeşil alanları ile stres yönetimi arasındaki ilişki	3
Şekil 2. Araştırma içeriği	4
Şekil 3. Selye'nin Genel Uyum Sendromu (GUS) ve Stresin Üç Aşaması	7
Şekil 4. Destekleyici Tasarım Teorisi- Bilgi İşleme Teorisi ilişkisi şeması.....	32
Şekil 5. Destekleyici Tasarım Teorisi- Gestalt Teorisi ilişkisi şeması	33
Şekil 6. Destekleyici Tasarım Teorisi- Görsel Hakimiyet ve Korunma Teorisi.....	34
Şekil 7. Destekleyici Tasarım Teorisi- Olanaklılık Teorisi	35
Şekil 8. Araştırmayı oluşturan aşamalar	37
Şekil 9. KTÜ Kanuni Kampüsü yoğunluk analizi	39
Şekil 10. KTÜ 15 Temmuz Demokrasi Alanına ait görünüm	40
Şekil 11. KTÜ Kütüphanesi girişi ve rekreasyon alanına ait görünüm	40
Şekil 12. KTÜ Sağlık ve Spor Dairesi Başkanlığı çevresi ve rekreasyon alanına ait görünüm	41
Şekil 13. 1. Anket çalışmasının verileri	45
Şekil 14. A alanı 1. Sınıf öğrencilerinin tüm ifadelerle ilişkin aritmetik ortalama değerleri	47
Şekil 15. A alanı 2. Sınıf öğrencilerinin tüm ifadelerle ilişkin aritmetik ortalama değerleri	48
Şekil 16. A alanı 3. Sınıf öğrencilerinin tüm ifadelerle ilişkin aritmetik ortalama değerleri	50
Şekil 17. A alanı 4. Sınıf öğrencilerinin tüm ifadelerle ilişkin aritmetik ortalama değerleri	51
Şekil 18. A alanı için tüm öğrencilerin ifadelerle ilişkin aritmetik ortalama değerleri	53
Şekil 19. A alanı için öğrencilerin etkinlik çeşitliliği	54
Şekil 20. B alanı 1. Sınıf öğrencilerinin tüm ifadelerle ilişkin aritmetik ortalama değerleri	55
Şekil 21. B alanı 2. Sınıf öğrencilerinin tüm ifadelerle ilişkin aritmetik ortalama değerleri	56
Şekil 22. B alanı 3. Sınıf öğrencilerinin tüm ifadelerle ilişkin aritmetik ortalama değerleri	58
Şekil 23. B alanı 4. Sınıf öğrencilerinin tüm ifadelerle ilişkin aritmetik ortalama değerleri	59

Şekil 24.	B alanı için tüm öğrencilerin ifadelere ilişkin aritmetik ortalama değerleri	61
Şekil 25.	B alanı için öğrencilerin etkinlik çeşitliliği	62
Şekil 26.	C alanı 1. Sınıf öğrencilerinin tüm ifadelere ilişkin aritmetik ortalama değerleri	63
Şekil 27.	C alanı 2. Sınıf öğrencilerinin tüm ifadelere ilişkin aritmetik ortalama değerleri	64
Şekil 28.	C alanı 3. Sınıf öğrencilerinin tüm ifadelere ilişkin aritmetik ortalama değerleri	66
Şekil 29.	C alanı 4. Sınıf öğrencilerinin tüm ifadelere ilişkin aritmetik ortalama değerleri	67
Şekil 30.	C alanı için tüm öğrencilerin ifadelere ilişkin aritmetik ortalama değerleri	69
Şekil 31.	C alanı için öğrencilerin etkinlik çeşitliliği	70

TABLolar DİZİNİ

	<u>Sayfa No</u>
Tablo 1. Stresin bireyde oluşturduğu belirtiler	6
Tablo 2. Stresle başa çıkmada DKBY modeli	11
Tablo 3. Tercih modeli.....	21
Tablo 4. Görsel Hakimiyet ve Görsel Korunmaya ilişkin kavramlar	25
Tablo 5. Destekleyici Tasarım Teorisinin bileşenlerini oluşturan duyumsal öğeler ve etkinlikler	31
Tablo 6. II. Ankete katılan öğrencilerin demografik özellikleri	42
Tablo 7. Örnek soru ve değerlendirme skalası.....	42
Tablo 8. Verilerin değerlendirilmesinde kullanılan ölçme aracının sınırları	43
Tablo 9. A. KTÜ 15 Temmuz Demokrasi Alanına ait frekans değerlerine ilişkin örnek	43
Tablo 10. II. Anket soruları.....	43

1. GENEL BİLGİLER

1.1. Araştırma Problemimin ve Yaklaşımının Ortaya Konması

Tasarlanan çevrenin bir alanı nasıl kullandığımız ve algıladığımız üzerinde önemli bir etkisi vardır. Bu nedenle doğal elemanlar içeren alanların insan üzerindeki etkileri, özellikle de insanın ruh sağlığına olan etkileri oldukça önemlidir. Doğal görünüm, insan zihnini sakinleştirir, canlandırır ve zihin yorgunluğunu giderir. Böylece zihnin, beden üzerindeki etkisi ile insanın tüm sisteminde ferahlatıcı bir dinlenme ve canlandırma etkisi verir. Bu durum kişinin beden ve ruh sağlığını olumlu etkiler, çalışma sürekliliğini sağlar ve stres ile baş etmesi için zemin oluşturur (Lau ve Yang, 2009). Modern insanın özellikle kent ortamında en çok mücadele etmek zorunda kaldığı problemlerden biri; strestir. Özellikle üniversite yılları, öğrencilerin yeni sorumluluklara ve beklentilere uyum sağlaması gereken önemli bir geçiş dönemidir ve bu dönem yoğun strese maruz kalacakları bir başlangıç noktasıdır.

Stres, "zihinsel, sosyal, çevresel veya fiziksel talepler" de dahil olmak üzere çok çeşitli belirsiz durumlardan kaynaklanabilir (Gaekwad ve ark., 2023). Dolayısıyla stres, bir kişide olumsuz düşünceler ve duygular uyandıran herhangi bir durumdur. Stresli durumlar gençler tarafından "zorlayıcı" veya "tehdit edici" olarak değerlendirilebilir ve üniversiteli gençlerin yaşadığı stres; akademik ve duygusal sorunlardan kaynaklanıyor olabilir (Kumaraswamy, 2013). Üniversiteli gençlerden umut edilen başarıma beklentisi, akademik mükemmeliyet, iyi bir kariyer planı ve bunları elde edebilmek için artan çalışmaların zorluğu, bunlar için yaşanan rekabet; gençlerin üzerinde baskılar oluşturur. Bu tür baskıların neden olduğu zihinsel stres, zihinsel sağlığı etkileyebilir. Ayrıca öğrencilerin yabancılarla tanışması, yakınlarından uzak kalması ve yalnızlık gibi nedenlere gündelik yaşamın stresi de eklenerek, onların daha da stres altına girmelerine neden olmaktadır. Özellikle birinci sınıf üniversite öğrencisi, bu duyguları daha yoğun bir şekilde yaşamaktadır. Bu durumla başa çıkamayan gençlerin akademik başarısı ve psikolojik sağlığı olumsuz etkilenebilir (İbes ve Forestell 2022; İbrahim ve ark., 2013; Lau ve Yang, 2009).

Gençlerin maruz kaldığı stresin üzerinde kampüs alanlarında yer alan yeşil ve doğal dokunun önemi oldukça fazladır. Açık havada zaman geçirme ve doğa ile etkileşim; refah düzeyini iyileştirir, zihinsel yorgunluğu giderdiği için odaklanmayı kolaylaştırır, bireyi

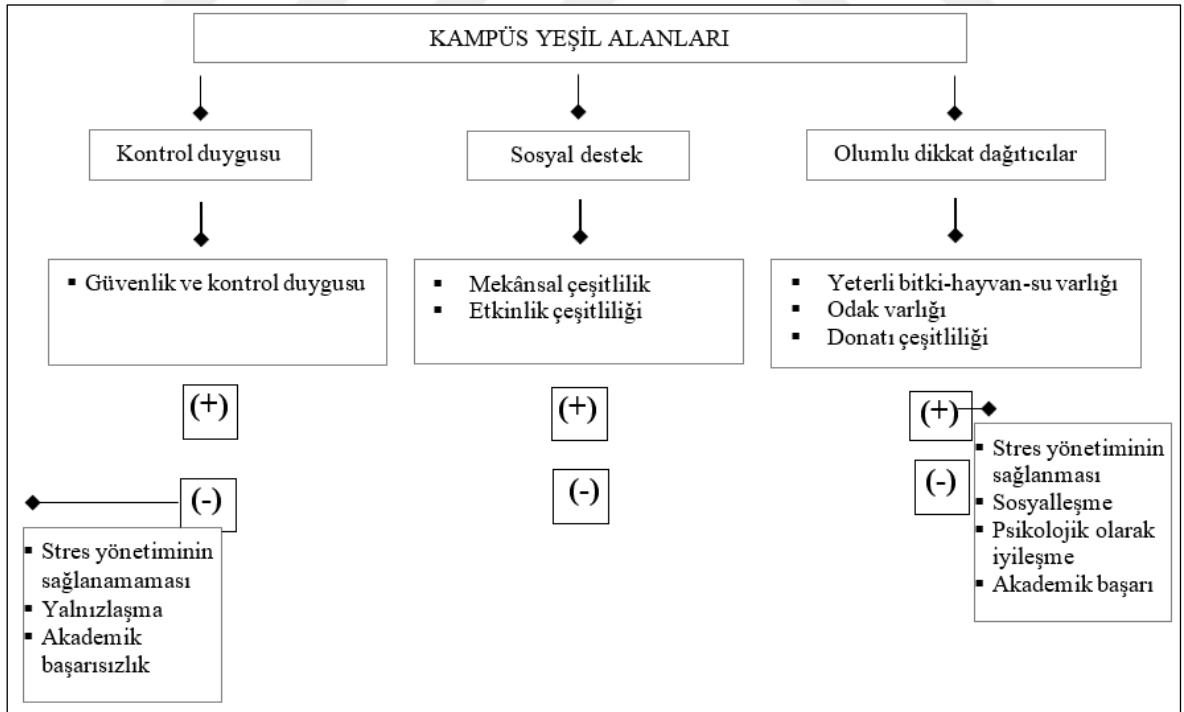
sakinleştirir (Hartig ve ark., 1991; Ulrich ve ark., 1991; Kaplan, 1995; Ibes ve Forestell 2022) ve stres deneyimini azaltır (Gaekwad ve ark., 2023). Üniversite öğrencilerinin yoğun programları dikkate alındığında, zihinsel sağlıklarını iyileştirme ve stresten kurtulabilmek için kolay erişilebilen doğal alanlara ihtiyaç duyarlar. Böylece akademik sorumluluklarını yerine getirirken vakit kaybı olmadan, bir ücret ödemeden sosyalleşme ve ders aralarında etkinlik yapabilme olanakları bulurlar. Bir öğrenci; genel olarak ders çalışma, arkadaşlarıyla vakit geçirme, sohbet etme, oturma, yeme-içme, dinlenme, okuma gibi pasif aktivitelerde bulunur oysaki fiziksel ve zihinsel sağlıkları için yürüyüş, egzersiz gibi düşüncelerini rahatlatarak, yeniden başlamalarını sağlayacak aktif etkinliklere de ihtiyaç duyarlar. Bu nedenle yeşil alanların; pek çok aktiviteye olanak verecek donatılar içermesi, kolay erişilebilir olması, gençlerin onlardan kolayca yararlanarak, kendilerini iyileştirme olanakları yaratır. Özellikle bu alanların doğal elemanlar içermesi, hareketli hayatın yoruculuğundan ve yaşamın getirdiği stresten uzaklaşma duygusu sağlayarak, huzur içinde olunabilecek pastoral bir mekâna geçişi sağlar. Doğal çevre gençlerin fiziksel ve psikolojik iyileşmesine yardımcı olarak, gençlerin duyularını yatıştırır ve boş zamanlarını değerlendirmek için onlara mekanlar sağlar. Kampüslerdeki yeşil alanların varlığı ve doğaya temasın sağlanması üniversite öğrencilerinin ruh sağlığını önemli ölçüde iyileştirebileceği ve hissettikleri stresi azaltabileceği çeşitli araştırmalar ile ortaya koyulmuştur (Mcsweeney ve ark., 2014; Liu ve ark., 2018; Liu ve ark., 2022; Rubach ve ark., 2022). Bu bağlamda kampüslerin yeşil içeriği, gençlere sağladıkları imkanlar oldukça önemlidir. Çünkü kampüsler üniversite öğrencilerin öğrenim hayatları boyunca zamanlarının büyük bir kısmını geçirdiği alanlar olarak; gençlerin yeni dostluklar kurduğu, günlük streslerden arındığı, sosyal becerilerini geliştirdiği ve diğer öğrencilerle bir araya geldiği yerlerdir. Sağladıkları bu imkanlar ile öğrencilerin yaşam kalitelerini ve refah düzeylerini olumlu yönde etkileyebilirler ve stres seviyelerinin azalmasını sağlayabilirler (Holt ve ark., 2019). İyi tasarlanmış kampüs açık alanları, barındırdığı doğal elemanlar ile gençlerin yaşam niteliği artırır ve stresle mücadelelerinde üniversite öğrencilerine pozitif yönde etkiler. Bu bağlamda kampüs peyzaj tasarımının nasıl planlandığı ve üniversite öğrencileri tarafından nasıl algılandığı önem taşımaktadır.

Bu araştırmada, üniversite kampüslerindeki açık alanların gençlerin stres yönetimi üzerindeki etkileri incelenmektedir. Bu araştırma Ulrich'in Destekleyici Tasarım Teorisi ile kurgulanmıştır. Çünkü bu teori, mekân tasarımının; insan ihtiyaçlarını karşılayarak stres

tepkilerini azaltmada ve iyi olma halini geliştirmede önemli bir rol oynayabileceğini savunmaktadır. Teoriye göre stres sadece bireysel değil, çevresel faktörlerden de etkilenir ve bu, doğru tasarımla önlenabilir, olumlu etkiye dönüştürülebilir. Destekleyici Tasarım Teorisine göre bir mekân tasarlanırken; kullanıcıların ihtiyaç ve gereksinimlerinin doğru tespit edilmelidir. Böylece bu mekân kullanıcısının stres tepkilerini azaltabilir ve iyi olma halini arttırabilir. Bu düşünce doğrultusunda çalışmanın amacı; öğrencilerin hissettiği stresin, kampüs açık mekanları kullanımlarıyla azaldığını ortaya koyabilmektir. Bu bağlamda çalışma kapsamında üniversite öğrencileri tarafından “hissedilen stresin” azaltılmasında kampüs açık alanlarının etkili olup/olmadığı şu özelliklerle denetlenmiştir:

- Kontrol duygusunun hissedilip/hissedilmediği,
- Sosyal desteğin olup/olmaması ve
- Alanda olumlu dikkat dağıtıcıların varlığı/yokluğu.

Destekleyici Tasarım Teorisinden elde edilen bilgiler ışığında kampüs yeşil alanları ile stresin iyileştirilmesi ve stres yönetimi arasındaki ilişki şu şekilde kurgulanmıştır (Şekil 1).

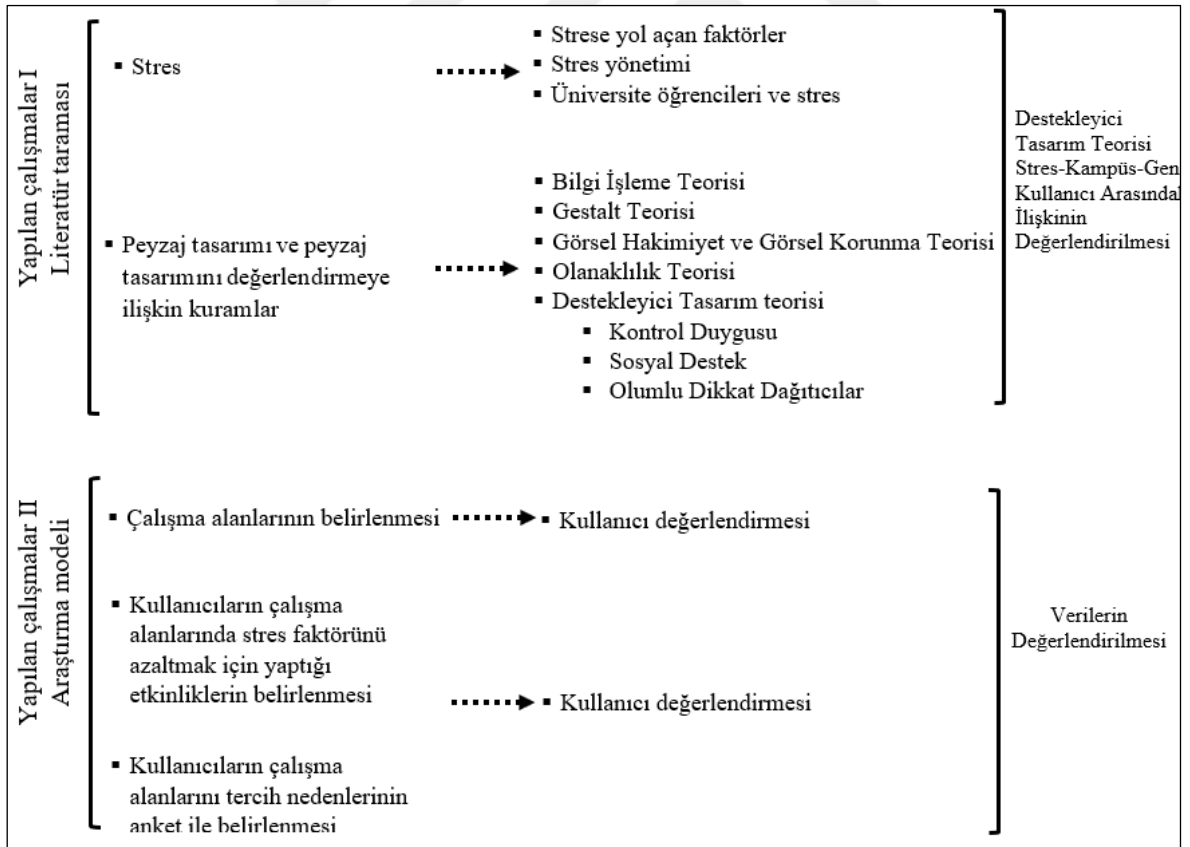


Şekil 1. Kampüs yeşil alanları ile stres yönetimi arasındaki ilişki

Bu doğrultuda da araştırma kapsamında şu varsayımlar ortaya koyulmuştur:

- Kampüs açık alanlarında hissedilen güvende olma duygusu öğrencileri rahatlatacak, hissettikleri stres duygusunu önemli ölçüde azaltacaktır,
- Kampüs açık alanlarında sosyalleşme olanakları bulabilmek öğrencilerin hissettiği stresi azaltacak ve ruhen iyi hissettirecektir.
- Kampüs açık alanlarında doğal elemanların varlığı/sesi öğrencilerin iyi hissetmesi üzerinde etkili olacaktır.

Bu varsayımların sınanması için öncelikli olarak stres, öğrenci ve stres, kampüs yeşil alanları ve stres arasındaki ilişki, peyzaj tasarımı kavramı ve bu tasarımın bireyler üzerindeki etkilerinin araştırılan çeşitli teorik çerçeveler ele alınmaktadır. Bu temel kavramlar ile araştırmanın teorik çatısı belirlenmiş ve “stres, kampüs ve genç kullanıcı” arasındaki ilişki kurgulanmıştır (Şekil 2). Bu kapsamda KTÜ kampüsündeki açık mekanların gençlerin stres yönetimindeki etkisi irdelenmiştir.



Şekil 2. Araştırma içeriği

1.2. Stres

Stres, Fransızca “estrece”; latince “estrica” terimlerinden üretilmiştir. Bu kelime Avrupa’da felaket, musibet ve sıkıntı anlamlarını ifade etmiştir (Akt: Altıntaş, 2003; Gökler, Işıtan, 2012). Hans Selye stres kavramını inceleyen ve gündeme getiren ilk tıp uzmanıdır. Selye (1956) stresi; özel bir değeri olmayan, vücuda yüklenen isteme karşı, vücudun verdiği tepki olarak tanımlar (Johnstone, 1989). Cüceloğlu ise stresi; kişinin fiziki ve sosyal çevresindeki olumsuz koşullar sebebiyle bedensel ve psikolojik sınırlarının üstünde harcadığı gayret olarak tanımlar (Cüceloğlu, 1994).

Humphrey ve King (2000), bireyin çevresiyle ilişkisinde dengesizliğe neden olan unsurları stres olarak tanımlamışlardır.

Steadman’s Medical Dictionary ise stresi: (Valaerie, 1990).

- 1- Vücudun normal psikolojik dengesini bozan anormal durumlara karşı gösterdiği tepki,
- 2- Dışarıdan gelen herhangi bir etkinin sonucunda oluşan durumlara vücudun gösterdiği direnç,
- 3- Bireyin yaşadığı gerilimin-dengesizliğin oluşumunda etkili olan fiziksel ve psikolojik uyarıcı olarak tanımlamıştır.

Stres, organizmanın fiziki ve psikolojik sınırlarının zorlanması ile hissedilen tehdit duygusu olarak tanımlanabileceği gibi, kişiye özgü ve kişi için çok önemli olan bireysel bütünlüğü zorlayıcı, bozucu etkenler şeklinde de tanımlanabilir (Baltas ve Baltas, 1996; Artan, 1986).

Hayatın herhangi zamanında ve alanında karşı karşıya kalınan stres; kişinin bir zorluk veya tehdit olarak algıladığı durumlara karşı göstermiş oldukları içedönük bir tepkidir. Ya da stres; bireyin çevresiyle etkileşimi sonucu oluşan zaman baskısı, beklenmedik bir olay veya tepki sonucunda oluşan bir durum olarak tanımlanabilir (Durna, 2006; Kara, 2009).

Tanımlamalara göre stres; kişinin yaşamındaki psikolojik ve fizyolojik bağlamda zorlayıcı gördükleri durumlara verdikleri içsel tepkinin oluşturduğu zihinsel ve duygusal gerginlik halidir. Başka bir deyişle stres; kişinin bu durumlara karşı verdiği fiziksel, zihinsel ve kimyasal tepkilerdir. Stresin kişinin yaşamında sürekli bir hale gelmesi zihinsel sağlık sorunlarına yol açabildiği gibi gerginlik, kalp atışlarındaki yükselme nedeniyle kardiyovasküler (kalp ve dolaşım sistemi) hastalıklara, felç ve kanser gibi önemli fiziksel

hastalıklara da yol açabilir (Kaba, 2019; Lau ve Yang, 2009; Eryılmaz, 2009; Kahn ve Cooper, 1993). Stres algısındaki süreklilik; aşırı yeme-içme, alkol sigara ve uyuşturucu madde kullanımı olasılığını da artırmaktadır (Kumaraswamy, 2013; Kaba, 2019; Bostancı ve ark., 2005; Goodman ve ark., 2003; Kahn ve Cooper, 1993). Böylece stres kişinin sağlığını ve günlük yaşam içindeki davranışlarını olumsuz etkilemektedir ve birtakım belirtiler ile kendini göstermektedir (Kassymova ve ark., 2018; Keegan, 2003; Telman, 1986;

Tablo 1. Stresin bireyde oluşturduğu belirtiler

• Psikolojik belirtiler	• Duygusal belirtiler	: Yaşamdan zevk almama, aşırı kaygılanma, endişe-hayal kırıklığı, azalan iş tatmini, üretkenliğin azalması, duygusuzluk-can sıkıntısı, sosyal izolasyon
	• Entelektüel belirtiler	: Unutkanlık, yavaş düşünme, hayal aleminde yaşama, azalan konsantrasyon
	• Davranışsal belirtiler	: Huy değişimi, işe gitmeme, görevini yerine getirmede zorlanma, gücü kötüye kullanma, fazla yemek-iştahsızlık, kötü alışkanlıklar edinme (madde bağımlılığı, aşırı alkol-sigara tüketimi, riskli davranışlarda bulunma)
• Fizyolojik belirtiler	Baş ağrısı, ishal, kas ağrısı, kalp çarpıntısı, uykusuzluk, titreme, halsizlik, terleme, duygulanma, aşırı hassasiyet, nefes darlığı	

Stresin insan yaşamındaki olumsuz etkilerinin yanında bazen stres; kişiyi motive eden, yapacağı işlere odaklanmasını sağlayan olumlu bir uyaran da olabilmektedir. Kişinin stres yaşamasına neden olan bazı olumlu durumlar vardır; işte terfi, yeni bir işe başlama, evlenme, çocuk sahibi olma gibi. Olumlu stres faktörleri genellikle aşağıdaki özelliklerden dolayı fark edilmez:

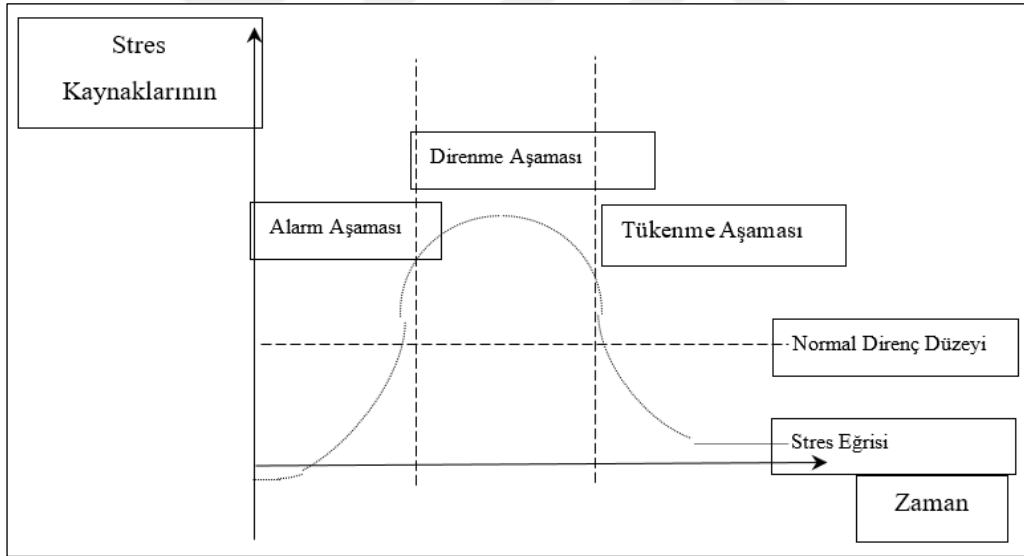
- Kısa süreli bir olaydır,
- Çok heyecan verici hissettirir,
- Kişinin tutumunu ve performansını iyileştirir,
- İnsanları motive eder (Kassymova ve ark., 2018).

Bireylerin stresin olumsuz yönleri ile karşılaşması ve onlara verdiği tepkiler değişiklik göstermektedir. Bu farklı tepkilerin genel nedeni ise; farklı yaşam tarzları, farklı eğitim düzeyleri, yaş farklılığı, cinsiyet farklılığı, çalışma şekilleri, aile sorunları, ekonomik sorunlar, sosyal çevreden kaynaklı sorunlar, sosyal ve kültürel değişimler gibi etmenlerdir.

Bu nedenle stres yaşayan her birey sonrasında fiziksel ya da psikolojik olarak birtakım değişiklikler gösterir.

1.2.1. Stres Sırasında Organizmada Meydana Gelen Değişiklikler

Stres, organizmanın tehlike veya tehdit olarak algıladığı bir duruma karşı verdiği tepkidir. Bu tepki, beynin hipotalamus bölgesi tarafından başlar ve organizmada psikolojik ve fiziksel olarak bir dizi değişikliğe yol açar. Bu değişiklikler, stres kaynağının kalıcı veya geçici olmasına, şiddetine ve bireylerin strese karşı verdiği tepkiye göre değişim göstermektedir. Selye, stresli durumlara karşı vücudun verdiği üç aşamalı tepkiyi "Genel Uyum Sendromu" olarak tanımlamıştır. Buna göre organizmanın strese karşı tepkisi üç aşamada gerçekleşir. Bunlar; alarm tepkisi, direnme ve tükenme aşamalarıdır (Johnstone, 1989; Baltaş ve Baltaş, 1999; Balcı, 2000).



Şekil 3. Selye'nin Genel Uyum Sendromu (GUS) ve Stresin Üç Aşaması (Selye, H., 1978)

Alarm Aşaması: Bireyler bir stresör ile karşılaştıklarında, sempatik sinir sisteminin aktivasyonu sonucu 'savaş ya da kaç' tepkisi olarak bilinen fizyolojik bir dizi değişim yaşarlar. Bu tepki, bireyi potansiyel tehdiye karşı mücadele etmeye veya kaçırmaya hazır hale getiren bir dizi fizyolojik ve psikolojik değişikliği içerir. Kalp atış hızının artması,

tansiyonun yükselmesi ve solunumun hızlanması gibi fizyolojik belirtilerle karakterize olan bu durum, genellikle 'alarm aşaması' olarak adlandırılır.

Direnme Aşaması: Alarm aşamasının ardından, birey 'uyum veya direnç aşaması' olarak adlandırılan ikinci bir evreye geçiş yapar. Bu evrede, birey stresöre karşı koymak için fizyolojik ve psikolojik kaynaklarını seferber eder. Stresörün üstesinden gelinmesi durumunda, parasempatik sinir sistemi etkin hale gelerek vücut homeostazına geri döner. Kalp atış hızı, tansiyon ve solunum gibi fizyolojik parametreler normale dönerken, kas gerginliği azalır. Ancak, stresörün uzun süre devam etmesi durumunda, birey kaynaklarını tüketebilir ve 'tükenme aşaması' olarak adlandırılan üçüncü bir evreye geçebilir.

Tükenme Aşaması: Uyum aşaması, bireyin stresöre karşı direncinin sürdüğü ancak kaynaklarının sınırlı olduğu bir dönemdir. Stresörün yoğunluğu veya süresi artarsa veya bireyin kaynakları tükenirse, birey 'tükenme aşaması' olarak adlandırılan patolojik bir duruma evrilebilir. Bu aşamada, bireyin fizyolojik ve psikolojik rezervleri tükenmiş, bağışıklık sistemi zayıflamış ve stres yönetimi kapasitesi ciddi şekilde etkilenmiştir. Kronik stres, bireyi yeni stresörlere karşı daha duyarlı hale getirerek, genel sağlık durumunu olumsuz etkileyen bir döngüye yol açabilir.

Bu üç aşama açık bir şekilde göstermektedir ki stres bireyin ya da bireylerin hayatına birdenbire değil de bir süreç içerisinde girmektedir. Bireylerin verdiği tepki ve kararları sonucunda süreci yönetebilenler minimum şekilde zarar alırken süreci yönetme konusunda başarılı olamayan bireylerin strese maruz kaldığı ve stres faktöründen maksimum zararla etkilenirken diğer stres faktörlerinin etkilerine de daha açık hale geldiğini söyleyebiliriz.

1.2.2. Strese Yol Açan Faktörler

Günlük hayatın içinde stresin oluşumunda birçok çevresel etmen rol oynamaktadır ve stres yaratıcı ortam oluşturulmaktadır. Strese neden olan faktörler; çalışılan iş ortamına, bireyin kendisine özgü stres kaynaklarına, fiziksel çevrenin yetersizliğine, toplumsal örgütteki rol ilişkilerine, kariyer gelişimine göre ve iklimsel verilerin oluşturduğu etkiye göre biçimlenir (Serinkan vd., 2012). Bireyin içinde bulunduğu ortam ve koşullar doğrultusunda birden fazla faktör stres kaynağı olabilmektedir. Herhangi biri için stres nedeni olan bir durum başka bir birey için stres kaynağı değildir. Dolayısıyla strese neden olan faktörler tanımlanırken her bir faktörün duruma, mekana ve bireye göre değişiklik

gösterebileceği bilinmelidir. Bu doğrultuda stres yaratan faktörler; bireysel stres kaynakları ve örgütsel stres kaynakları olarak iki grupta incelenmektedir.

- Bireysel stres kaynakları: gündelik yaşamın içerisinde karşılaşılan kişiler ve olayların her biri stres potansiyeli taşır. Ancak bunların kişide stres oluşturması; yaşına, cinsiyetine, karakterine, duygusal değerlendirmelerine ve yaşadığı deneyimlere yüklediği anlamlara bağlıdır. Ayrıca stresin doğasında var olan değişkenlik, bilinmezlik ve belirsizlik özelliğine, bireylerin kişilik özellikleri, kültür seviyeleri, yaşama şekilleri de eklendiğinde bireylerin stresten etkilenme düzeyleri değişiklik göstermektedir. Kendi bireysel kontrol odağına hükmedebilen daha tahammüllü kişiliğe sahip bireyler, hayatlarında karşılaştıkları olaylara karşı daha dirençli olurlar. Değişimi; gelişim ve ilerleme için bir fırsat olarak görürler, ona göre tavır alırlar (Göksel ve Tomruk, 2016; Eren, 2007; Moorhead ve Griffin, 1992). Fakat bu değişim taleplerini karşılayabilmekte tereddüt yaşayan bireyler stres içerisine girmektedir. Kısacası bireysel stres kaynakları bireylerin kişilikleri, bireyler arası ilişkileri ve yaşamla ilgili olaylara verdiği tepkiler olarak gözlemlenmektedir.
- Örgütsel stres kaynakları: iş hayatının içindeki bireylerin görevlerini yapabilmesi, çalışmasında sürekliliği sağlayabilmesi, maddi ve manevi beklentilerini karşılayabilmesidir. Bir örgüt içerisinde yer alan bireyler içinde bulundukları örgütler tarafından bir takım olay ya da davranışlara maruz kalırlar. Örgüt içi politikalar, iş yükünün fazlalığı, zamanını kısıtlı olması, rol belirsizliği-çatışması ve sorumlulukların yarattığı endişe gibi etkenler iş hayatında strese neden olmaktadır. İşte oluşan bu stres, kişileri işlerinden ve rutin akışlarından alıkoyan durumlar olarak tanımlanır (Göksel ve Tomruk, 2016; Pehlivan, 2000). Örgütsel stres kaynakları ise; bireylerin çalışma ortamlarından kaynaklanan adaptasyon süreçlerini, çalışma arkadaşları ile olan ilişkilerini, kariyer sorunlarını, çalışma koşullarından kaynaklanan sorunlar olarak özetlenebilir.

Çevresel stres: bireyin yaşadığı çevrenin içerdiği politik, ekonomik ve fiziksel koşulların (ulaşım sorunu, hava kirliliği, gürültü, yeşil alanların yetersizliği...) üzerinde yaptığı baskıdır. Bu koşullar birey üzerinde değersizlik, tanımsızlık oluşturarak yaşamdan zevk almasını negatif yönde etkileyebilir. Bu durum kişilerin yaşam biçimini, çevresindeki insanları ve alışkanlıklarını değiştirebilir (Göksel ve Tomruk, 2016).

1.2.3. Stres Yönetimi

Stres yönetimi; bireylerin stres ile başarılı ya da başarısız olarak mücadele edebilmesi; bireyin algıladığı strese öznel olarak verdiği tepki olarak tanımlanabilir (Stoica, 2010; Cankurtaran, 2023). Stres yönetimi, stresle başa çıkmak ve yaşam kalitesini artırmak amacıyla durum değiştirme ya da duruma verilen tepkileri değiştirme olarak da ifade edilebilir (Ersarı ve Naktiyok, 2012). Stres yönetiminde amaç, stresten kaçınmak değil; stresi verimlilik, enerji ve canlılık elde etmek için olumlu bir güç olarak kullanabilmektir (Eren Gümüştekin ve Öztemiz, 2004). Stres yönetimi, bireylerin psikolojik ve fizyolojik refahını sağlamak için hayatlarında var olan stresi belirli bir düzeyde tutmalarını da sağlar. Böylece birey; kişisel olarak psikolojik ve beden sağlığını korurken, üretken ve verimli bir yaşam sürdürebilir.

Stresle baş edebilmede temel olan; kişinin düşünce yapısı, gerçek dışı ve istemsiz oluşan negatif fikirlerinin değiştirilmesine dayanmaktadır (Aydın ve İmamoğlu, 2001). Bunun nedeni stresle karşı karşıya kalan bireylerin fiziksel, davranışsal, duygusal ve ruhsal sorunları olabileceği gibi stres anında vermiş oldukları tepkilerle hem kendilerine hem de çevrelerine olumsuz etkilemesidir. Stresin kaçınılmaz olduğu günümüz şartlarında stresle karşı karşıya kalan bireylerin onunla yaşamayı öğrenmeleri ve hayatlarındaki olumsuz etkilerini en aza indirebilmeleri için doğru bir stres yönetimini sağlayabilmelidirler. Böylece bireyler karşılaştıkları problemleri çözmede, almaları gereken kararları sağlıklı bir şekilde alabilmede, bulundukları sosyal ortamlarda verimli bir iletişim kurabilmede ve mevcut stresin azalmasını sağlayabilmede başarılı olabilirler (Özel ve Karabulut, 2018). Aksi halde stres yönetimi yapmadığında ise kişi stresi bir hastalık olarak algılar, yaşamı güçleşir ve içinde olduğu örgütteki başarısı ve verimliliği düşer. Stres yönetimi, bireysel ve örgütsel olarak ele alınabilir;

Bireysel stres yönetimi: Kişilerin bireysel nitelikleri, olağan dışı şartlarda gösterdiği tepkiler ve sürekli değişen durumlara uyum gösterebilme yeteneği stres ile başa çıkmak için bireye yardımcı olabilecek etkili unsurlardandır (Geybullayev, 2002). Araştırmalarla duygularını doğru yönetebilen bireylerin yaşamda daha başarılı oldukları ortaya konulmuştur (Akpınar, 2008). DKBY (Değiştir, Kabul Et, Boş Ver, Yaşam Tarzını Yönet) modeli bireysel olarak stresle başa çıkmanın tanınmış yöntemlerinden bir tanesidir. Modelin her adımı, hayatı kontrol altına alıp mevcut stresin zararlarını, yararlı bir hale dönüştürme

konusunda çeşitli yöntemlerden oluşmaktadır. Bu modele göre, stresi kontrol altına alma ve yönetme, aşağıdaki adımları barındırmaktadır (Tutar, 2007).

Tablo 2. Stresle başa çıkmada DKBY modeli (Tutar, 2007)

D-Değiştir	• Stres kaynağıyla yüzleş • Yardım iste • Zamanı iyi kullan • “Hayır” demeyi öğren • Arada bir mola ver • Stres kaynağını önceden tahmin et
K-Kabul Et	• Düşünce tarzını değiştir • Kaygıyı bırak • Öfkene hâkim ol • Durumu daha da kötüleştirme
B-Boş Ver	• Vazgeçmeyi öğren • İşleri üst üste ekleme • Neden boş vermen gerektiğini bil • Denge kur
Y-Yaşam Tarzını Yönet	• Negatif mücadeleden kaçın • Pozitif yaşam tarzını benimse • Diyet yap • Egzersiz yap • Rahatla • Destek ol

Stresin olumsuz etkilerini azaltmak için kullanılabilecek, kişisel ihtiyaçlara ve tercihlere göre uyarlanabilen birçok bireysel stres yönetim stratejisi vardır. Bu stratejiler şunlardır (Kaba, 2019; Cankurtaran, 2023):

- Zaman yönetimi: Zaman çizelgesi oluşturma, öncelikleri belirleme ve erteleme eğilimini azaltma gibi zaman yönetimi teknikleri, bireyin görevlerini planlamasına ve organize etmesine yardımcı olarak iş yüküyle başa çıkma becerisini geliştirir ve dolayısıyla stres düzeyini düşürür.
- Sağlıklı beslenme ve egzersiz: Meyve, sebze ve tam tahıllar gibi fitobesin açısından zengin bir diyetin benimsenmesi, kortizol seviyelerini düşürerek stresle başa çıkma mekanizmalarını destekler. Bu durum, düzenli fiziksel aktivite ile birleştirildiğinde, psikolojik refahı artırıcı sinerjik bir etki oluşturur.
- Sosyal destek almak: Sosyal destek ağının genişletilmesi, bireyde ait olma duygusunu güçlendirerek stresle başa çıkma mekanizmalarını destekler ve depresyon gibi psikolojik rahatsızlıkların ortaya çıkma riskini azaltır.

- Stresle başa çıkma teknikleri öğrenmek: Derin nefes alma, meditasyon ve yoga gibi farkındalık temelli uygulamalar, sempatik sinir sisteminin aktivasyonunu azaltarak parasempatik sinir sistemini aktive eder ve böylece stres hormonlarının salınımını engelleyerek vücudu rahatlatır. Bu durum, zihinsel odaklanmayı artırır ve duygusal dengeyi sağlar.

Bireysel stres yönetimi, stresin olumsuz etkilerini azaltmak ve sağlıklı bir yaşam tarzı sürdürmek için etkili bir yoldur. Kişinin kendini tanıyarak, stresle başa çıkma stratejilerini öğrenmesi ve bunları uygulaması yaşam kalitesini arttıracaktır.

Örgütsel Stres Yönetimi: Bireylerin günlük yaşamlarında stresin kaçınılmaz bir olgu olması gibi, örgütsel yaşamın temel bir parçası olan iş hayatında da stresin varlığı kaçınılmazdır (Yılmaz ve Murat, 2008). Örgütsel stres yönetimi, işletmelerde ve çalışanlarda ortaya çıkan stres kaynaklarını belirleyerek, bu kaynakların yol açtığı fizyolojik ve psikolojik olumsuz etkileri en aza indirmeyi hedefleyen sistematik bir yaklaşımdır. Bu yaklaşım, stres tepkilerini anlama ve yöneterek, bireylerin ve örgütlerin performansını artırmayı amaçlar (Eren Gümüştekin ve Öztemiz, 2004). Stres düzeylerinin azaltılması, çalışanların örgütsel bağlılık ve performanslarını artırırken, aynı zamanda iş tatminlerini de yükseltmektedir (Özdevecioğlu, Bulut, Tekçe, Çirli, Gemici, Tozal, Doğan, 2003). Bireylerin farklı özelliklerine ve ihtiyaçlarına uygun olarak tasarlanabilecek çeşitli örgütsel stres yönetimi uygulamaları, stresin olumsuz etkilerini azaltmada etkin bir rol oynamaktadır. Yaygın olarak kullanılan örgütsel stres yönetimi stratejileri şunlardır:

- İşyerinde stresi azaltmak için tasarlanmış politikalar ve uygulamalar oluşturmak: İş yükünün eşit dağılımını sağlayarak çalışanların tükenmişlik riskini azaltır, esnek çalışma düzenlemeleri ile iş-yaşam dengesini iyileştirerek çalışanların genel yaşam kalitesini artırır ve stres yönetimi eğitimleriyle çalışanların stresle başa çıkma becerilerini güçlendirerek psikolojik refahını destekler.
- Çalışanlara stresle başa çıkma stratejileri eğitimi vermek: Çalışanlara yönelik stres yönetimi eğitimleri, iş yerindeki stresörlerin (stres yaratıcı unsurların) tanımlanması, stresin fizyolojik ve psikolojik etkilerinin anlaşılması ve bireysel düzeyde etkili baş etme mekanizmalarının geliştirilmesi konularını içerebilir. Bu sayede, çalışanların stresle başa çıkma kapasiteleri artırılarak iş performansı ve genel refahları iyileştirilebilir.

- Çalışanlara sosyal destek sağlamak: Sosyal destek ağının genişliği ve kalitesi, bireylerde stres algısını azaltarak duygusal dayanıklılığı artırır. İş arkadaşları, aile üyeleri ve arkadaşlardan gelen duygusal destek, sosyal dahil olma hissi ve değer verilme duygusu, stresle ilişkili fizyolojik tepkileri hafifletir ve psikolojik sağlığı güçlendirir.

1.2.4. Üniversite Öğrencileri ve Stres

"Stres" kişinin toplumun taleplerine uyum sağlarken, elde ettiği başarıyı değerlendirmesini ifade eden psikolojik durumdur (Kumaraswamy, 2013). Bu psikolojik durumla yaygın olarak karşı karşıya gelen önemli gruplardan biri de üniversite öğrencileridir (Mackenzie vd., 2011; Kumaraswamy, 2013; Beiter ve ark., 2015). Üniversite yılı, ergenlikten genç yetişkinliğe geçiş dönemine denk gelir. Liseye giriş gibi liseden üniversiteye geçişin de artan baskısıyla birlikte, zihinsel bozukluklar meydana gelebilir ve bu, stres oluşumu ile sonuçlanabilir (Gao ve ark., 2021). Genç yetişkinlik döneminde üniversiteli olan gençler, yeni sorumluluklara, beklentilere uyum sağlamaları gereken önemli bir yaşama başlarlar. Bunun yanında üniversite yılları, hayatlarına yön verdikleri, dinamizmin ve değişimin ön plana çıktığı bir dönem olarak da oldukça önemlidir (Kaya vd., 2007; Beiter ve ark., 2015; Holt ve ark., 2019; Ibes ve ark., 2022). Ayrıca toplumun ve ailelerinin geleceğe dair onlardan beklentilerin de en yüksek olduğu bir döneme dahil olurlar. Dolayısıyla üniversite öğrencileri, toplumun geleceğe yönelik yatırımını temsil ederler (Holt ve ark., 2019). Bu nedenle onların ruh sağlığı ve mutluluğu sadece kendileri için değil, aynı zamanda toplumun refahı ve mutluluğu için de oldukça önemlidir (Kumaraswamy, 2013; Liu ve ark., 2022).

Üniversiteli öğrencilere hem toplumun geleceği hem de kendi gelecekleri için önemli görevler yüklenildiği bu dönem; onların psikolojik sağlıklarının da yaygın olarak zarar gördüğü bir dönemdir. Yapılan araştırmaların çoğu üniversite öğrencisinin özellikle ilk akademik yıl boyunca bunaltıcı yorgunluk, üzüntü ve/veya yalnızlık duyguları yaşadığını göstermektedir (Ibes ve ark., 2022; Liu ve ark., 2022). NCHA (National College Health Assessment) tarafından Amerika'da güncel olarak yapılan değerlendirmelere göre öğrencilerin %28,8'i yüksek; %49,2'si orta; %20,2'si düşük derecede stres yaşadığını, sadece %1,9'u stres yaşamadığını belirtmektedir (NCHA, 2023). Ülkemizde ise 2014 yılında yapılan bir çalışmada üniversite öğrencilerinin %42,6'sı sahip oldukları stresi yüksek;

%57,4'ü ise orta düzey olarak tanımlamıştır (Savcı ve Aysan, 2014). 2016 yılında yapılan bir çalışmada ise üniversite öğrencilerinden stres düzeylerini 0-56 arasındaki değerlerle puanlamaları istenmiş ve stres düzeylerine ortalama 42,63 puan vererek, yüksek düzeyde stres altında olduklarını belirtmişler (Bayram ve ark., 2016). 2018 yılında yapılan bir başka çalışmada ise öğrencilerin algıladıkları stres düzeyi %12,6'sında düşük; %74,6'sında orta; %12,8'inde yüksek olarak tanımlanmıştır (Çalışkan ve ark., 2018). Bu çalışmalar bağlamında ülkemizdeki üniversite öğrencilerinin de önemli bir kısmı stres ile mücadele etmek zorunda kaldığı görülmektedir. Çünkü günümüze gelindiğinde yaşam daha kompleks bir hal almakta, sosyal ağlardaki iletişim imkanları nedeniyle hayattan beklentiler artmaktadır. Ayrıca günlük yaşamın stresi, akademik ve sosyal talepleri dengeleme mücadelesi de bunlara eşlik ettiği için üniversite öğrencilerini geçmiş yıllara oranla daha da karmaşık sorunlar beklemektedir. Ek olarak, üniversitedeki daha fazla akademik talep, yeni bir ortamda tek başına olmak, aile ilişkilerindeki değişiklikler, sosyal yaşamdaki değişiklikler, yeni insanlarla tanışmaya ve iletişime maruz kalmak, zaman baskısı, başarısızlık korkusu, kimlik oluşturma mücadelesi ve akademik mükemmeliyet öğrencilerin stres yaşamasını tetikler (Kumaraswamy, 2013; McDonald-Yale ve Birchall, 2021; Liu ve ark., 2022).

Sonuç olarak bu duygu ve durum değişiklikleri; gençlerin stres altına girmelerine ve kendilerini başkalarından daha aşağı hissetmek, düzgün düşünememek, çok fazla endişelenmek, hayatın yaşamaya değmediğini hissetmek gibi duygusal sorunlar yaşamalarına, belirgin bir sebep olmaksızın endişeli hissetmelerine neden olmaktadır (Mackenzie ve ark., 2011; Kumaraswamy, 2013).

Öğrenciler üniversite hayatlarına farklı iki biçimde tepki verirler (Kumaraswamy, 2013; Beiter ve ark., 2015):

- Bazı öğrenciler için üniversiteli olmak streslidir çünkü liseden sonra ani bir akademik değişimle karşılaşılır, evden ayrılmak zorunda kalırlar ve yabancılarla sosyal yakınlık kurmakta zorluk çekebilirler. Bu durumda öğrenciler, eğitimi tehdit olarak algıladıkları için stres onlarda çaresizlik duyguları uyandırabilir, hedefine ulaşamama korkusu yaşatabilir ve ruh sağlığını olumsuz etkileyebilir.
- Bazı öğrenciler ise üniversiteli olmayı bir meydan okuma olarak değerlendirdikleri için stres onlara bir yeterlilik duygusu, öğrenme kapasitelerinde artış ve kişisel gelişimlerini gerçekleştirmeleri için fırsat sağlar.

Ancak aşırı stres miktarı öğrenciyi bunaltabilir ve stres ile başa çıkma yeteneğini olumsuz etkileyebilir (Mackenzie ve ark., 2011; Kumaraswamy, 2013; McDonald-Yale ve Birchall, 2021; Gao ve ark., 2021; Liu ve ark., 2022). Öğrenci bir zamanlar yapmaktan zevk aldığı şeylere ilgisini kaybediyorsa, sinirli veya öfkeli oluyorsa, ilişkilerinde düzensizlik yaşıyorsa, kendine yakın olan insanlara karşı patlamalar yaşıyorsa, yeme veya uyku düzeninde değişiklikler yaşıyorsa, beklenmedik, açıklanamayan ağlama nöbetleri geçiriyorsa, konsantrasyon eksikliği varsa yaşadığı stres ile başa çıkamıyor, stres yönetimini doğru kurgulamıyordur. Bu, onu depresyon, anksiyete veya diğer duygusal sorunlara yakınlaştırabilir. En önemlisi sigara, alkol ve zararlı madde kullanımına teşvik edebilir (Kumaraswamy, 2013). Edinilen bilgiler ışığında üniversite öğrencilerinde strese neden olan durumlar şöyle gruplanabilir:

- Akademik durum: Not gereksinimlerini karşılayamama, öğrenilecek materyalin hacmi ve zaman yönetimini sağlayamama, benzer düzeydeki arkadaşlar arasında başarılı olamama duygusu.
- Duygusal durum: Aileden uzak kalma, memleket özlemi duyma, yalnızlık hissi, yaşamdan memnuniyet alamama, düşük öz saygı ve aşağılık hissi barındırma, beden imajına ilişkin olumsuz algılara sahip olma, sevdiği arkadaşından/sevgiliden ayrılma, girişken olamama, kültür farklılığına uyum sağlayamama.
- Sosyalleşme durumu: Arkadaşlık kuramama, topluluk etkinliklerine dahil olamama, iletişim kuramama, sosyal çevreye uyum sağlayamama, duygusal bağ kuramama.
- Ekonomik durum: Finansal istikrara sahip olmama ve kendine ekonomik olarak yetememe.

Bu durumlar, üniversiteye gitmenin doğası gereği olabilir. Çünkü birçok genç, ebeveyn disiplini, kontrolü ve öğütleri olmadan, tanıdık ve güvenli aile yapısının dışında ilk defa kendilerini akranlarıyla birlikte yaşayacakları bir ortamda bulurlar. İstedikleri yaşam seçimlerini ve aktiviteleri yapma konusunda özerkliğe kavuşurlar. Yaşam tarzlarıyla ilgili tutum ve alışkanlıklar bu aşamada oluşur ve yaşam boyu devam eder. Bu nedenle bu dönemde yaşadığı stresin etkisini azaltacak önlemleri alabilme, fiziksel çevreyi, yaşam tarzını seçebilme ve gerekli stratejileri oluşturma onlar için oldukça önemlidir. Bu stratejiler öğrencinin kişiliğine, alışkanlığına ve eğitim hayatındaki konumuna göre değişiklik gösterirler. Bu bağlamda kampüslerin yapısı oldukça önemlidir ve onları rahatlatarak, sosyal

ilişkiler kurabilecekleri veya istediklerinde yalnız kalacakları ve düzenli egzersiz yapabilecekleri dış mekanlar sunan kampüsler öğrenciye nefes aldırır, psikolojik ve fiziksel olarak rahatlatır.

1.2.5. Kampüs Yeşil Alanları ve Stres

Kampüsler; öğrencilerin kısa mesafeler içerisinde bütün gereksinimlerini karşılayabilecekleri çeşitli kullanım nitelikleri gösteren mekanlar bütünüdür. Dolayısıyla kampüs çevreleri iç-dış mekân çeşitliliği ile öğrencilere farklı etkinlik olanakları sağlayan yerler olmalıdırlar (Yıldız ve Şener, 2006).

Kampüsler üniversiteliler için en az dört yıl süre ile yaşamlarını sürdürdükleri yerler olarak yaşayanlarının hem temel ihtiyaçlarını karşılamalı hem de onlara anılar yaratan, anlam ve aidiyet oluşturan yerler olmalıdır (Yılmaz, 2015). Bu nedenle üniversite kampüsleri, kullanıcısı olan gençler için 4-5 yıllık yaşamlarını geçirecekleri bir kent gibi düşünülmektedir ve bir kent gibi yaşayanlarına yeme-içme, barınma, güvenlik, dinlenme, çalışma, eğlenme, sosyalleşme, aidiyet, hizmetlere ve olanaklara erişim sağlarlar (Yıldız ve Şener, 2006; Holt ve ark., 2019). Sağladıkları bu olanaklar ile öğrencilerin yaşam kalitelerini ve refah düzeylerini olumlu yönde etkileyebilirler (Holt ve ark., 2019).

Gençlerin gözünden bakıldığında bir kampüs; çim alanlarda ya da bir ağacın gölgesinde oturan, çalışan veya arkadaşları ile sosyalleşen bireylerin olduğu yerlerdir. Tasarımcı gözünden ise kampüs; eğitimin yapılacağı binalar, bunların çevreyle olan bağlantılarından oluşur. Ancak kampüs, peyzaj tasarımcısı gözüyle değerlendirildiğinde ise dinlendirici dış mekanlara sahip ve gençlerin akademik faaliyetlerini açık alanlara taşıyabilecekleri yerler olarak görülür (Yılmaz, 2015). Kampüsler inşa edilirken özellikle eğitime-eğitim binalarına odaklanılmaktadır oysaki kampüs tasarımında mutlaka doğal alanlara ve onların tasarımına da odaklanılmalıdır. Çünkü iyi tasarlanmış kampüs dış mekanları, içerdikleri doğal elemanlar ile gençlerin yaşam niteliğini iyileştirecek ve stresle mücadelelerinde onlara yardımcı olacaktır. Pek çok meslek disiplini insanların psikolojik sağlığı ile doğa arasındaki ilişkiyi incelemiştir (Bratman ve ark., 2012; Liu, 2022). Yeşil varlığının psikolojik refahı teşvik ettiği, depresyonu ve stresi azalttığı ortaya koyulmuştur (Hartig ve ark., 1991; Ulrich ve ark., 1991; Kaplan, 1995).

Özellikle kampüslerde yapılan araştırmalar göstermiştir ki; bir kampüsteki doğal alanların mevcudiyeti ve gençler tarafından sıklıkla kullanılması, gençlerin yaşam

kalitelerini, zihinsel sağlıklarını olumlu yönde etkiler, psikolojik baskıyı azaltır, fiziksel ve ruhsal olarak onları iyileştirir (McFarland ve ark., 2008; Lau ve Yang, 2009; Kelz ve ark., 2015; Akpınar, 2016; Holt ve ark., 2019; Liu, 2022). Kampüsteki yeşil alanları kullanan öğrencilerin diğerk öğrencilerle olumlu etkileşimler yaşama olasılığı, sosyalleşme olanağı da daha fazla olmaktadır (McFarland ve ark., 2008).

Öğrencilerin akademik başarıları üzerinde; sahip oldukları stres düzeyinin (Liu, 2022) ve kampüsteki yeşil alan varlığının önemli bir etkisi vardır (Matsuoka, 2010; Liu, 2022). Bu bağlamda kampüs yeşil alanlarının çokluğu, kolay erişilebilirliği, öğrenciye aktif ve pasif etkinlik olanakları sağlaması; öğrencinin akademik başarısını arttırırken stres seviyesini azalttığını gösteren birçok araştırma vardır (Akpınar, 2016; Liu ve ark., 2018; Malekinezhad ve ark., 2020; McDonald-Yale ve Birchall, 2021; Liu, 2022). Dolayısıyla üniversite öğrencilerinin ruh sağlığını iyileştirmek ve akademik başarıyı artırmak için kampüs yeşil alanlarının kalitesini iyileştirmek ve miktarını arttırmak gereklidir. Kampüslerin içerdiki yeşil alanların sağladığı doğa ile temas; üniversite öğrencilerinin iç huzurunu önemli ölçüde iyileştirebilir, stresi azaltabilir. Düşük algılanan stres seviyesinin; "çok mutlu" hissetme gibi sağlık ve iç huzura yönelik faydaları vardır (Holt ve ark., 2019; McDonald-Yale ve Birchall, 2021; Liu, 2022). Böylece üniversite öğrencileri, akademik mükemmeliyet ve daha iyi bir kariyer gelişimi elde etmek için yaşadığı rekabetin üzerlerinde oluşturduğu baskıyı hafifletir. Öğrencilerin sağlığını koruyan ve sürekliliğini sağlayan, sağlık destekleyici, doğal ve sürdürülebilir bir kampüs ortamını teşvik etmek önemlidir (Lau ve Yang, 2009; McDonald-Yale ve Birchall, 2021).

Gençlerin doğal bir dış mekândan beklentileri nedir? İyileştirici mekân hangi gereksinimleri karşılamalı? Bu soruların cevabı, kampüslerin dış mekanlarını tasarlariken oldukça önemlidir. Kaplan (1995) araştırmasında dış mekanların iyileştirici ve doğal bir ortam olabilmesi için dört özellik ortaya koymuştur:

- Uzaklaşma: Yakınlarda ve kolayca erişilebilen doğal alanlar, günlük rutin iş baskısından uzaklaşmayı ve çevresindekilerden uzak olabilme, kaçabilme, kurtulma olanağı sağlar.
- Çekicilik: Doğa, insanlara büyüleyici gelen birçok nesne ve süreç içerir. Kişiyeye dayatmalar olmadan istemsiz ilgi çekici olma durumları sunar. Bunların çoğu "yumuşak" peyzaj öğeleridir: akan su, bitki örtüsü, yaprakların ve suyun esintiyile

hareketi-sesi gibi. Bu görüntülerin tadını çıkarmak bedelsizdir ve insanlara rahatlama sağlar.

- **Büyüklik:** Kişinin çevresinden fazla uzaklaşmadan etrafı deneyimleyeceği ve kendini kısıtlı bir alanda değil ferah bir yerde hissedeceği genişliktir. Küçük bir peyzaja tasarım elemanlarının ustaca kullanarak genişlik hissi verebilmesidir. Bunun en iyi örneği: Japon bahçeleridir. Bu bahçeler, sınırlı bir alanda sınırlı unsurlar kullanarak daha büyük bir dünyanın örneklemini oluştururlar. Farklı çevreler ve dönemlere ait kavramsal öğeler ile daha geniş bir dünyaya referans sağlarlar.
- **Uyum:** Yürüyüş, hayvanları gözlemleme-dinleme gibi faaliyetler ile insanlar doğal ortamlarda, kentsel ortamlara göre daha az çaba harcayarak zihinsel faydalar elde ederler. Çünkü insanlar ve doğal unsurlar arasındaki bu etkileşimler ile doğa ve insan arasında bir uyum kurulur. Bu uyum da insanı dinlendirir ve psikolojik olarak rahatlatır. Dolayısıyla, hareketli bir şehir hayatından huzurlu bir pastoral hayata geçiş, büyüleyici doğal unsurlar, mekanlar ve ortamlara yakın olma ve temas fırsatları insanda onarıcı bir etki yaratır.

Doğal alanlar gençlerin bu isteklerini karşılayarak psikolojik yapılarını iyileştirir, stres düzeylerini azaltır. Bu nedenle doğallık özelliği baskın olan kampüs yeşil alanları hem gençlerin mekânsal ihtiyaçlarını karşılayabilir hem de onları gündelik yaşamın stresinden uzaklaştırırlar.

Ibes ve Forestell (2022) araştırmalarında kampüs peyzajlarının “doğal” olarak algılanmasının;

- Öğrencilerin kendilerini iyileştirmesi ve sağlıkları ile olumlu bir şekilde ilişkili olduğunu,
- Öğrencilerin açık havada geçirdikleri zamanı arttırdığını,
- Ruhsal olarak onları rahatlattığını ve
- Yaşam kalitelerini yükselttiğini belirtmişler.

Bu, ruhsal ve fiziksel iyileştirmeye ihtiyaç duyan öğrenciler için basit, etkili ve oldukça verimli bir çözümdür. Yeşil alanda sadece öğle yemeği yemek, kitap okumak, ders çalışmak veya sosyalleşmek öğrencileri rahatlatır-iyileştirir. Ibes ve Forestell (2022) araştırmalarında son olarak, öğrencilerin yoğun bir anın ardından küçük bir yeşil alanda kısa bir süre bile olsa vakit geçirdiklerinde rahatlayıp, gerginlikten kurtulduklarını hatta açık alanda kısa bir süre

meditasyon yaparak ruh hallerini iyileştirebileceklerini ortaya koymuşlardır. Kampüs yeşil alanlarının öğrencilerin stresini azaltıp, onların psikolojik olarak rahatlamasını sağlaması ve stres yönetimini daha iyi yapabilmesi için nasıl özellikler içermesi gerektiğini Lau ve Yang (2009) araştırmalarında şu şekilde ortaya koyarlar:

- Güvenlik ve kontrol duygusu: Her şeyden önce, yeşil alan kullanıcısına çevre üzerindeki kontrol duygusunu kolaylaştırmak ve bir güvenlik hissi sağlamak için net, anlaşılması kolay tasarıma sahip olmalıdır. Tasarımcılar yeşil alan kullanıcılarına seçim hakkı sunmalıdır; yürüyüş yolları, farklı oturma düzenleri (tek başına veya grup halinde oturma), otururken farklı deneyimler, farklı mikro iklimler (güneş, gölge, koyu gölge) ve mekan çeşitliliği gibi.
- Mekan çeşitliliği: aktiviteleri çeşitlendirmek için alt mekanlar oluşturulması ve bitkilerle görsel tamponlar oluşturarak herkesten uzak sessiz bir bahçe, meditasyon, okuma veya yazma etkinlikleri için olanaklar üretilmelidir. Bu gizlilik seviyesi, bir kütüphane gibi sessizlik sağlamalı ama kullanıcısına “bir balık gibi fanusunun içinde” hissine kaptırmamalıdır. Çevredeki pencerelerin varlığı, ağaç yaprakları arasından sağlanan görünüm, uzaktan insanları görebilme fırsatları ile dış dünyaya açılım sağlanmalıdır. Bu şekilde iç mekân ve dış mekân arasındaki benzer atmosferler bahçeyi iç mekanın bir uzantısı haline getirir. Daha büyük yeşil alanlarda is bu çeşitlilik alanın bir köşesindeki kafeterya gibi yeme-içme fırsatları sağlayan mekanlarla oluşturulabilir. Böylece kullanıcı hem eğlenir hem de dinlenme olanağına sahip olur. Ancak bir yeşil alanın kullanılabilirliği artırmak, insanların erişmesini ve orada kalmasını teşvik etmek için mutlaka iyi düşünülmüş, farklı etkinliklere olanak sağlayan donatılar içermelidir.
- Yeterli bitki ve su varlığı: Mümkün olan her yerde bitki ve su özellikleri geleri olmalıdır. Çünkü doğal öğelerle temasın zihinsel sağlık yararları göz önüne alındığında, açık alandaki doğal görünümün fiziksel ve görsel erişilebilirliğini artırmak, o alanı iyileştirici bir mekân yapar. Özellikle farklı yeşil katmanlardan (ağaçlar, çalılar ve çimenler), kokulu bitkiler oluşan yeşil alanların iyileştirici özelliği daha da artar.

Bu bağlamda kampüs peyzaj tasarımına nasıl şekil verileceği ve öğrenciler tarafından nasıl algılandığı oldukça önemlidir. Bir kampüsteki açık alanların gençlerin stres yönetimin nasıl etkilediği araştırılan bu çalışmada peyzaj tasarımı kavramı ve peyzaj tasarımının kişi

üzerindeki etkilerinin hangi teorik alt yapılarla kurgulandığı önemlidir. Çalışmanın bundan sonraki kısmında bu teoriler üzerinde durulacaktır ve çalışmayı yönlendirecek teori hakkında detaylı bilgi verilerek diğer teorilerle nasıl ilişkilendirildiği kurgulanacaktır.

1.3. Peyzaj Tasarımı ve Peyzaj Tasarımını Değerlendirmesine İlişkin Kuramlar

Tasarım, çevrenin ya da nesnelerin görsel niteliğine estetik değer kazandırmaya yönelik bir uğraşı olarak tanımlanır. Estetik tasarımın önemli bir yönüdür fakat tasarım, bu ifadeden çok daha fazlasını içerir: tasarım, yaratıcılık düşüncesine dayanan, sıradan olmayan, tanımlı, açık uçlu problem çözme etkinliğidir (Bonnardel, 2000; Yılmaz ve ark., 2021) ve çok yönlü düşünmeyi, farklı nesneler-kavramlar arasında bağ kurabilmeyi gerektiren bir aktivitedir. Dolayısıyla tasarlama süreci; tasarımcının zihinsel düşünce gücünü, yaratıcılığını, bütün duyularının çevreden topladığı verileri ve yeteneklerini bir bütün olarak sentezlendiği bir etkinliktir. Peyzaj tasarımı da estetik ve fonksiyonel amaçlarla farklı ölçekteki alanları düzenleme veya değiştirme sanatıdır (Yılmaz ve ark., 2018; Yılmaz ve ark., 2021).

Peyzaj tasarımı “tasarım” tanımından farklılaştıran; peyzaj, sürekli değişen bir süreçtir: bu yönüyle peyzaj tasarımı diğer sanat formlarından ayrılır. Bitkiler büyüdükçe, mevsim-çevresel koşullar değiştikçe ve insanlar mekânı kullandıkça "peyzaj tasarımı" değişir. Bu nedenle, peyzaj tasarımcıları, görsel olarak hoş giden, işlevsel ve ekolojik olarak başarılı bir tasarım sağlamak için arazinin, çevrenin, büyüyen bitkilerin ve kullanıcının ihtiyaçlarının sistematik olarak tüm yönlerini dikkate alan bir tasarım süreci kullanmaktadır. Bu nedenle peyzaj tasarımı yapan tasarımcı, hem iyi bir gözlemci olmalı, gelecekteki biçimlenişi okuma ve tahmin etme, analiz etme ve sentezleme becerisine sahip olmalı hem de sanatsal becerilere sahip olmalıdır (Booth, 1990; Dee, 2012).

Peyzaj tasarımı, sadece bir park ya da bahçeyi güzelleştirmekten öte, kentsel alanları doğayla buluşturan ve doğayla uyumlu, estetik kentler yaratma sanatıdır. Bu sanat, şehirlerin yaşanabilirliğini ve sürdürülebilirliğini artırmak için büyük önem taşımaktadır.

Bir peyzajın sahip olması gereken; estetik ve fonksiyonel özelliklerin insan üzerindeki algısal, psikolojik ve fiziksel etkilerini değerlendirmek için teorilerden destek alınmaktadır. Bu değerlendirmelerde kullanılan teoriler, tasarımlara farklı bakış açıları kazandırır ve daha kullanışlı, işlevsel, algılanabilir, estetik ve sürdürülebilir çözümler geliştirilmesine yardımcı

olurlar. Kullanılan teoriler, tasarım sürecini yapılandırmak ve mevcut bir peyzajı değerlendirmek-analiz etmek için araçlar sunarlar.

1.3.1. Bilgi İşleme Teorisi

İnsanın gelişimsel süreci değerlendirildiğinde, tercihler ve temel ihtiyaçlar arasında yakın bir ilişki olduğu görülür. Bir başka söylemle tercih edilen çevreler bireyin daha etkin olduğu ve ihtiyaçlarını en fazla karşılandığı mekânlardır. Kaplan ve ark. (1998) bireylerin mekân tercihlerini öngören bir model ortaya koymuşlardır. Teorinin temeli insanın mekân tercihlerinin evrimsel süreci ile ilişkili olduğu görüşüne dayanır. Bu görüşe göre, insanlar kolay anlaşılabilir, kendileri ile ilişkili bilgi sağlayan (yön bilgisi, yiyecek bilgisi gibi) mekânlar ararlar. Kaplan ve ark. (1998) oluşturdukları modelde kişinin çevresinden elde ettiği bilginin türüne (anlama-keşfetme) ve bilginin elde ediliş biçimine (anlık-sonuç çıkararak/tahmini) odaklanır. Çalışmalarının sonucunda da çevresel tercihleri ortaya koyan dört temel etken tanımlamışlardır: tutarlılık/ uygunluk, okunaklılık, karmaşıklık, gizem.

Tablo 3. Tercih modeli (Kaplan ve ark., 1998)

	ANLAMA	KEŞFETME
Anlık	Tutarlılık	Karmaşıklık
Sonuç çıkararak/ Tahmini	Okunaklılık	Gizem

Tutarlılık/ uygunluk: Bir manzarayı oluşturan öğelerin düzenlilik ya da organizasyon seviyesidir. Tutarlı bir mekânın organizasyonu daima düzenlidir. Mekânı oluşturan farklı alanlar açık ve net biçimde algılanabilmekte ve insan, bu farklı alanları kolaylıkla ayırt edebilmektedir. Bu da mekânı anlamayı ya da anlam çıkarmayı kolaylaştırmaktadır.

Okunaklılık: Bir manzaranın elemanlarını sınıflandırma ve işleme kolaylığı ya da bireyin kaybolmadan çevreyi keşfetme kolaylığıdır. Mekânın okunaklılığı ile ilgili olarak en önemli konu belirginliktir. Bir mekânın okunaklılığını artırmak ve mekandaki yönlenmeyi kolaylaştırmak için mutlak bir odak noktası ya da nirengi barındırması gerekir. Okunaklı bir mekânda birey yalnızca bir varış noktasına doğru değil aynı zamanda geldiği noktaya doğru da yolunu rahatlıkla bulabilir.

Karmaşıklık: Manzaradaki elemanların çeşitliliği, bireyi ilgili ve meşgul tutacak yeterli bilgiye sahip olmasıdır. Bu çeşitlilik, keşfetme dürtüsünü harekete geçirir.

Gizem: Manzaranın yeni bilgi temin etme potansiyeli ya da merak uyandırma ve daha fazla bilgi sunma derecesidir. Örneğin düz bir yol yerine, kıvrımlı bir yolun bulunması keşfetme dürtüsünü artıracaktır. Ancak görüş açısı net manzaralar ya da görüş alanları gizem yaratmazlar. Bir alanın gizem duygusu yaratabilmesi için bireyin merakını uyandıracak şekilde parçalı perdelemeler ya da gizli alanlar yaratılması gerekir.

1.3.2. Gestalt Teorisi

20. yy. da Max Wertheimer tarafından Almanya’da ortaya çıkan görsel algı ile bütünleşmiştir bir psikolojik teoremdir (Gabr, 2006). Ancak Wolfgang Köhler ve Kurt Koffka tarafından geliştirilen Gestalt teorisi özellikle tasarım temelli bilim dallarında bireyin görsel algı ve bilişsel süreçlerinin değerlendirilmesinde oldukça önemlidir. Almanca da “şekil” anlamına gelen “Gestalt” sözcüğü ile tanımlanan teori, biçime ve onun algısına, düzenine odaklanır. Gestalt kuramcılarının Wertheimer, görsel organizasyon ilkelerinin her insanda sezgisel olarak var olduğunu savunur ve görsel dünyanın çok karmaşık olduğunu, insan zihninin bu karmaşıklığı ele almak için çevresini en basit haliyle algılamaya çalıştığını vurgular. Birey, çevresindeki her öğeyi değil, bu öğelerin oluşturduğu bütünü algılar. Gestalt kuramında parçaların bir bütün olarak ne tür ilkelerle algılandığı incelenir (Tekel vd., 2016). Gestalt algı kuramı, tasarıma nesnellik sağlayacak kuramsal temeli ve şu düşünceler ile ortaya koyar (Sarioğlu Erdoğan, 2016):

- Nesne algısı ve nesnelerin gruplanmasını analiz ederek görsel algı kurallarını formüle etmeye çalışır,
- Bir kompozisyonu oluşturan parçalar ve bütün arasındaki ilişkiyi tanımlamaya çalışır ve
- Problem çözme ve yaratıcılık ilkelerini formüle eder.

Gestalt Teorisine göre: bütün, kendisini meydana getiren parçaların toplamından daha fazlasını ifade eder. Çünkü kişi öğeleri değil, onların oluşturduğu kompozisyonu algılar. Bu nedenle Gestalt teorisinin odağı; gruplama ve şekil-zemin algısıdır (Yılmaz ve ark., 2018). Bu bağlamda teori, belirli organizasyon ilkeleri uygulandığında insanların görsel öğeleri bir grup olarak nasıl görme eğilimi olduğunu ve bir zemindeki bazı öğelerin nasıl şekil olarak tanımlanabileceğini açıklar. Bu görsel organizasyon ilkeleri, bir tasarımda kompozisyonlar

ve stiller oluşturmaya yardımcı olur. Doğal ve yapay çevrenin görsel kalitesi; biçimleri, oranları, dengeleri, ritimleri, ölçekleri, karmaşıklıkları, renkleri, ışık ve gölgeleri ile değerlendirilir. Bu biçimsel değerler insan memnuniyetine katkıda bulunur (Aydınlı, 1992) ve Gestalt Kuramı yardımıyla incelenebilir. Gestalt teoriye göre iyi organize edilmiş bir form, çevresindeki tüm öğelerin oluşturduğu arka fona (zemin) göre şekil olarak algılanır. “Form” olma niteliği güçlendirildiğinde, estetik beğeni ve haz duyma başlar (Lang, 1987).

Sonuç olarak, Gestalt ilkeleri, algılanabilirlik kuralları olan şekil ve zemin arasındaki farklılıklara bağlı olarak tanımlanmıştır. Gestalt Kuramı'nın odak noktası, gruplama yaklaşımı ve basitlik ilkesidir. Gestalt ilkeleri bileşenlerin oluşturduğu kompozisyonu basit veya karmaşık, grup veya bütün olarak tanımlar. Bu ilkeleri içeren görsel bir kompozisyonun psikolojik organizasyonu “iyi” olarak tanımlanır (değerlendirilen bir durum değil, formla tanımlanan bir özellik). İyi formlar uyum, düzen, benzerlik, yakınlık ve basitlik gibi özellikler içerir. Bu özellikleri içeren çevreler “düzenli” ve “kolayca algılanır” olarak kabul edilir. Bu çevreler «birlik» içerir ve bu hem biçimsel estetik hem de görsel algı için çok önemlidir. Gestalt Teorisi tarafından ortaya koyulan, iyi çevre ve iyi form, çoğu tasarımcı tarafından da kabul görür (Lang, 1987). Bu bağlamda, Gestalt psikologları form algısını etkileyen faktörleri (Zusne, 1970; Koffka, 1999) ve birliği ifade etmek için görsel öğelerin nasıl gruplanacağını şu ilkelerle açıklar (Reardon, 2004; Tonder ve Lyons, 2005):

- Yakınlık: Duyu birimlerinin ilişkilendirilmelerinde en az direnç gösterecek şekilde yakın olan öğeleri, görsel olarak birlikte gruplama eğilimi vardır.
- Benzerlik: Bir organizasyonu oluşturan öğeler, boyut, şekil, renk ve doku gibi benzer niteliklere sahiplerse görsel olarak gruplar oluştururlar.
- Kapalılık: Yön, sınır veya ara mekanlarla sınırlandırılmış, net bir yüzey varsa, onu tanımlayan öğeler bir bütün veya bir birim olma eğilimindedir.
- Basitlik: Basit, açık yapılandırılmış biçimler belirgin hale gelir ve öncelikli olarak algılanır.
- Ortak yön: Farklı yönlerde hareket hissi yaratan öğelerden oluşan bir kompozisyonda, aynı veya benzer yönlerde sahip öğeler bir grup olarak algılanır.
- Devamlılık: Belirli bir yöne doğru, benzer şekilde hareket eden nesneler bir grup oluşturma eğilimindedir.
- Şekil/zemin: Bir organizasyon içinde belirgin sınırları olan ve izleyiciye daha yakın görünen nesneler bir "şekil" etkisi yaratır. Üç boyutlu olmasına rağmen düzlük ya

da yüzey anlatımı gösteren her şey, algılamada “zemin” etkisi uyandırır. Gestalt teorisine göre şekil-zemin ilişkisi görme eylemi için oldukça önemlidir.

Sonuç olarak Gestalt teorisi; bir objeyi tekil olarak değil, organize olmuş bir bütünün içinde değerlendirir ve daha çok şey ifade ettiğini belirtir. Çünkü bir biçim tek olduğunda birey tarafından farklı bir anlam ve biçimsel etki yüklenirken, bir araya gelip grup oluşturduğunda daha derin bir anlam ifade eder (Naiem, 2015). Bu teori ve ilkeleri, algı psikolojisinden temellenen ve 2-3 boyutlu soyut anlatım yöntemlerinin öğretildiği temel tasarımında kökenlerini de oluşturur (Sarioğlu Erdoğan, 2016; Günay, 2007).

1.3.3. Görsel Hakimiyet ve Korunma Teorisi

Appleton (1975) pek çok canlı türünün yaşam alanı seçimlerinin gözlemlenmesine dayanarak şunu ileri sürmüştür: peyzaj özellikleri; biçimleri, renkleri, mekansal düzenlemeleri ve diğer görülebilir özellikleri ile (gerçekte öyle olsun ya da olmasın) hayatta kalabilmek için uygun çevresel koşullar olarak algılandıklarında o peyzajdan duyumsanan estetik memnuniyet oluşur. Bu hipoteze habitat teorisi denilmiştir. Bu teori çevreden elde edilen ve estetik olarak adlandırılan memnuniyetin bir çevrenin yaşam alanı olarak yani temel biyolojik ihtiyaçlarının karşılanması için imkanları sağlayan bir yer olarak değerlendirilmesi ile oluştuğunu ileri sürer. Kısaca habitat teorisi bir mekanın bütün biyolojik ihtiyaçları karşılayabilme durumu/yeteneğidir (Appleton, 1975).

Appleton habitat teorisine bağlı olarak Görsel Hakimiyet-Görsel Korunma Teorisini geliştirmiştir. Bu teori habitat teorisinin kapsamının sınırlarını daraltır. Habitat teorisi çevreden elde edilen estetik memnuniyetin kaynağını bireylerin yaşamsal koşullarını destekleyen çevresel özelliklere dayandırırken, Görsel Hakimiyet-Görsel Korunma Teorisi bu özelliklerin neler olduğunu açıklar. Appleton (1988), bu modeli oluştururken tercih fikrini biyolojik bilimler özellikle de davranış bilimleri aracılığı ile bir peyzaj tipolojisine ilişkilendirebileceği yalın bir model oluşturmaya çalıştığını açıklar. Çevresel bilgi olmadan çevre koşullarına uyum sağlanamayacağı için peyzaj algısı, uyum sağlama davranışı için anahtar olmaktadır. Bu nedenle Appleton'a göre, insanlar hayatta kalma içgüdüleriyle, çevresel bilgileri aktif bir şekilde edinerek ve depolayarak çevrelerini daha iyi anlamaya yönelirler. Bu bağlamda, özellikle ani tehlikelere karşı korunma amacıyla belirli çevresel bilgilere öncelik verilir. Çevresel bilginin etkili bir şekilde edinilmesi ve kullanılması için, görsel algılama (peyzaj bağlamında) ve fiziksel korunma gibi temel ihtiyaçların karşılanması

gerekmektedir Böylece görsel hakimiyet ve korunmaya ilişkin temeller meydana çıkarılmış olur (Appleton, 1988).

Tablo 4. Görsel Hakimiyet ve Görsel Korunmaya ilişkin kavramlar (Mumcu, 2009)

Görsel Hakimiyet	• Geniş-kesintisiz bakış açısı • Alana yukarıdan bakabilme • Çevredekileri görebilme • Çevreyi seyredebilme • Konfor
Görsel Korunma	• Bakışlardan korunma • Güvende olma • Konfor

Appleton (1998), insanların hayatta kalma içgüdüleriyle, çevresel bilgileri aktif bir şekilde edinerek ve depolayarak çevrelerini daha iyi anlamaya yönelik bir eğilim gösterdiğini savunmaktadır. Görsel Hakimiyet ve Korunma Teorisi, bir mekândaki gözlem noktasının, hem görsel engellerle korunma düzeyini hem de gözlemlenebilir alanın genişliğini değerlendirerek, peyzajın insan deneyimi üzerindeki etkisini inceler. Bu teoriye göre, peyzajlar sembolik olarak görme, saklanma, kaçma, keşfetme ve çevresel bilgi edinme gibi temel insan ihtiyaçlarını karşılama potansiyeline sahiptir. Çevresel estetik anlamında nispeten daha fazla bilinen bu teoriye göre, estetik değerlendirme süreci, temel biyolojik ihtiyaçların ve hayatta kalma ile doğrudan ilişkili çevresel özelliklerin belirlenmesi ve tercih edilmesi üzerine kuruludur (Mumcu,2009).

1.3.4. Olanaklılık Teorisi

Gibson (1986), 'Görsel Algıya Ekolojik Yaklaşım' adlı seminal çalışmasında, görsel algıyı çevre ile olan etkileşimimiz içerisinde ele alarak, geleneksel algı kuramlarına alternatif bir perspektif sunmuştur. Gibson'ın Olanaklılık Kuramı, temel olarak iki ana görüş üzerine inşa edilmiştir. Bunlar;

- Organizma ve çevre, birbirinden bağımsız düşünülemeyen bir bütünlük oluşturur ve
- Organizma, çevreden gelen bilgiyi zihinsel araçlar olmaksızın doğrudan algılar.

Bu kurama göre, insan ve çevre arasındaki etkileşim, karşılıklı bağımlılık üzerine kurulu ekolojik bir perspektifte incelenmektedir (Heft, 2001). Gibson (1986)'a göre, 'çevresel olanaklar' kavramı, organizmanın varlığı ve işleyişi için hem fırsatlar hem de riskler sunan çevresel faktörleri ifade eder. Bu kavram, birey ve çevre arasındaki karşılıklı bağımlılığı ve etkileşimi vurgulayarak, bir organizmanın çevresiyle olan bütüncül ilişkisini tanımlar. Kytä (2004)'e göre, olanaklılıklar, bireyin fiziksel, sosyal ve psikolojik özelliklerinin bütünü ile çevrenin sunduğu imkan ve kısıtlamaların etkileşimi sonucu ortaya çıkan potansiyel sonuçlardır. Bu etkileşimde, bireyin bireysel farklılıkları ile çevrenin özel nitelikleri arasındaki uyum veya çelişki, olanakların algılanışını ve değerlendirilmesini belirleyici bir faktördür. Bu nedenle bireyler, çevre tarafından sunulan tüm potansiyellerden ziyade, kendi ihtiyaçları, hedefleri ve kabiliyetleri doğrultusunda kendileri için anlamlı ve erişilebilir olan olanakları algılar ve değerlendirirler (Withagen ve Michaels, 2005). Ayrıca bir çevresel özellik, kişinin özelliğine ve ihtiyacına bağlı olarak farklı işlevlere yönelik, farklı olanaklılıklar olarak görülebilir (Heft, 1997). Bu açıdan değerlendirildiğinde kentsel açık mekânların tasarımında, mekân bileşenleri ve öğelerinin çeşitliliği, bu mekânların kullanıcılarının heterojen yapısına cevap vermek adına kritik bir öneme sahiptir. Farklı özelliklere ve ihtiyaçlara sahip kullanıcıların, kendi özelliklerine uygun ve beklentilerini karşılayan mekânsal deneyimler yaşayabilmeleri için, açık mekânların da çeşitlilik göstermesi gerekmektedir. Özet olarak, kişiler çevrelerindeki olanakları iki türlü okurlar:

- İhtiyaçlarına yönelik (mekânsal bileşenlerin önerdiği olanaklara uygun kullanılması)
- Kişisel özelliklerine (sosyal ve duygusal ihtiyaçları, kültürel yapıları, yaratıcılıkları, yetenekleri) yönelik.

1.4. Ulrich'in Destekleyici Tasarım Teorisi

Ulrich'in Destekleyici Tasarım Teorisi, stres yönetimine odaklanarak sağlık tesislerinde mekân düzenleme ve tasarımıyla stres seviyesini azaltmayı ve kontrol altına almayı amaçlamaktadır. Bu teorinin ana çıkış noktası stres yönetimidir. Stres, bireyin psikolojik veya fiziksel dengesinin bozulmasına karşı vücudunun verdiği tepkidir ve psikolojik esenliği ve çevreye karşı tepkileri doğrudan etkiler. Bu teori; doğayla bağlantı, kontrol duygusu, gizlilik, güvenlik ve sosyal etkileşimi teşvik gibi prensipler kullanarak stresin olumsuz

etkilerini azaltmak için mekân tasarımı prensiplerini savunur. Ulrich'in destekleyici tasarım teorisi, stresi yönetmeye ve bireylerin genel refahını iyileştirmeye yardımcı olabilecek önemli bir yaklaşımdır.

Ulrich, "Destekleyici Tasarım Teorisi" adını verdiği teorisinde bir çerçeveye, mekan tasarımının insan ihtiyaçlarını karşılayarak stres tepkilerini azaltmada ve iyi olma halini geliştirmede önemli bir rol oynayabileceğini savunmaktadır. Teoriye göre, stres sadece bireysel değil, çevresel faktörlerden de etkilenir ve doğru tasarımla önlenabilir, hatta olumlu etkiye dönüştürülebilir. Tasarımcılar hem nesnel hem de öznel düzeyde iyi olma durumunu desteklemek için bu gereksinimleri göz önünde bulundurarak mekanları tasarlamalıdır.

Ulrich'in(1991) araştırmalarına göre, bir mekân, bireyin sosyal, fiziksel ve kültürel yapısıyla şekillenerek, bireyin çevreyle etkileşimini sınırlandıran bir çerçeve oluşturmaktadır. Özellikle sağlık yapılarında yürüttüğü çalışmalarda, mimari parametrelerin bireyin sağlığı ve refahı üzerindeki önemli etkisi vurgulanmaktadır. Bu bulgular, mekânın insan sağlığı üzerindeki derin etkisini ortaya koymaktadır. Bu çalışmalarda özellikle yüksek gürültü gibi, çevrede strese neden olan faktörlerin varlığının, sonuçları genellikle olumsuz etkilediği görülmektedir (Ulrich, 2000). Araştırmalar sonucunda Ulrich'in Destekleyici Tasarım Teorisi'ne göre stres seviyesinin kontrolü ve iyi olma halinin desteklenebilmesi için 3 ana bileşeni içinde bulundurması gerektiğini belirtir;

- Kontrol duygusu,
- Sosyal destek ve
- Olumlu dikkat dağıtıcılar.

1.4.1. Kontrol Duygusu

Carver ve diğerleri (2000) kontrolü; birinin ne yaptığını bilme, kendi durumunu kontrol etme ve diğer insanların eylemlerinin ve onlara yönelik algılarının etkisini belirleme konusundaki gerçek veya algı yeteneği olarak tanımlar. Çeşitli araştırmalar, olaylar üzerinde bir miktar kontrole sahip olduklarını hisseden insanların stresle başa çıkma becerileri, kontrol eksikliği hissedenlerden çok daha fazla olduğunu göstermiştir (Lazarus ve Folkman, 1984; Schwarzer, 2014; Ulrich, 1984). Günümüz şartlarına bakıldığında her birey iş hayatında, okul hayatında ve sosyal yaşantısından kaynaklı olarak stresle karşılaşmaktadır. Bu da bireylerin içinde olduğu mekanlarda kontrol edebilme arzusunun artmasına neden

olmuştur. Bu sayede bireyler kendilerini güvende hissedip stres seviyelerini kontrol altında tutmayı amaçlamaktadırlar.

Destekleyici Tasarım Teorisi; İnsanların çevre ve durumlara ilişkin olarak güçlü bir kontrol ihtiyacına ve buna bağlı olarak öz-yeterlik ihtiyacına sahip olduğunu göstermektedir. Birçok çalışma, kontrol eksikliğinin depresyon, pasiflik, yüksek kan basıncı ve azalmış bağışıklık sistemi gibi olumsuz sonuçlarla ilişkili olduğunu bulmuştur. Kontrol altına alınamayan durum veya koşullar genellikle ürkütücü ve streslidir. Bu duruma örnek olarak, bir komşunun dairesinin duvarından duyulabilen müzik muhtemelen stresli bir gürültü olarak algılanır; ancak kişinin kendi dairesinde çok daha yüksek desibel seviyelerinde çalmayı seçtiği aynı müzik olumlu olarak algılanır. Stres araştırmalarına göre bir kişi potansiyel bir stres kaynağına karşı bir kontrol duygusuna sahipse, stres etkeninin olumsuz etkilerinin azaldığı hatta ortadan kalktığı görülmüştür (Ulrich, 1991). Kontrol eksikliğinden kaynaklanan stres, kontrol duygusunu besleyen tasarım stratejileriyle azaltılabilir. Bireylerin kullandıkları mekanlar da kontrol duygusunu hissedememesinin nedenleri şunlardır;

- Mahremiyetin sağlanamaması,
- Erişime el vermeyen tasarımlar,
- Aydınlatma ve donatı eksikliği,
- Güvende hissetmeme,
- Öz yeterlilik eksikliği.

Her birey, içine girdiği mekanlar da psikolojik olarak erişim fırsatları, mahremiyet olan ve kendini güvende hissettikleri alanlar oluşturmayı isterler. Mahremiyetin sağlandığı tasarımlar bireylerin kendini daha rahat hissetmesini ve psikolojik olarak özgür olmalarını sağlayarak stres seviyelerini azaltır. Bu durum mekânın hem bireysel hem de grup olarak kullanım potansiyelini arttırır. Erişime elverişli olan tasarımlar keşfetmeyi ve öğrenmeyi destekler aynı zamanda bireylerin stres seviyelerini azaltırken kullanım açısından da olanaklar oluşturur. Aydınlatma ve donatı eksikliği olan mekanlarda bireyler psikolojik olarak kendilerine güvenli alan yaratmaya çalışırlar. Güvenli mekanlarda bireyler psikolojik olarak daha rahat, özgür ve daha kolay hareket ederek stres seviyelerini azaltırlar. Ayrıca tedirgin olmadan rekreasyonel etkinliklerini gerçekleştirirler. Aksi durumda ise tasarımlar her birey üzerinde tedirginlik oluşturur. Bu tedirginlik sadece bireylerin stres seviyesini arttırmaz aynı zamanda mekânın kullanımını da azaltır.

Tasarımcılar mekân düzenlemeleri yaparken mahremiyeti sağlayan, erişime elverişli, aydınlatma ve donatı bakımından yeterli, kişinin kullanım çeşitliliği oluşturabildiği ve güvenliğin sağlandığı mekân tasarımları yapsalar da kullanıcının mekanda, kendi kontrollünü sağlayabileceğini gösteren mekânsal öğeler de eklemeleri gerekir. Bunları kullanıcı isteğine göre yönlendirebilmelidir ve mekânı her iklim koşulunda kullanabilmesi için olanaklar oluşturulmalıdır.

1.4.2. Sosyal Destek

Her bireyin yalnız kalma ihtiyacı olsa bile doğası gereği bir bütünün parçası olma hali vardır. Bu durumu ailesi, arkadaşları, yakın ve uzak çevresi ile gerçekleştirir. Kabullenilme, onaylanma ve kendini gerçekleştirebilmesi için sosyal desteğe ihtiyaç duyar.

Cassel (1976), bireyin stres ve olumsuz olaylarla mücadelesinde sosyal çevrenin ve sosyal desteğin kilit bir rol oynadığını belirtir ve insan sağlığının sürekliliği için psiko-sosyal süreçlerin önemini vurgular. Pfingstmann (1987), sosyal desteği, bireyin özellikle ihtiyaç duyduğu zamanlarda sosyal çevresinden (eş, aile, arkadaş, komşu, iş arkadaşı, din görevlisi gibi) aldığı yardım olarak tanımlamaktadır. Ulrich ise teorisinde insanın sosyal bir varlık olduğunu ve diğer insanlarla kurduğu aktif ilişkilerin stres düzeyini azaltıcı etkileri olduğunu vurgulamaktadır (Ulrich, 1991). Sosyal etkileşim, bireylerin stres seviyesini azaltırken aynı zamanda sosyal erişime elverişli mekânlarda oluşmaktadır. Tasarımcılar sosyal desteği teşvik eden mekânlar tasarlarlarken dikkat etmesi gereken en önemli nokta ise sosyal erişim ile mahremiyet arasındaki sınır olmalıdır. Sosyal etkileşimi teşvik eden fakat mahremiyeti reddeden mekân düzenlemeleri stres seviyesini arttıracaktır. Bu bağlamda Ulrich kontrol duygusu ve sosyal destek bileşenlerini birbirinden ayırıp mekân düzenlemeleri yapmanın pek mümkün olmadığını belirtmiştir.

1.4.3. Olumlu Dikkat Dağıtıcılar

Ulrich'in teorisine göre, mekânlarda yer alan olumlu dikkat dağıtıcı öğeler, kullanıcıların stres düzeylerini azaltarak uzun süreli kapalı alan kullanımlarında zamanı daha verimli kullanmalarını sağlar. Bu bağlamda, söz konusu öğelerin mekân içindeki konumlandırılması ve sıklıkları, tasarım sürecinde dikkatle değerlendirilmesi gereken önemli parametrelerdir.

Olumlu dikkat dağıtıcılar (müzik, ışık, su sesi-görüntüsü, hayvan sesi, doğal elemanların sesi ve görüntüsü...) aşırı kullanıldıklarında ise kullanıcıyı rahatsız edebilirler. Elbette bu faktörlerin gereğinden az kullanılması, insanlarda daha çok endişe ve stres haline neden olur (Wohlwill 1968; Ulrich, 1991).

Olumlu dikkat dağıtıcılar duyuşsal uyarıların tamamını içerir. Su; duyma, görme ve dokunma duyuşlarını, bitkiler ve hayvanlar; dokunma, görme, ses ve koku duyuşlarını harekete geçirirler. Özellikle doğallık, olumlu dikkat dağıtıcı olarak stresi azaltır ve insanı fiziksel-ruşsal olarak iyileştirir. Doğallık; bulunduğı yeşil alanlara karmaşıklık, çeşitlilik katar ve sağlık açısından da kişi için önemlidir (Sakıcı ve Var, 2013). Oysaki kentteki yoğun gürültünün, hareketliliğin ve görsel kirliliğin oluşturduğu yoğun uyarıcılar kentliyi yorar ve stresini artırır. Bu durum kullanıcıların ruşsal ve bedensel sağlıkları üzerinde olumsuz bir etkiye sahiptir. Olumlu dikkat dağıtıcılar ile mekân entegrasyonu sağlanmış peyzaj alanları, stresi azaltmada ve yaşam kalitesini yükseltmede önemli bir rol oynamaktadır.

Sonuç olarak; peyzaj tasarımcısı kapalı, yarı açık ve açık mekanların birbiriyle olan ilişkilerini, bitki türlerini, donatı elemanlarını, zemin kaplamalarını, su yüzeylerini, güneş ışığını, hobi alanlarını, renk, doku, form ve sanat eserlerini özenle seçerek mekan kullanıcıya iyileştirici, doğayla iç içe ve huzurlu bir ortam sunmalıdır. Aynı zamanda gün ışığının mekân içine kontrollü alınması ve peyzaj alanında güneşlenme imkânının yaratılması da kullanıcı için olumlu dikkat dağıtıcı olacaktır.

Mekân içinde gerçekleşen tüm faaliyetlerin diğerk mekân kullanıcılarını rahatsız etmeden gerçekleştirilmesi de olumlu dikkat dağıtıcıların etkisini azaltmamak için oldukça önemlidir.

Doğru bir peyzaj tasarımı ile mekanlar, kullanıcıların stres atma ve rahatlama ihtiyaçlarını karşılayabilecekleri birer sığınağı dönüştürülebilir. Teoremden elde edilen çıkarımlar Tablo 5'te özetlenmektedir. Bunlar uygulama çalışmasının da alt yapısını oluşturacaktır.

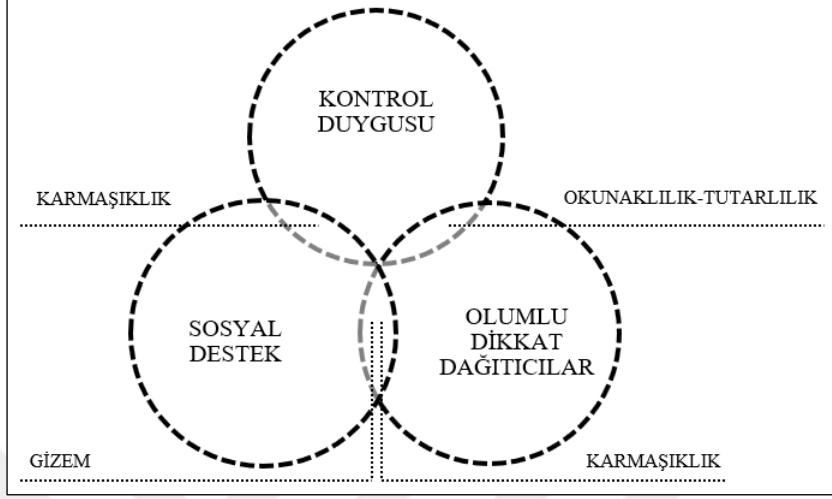
Tablo 5. Destekleyici Tasarım Teorisinin bileşenlerini oluşturan duyumsal öğeler ve etkinlikler

	DUYUMSAL ÖĞELER	ETKİNLİKLER
KONTROL DUYGUSU	- Güvende hissetme - Öz yeterlilik - Mahremiyet - Erişime elverişli olma - Donatı yeterliliği - Aydınlatma yeterliliği	- Yürüyüş yapma - Yeme-içme - Oturma - Dinlenme-izleme - Güneşlenmek - Gölgelenmek - Çevredekilerden uzaklaşma
SOSYAL DESTEK	- Etkileşim halinde olma - Sosyal erişim - Kabullenilme - Onaylanma - Kendini gerçekleştirme - Grup etkinliklerine katılma	- Selamlaşma - Sohbet etme - Arkadaşlarla zaman geçirme - Spor yapma - Gösteri izleme - Kutlama yapma - Kamp yapma - Açık hava konseri
OLUMLU DİKKAT DAĞITICILAR	- Odak noktaları - Donatı çeşitliliği - Bitki çeşitliliği - Su yüzeyleri - Hobi alanları - Eğitim alanları - Sanatsal öğeler	- Bitkiler arasında gezinti - Etrafı ve çevreyi izleme - Su ve hayvan sesi dinleme - Doğal alanları izleme - Oturma - Yeme-içme - Rekreasyonel etkinlikler

1.4.4. Destekleyici Tasarım Teorisinin Diğer Tasarım Teorileriyle Birlikte İrdelenmesi

Destekleyici tasarım teorisi ve bilgi işleme teorisi: Kaplan ve ark. (1998) görüşü anlama ve açıklamaya yönelik olarak okunaklılık, karmaşıklık, tutarlılık ve gizem olmak üzere dört özellikten bahseder. Okunaklılık bir mekânda hareket ederken yön bulma, kaybolmamayı sağlayan öğelerin varlığıdır. Tutarlılık ise mekandaki öğelerin arasındaki renk, doku, biçim özelliklerindeki armoniyi ve düzeni ifade eder. Bu, mekânı oluşturan farklı alanlar algılanır ve insan, bu farklı alanları kolaylıkla ayırt edebilir. Okunaklılık, içerdiği odak noktaları-öğeleri ile “olumlu dikkat dağıtıcılara”; tutarlılık ve okunaklılık bireyin mekânda rahat gezmesini, çevreyi kolay algılamasını sağladığı için kontrolün kendinde olduğunu hissettirir. Her iki özellik “kontrol duygusuna” hizmet eder. Karmaşıklık ve gizem mekânı hareketlendirir, sıkıcı olmaktan kurtarır ve merak uyandırarak tercih edilir bir mekan haline getirir. Böylece sosyalleşmeyi teşvik ederek, kişiye “sosyal destek” sağlar. Karmaşıklık, monotonluğu bozmak için içerdiği kontrast elemanlar ile “olumlu dikkat

dağıtıcılar” olarak da değerlendirilebilir. Ayrıca bu elemanlar çevrenin okunur olmasını sağlayarak “kontrol duygusuna” da katkıda bulunur (Şekil 4).



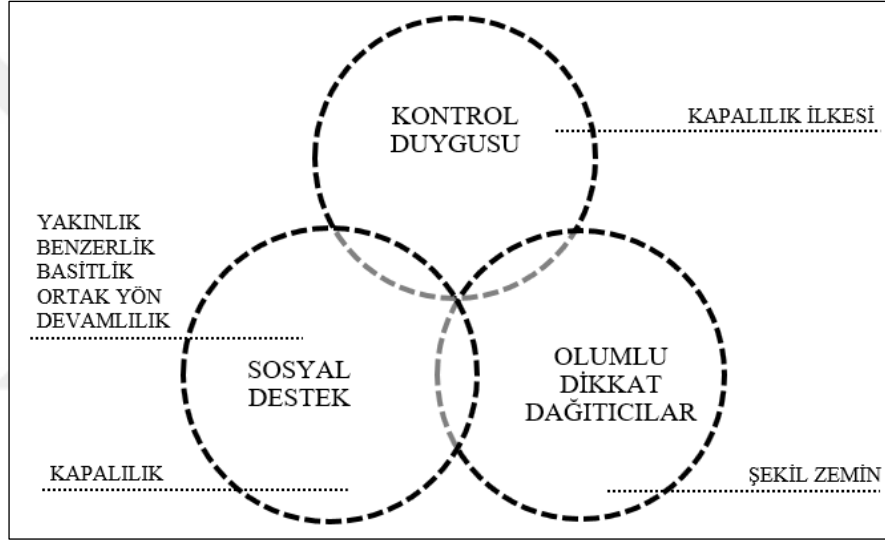
Şekil 4. Destekleyici Tasarım Teorisi- Bilgi İşleme Teorisi ilişki şeması

Destekleyici tasarım teorisi ve Gestalt teorisi: Gestalt Teorisi mimarları ve çevre tasarımcılarını diğer algı teorilerinden daha fazla etkilemiş ve çevrenin estetik algısını anlamada yardımcı olmuştur (Lang, 1987). Gestalt teorisi çevremizdeki nesneleri nasıl algıladığımızı tartışır ve bir kompozisyonun tamamı ile parçaları arasındaki ilişkiyle ilgilenir. Çünkü kişi öğeleri değil, onların oluşturduğu kompozisyonu algılar. Bu nedenle Gestalt Teorisinin odağını gruplama ve şekil-zemin algısı oluşturur (Yılmaz ve ark., 2018). Gestalt ilkeleri görsel alanı oluşturan öğelerin grup şeklinde algılanması için yakınlık, benzerlik, basitlik, ortak yön ve devamlılık ilkelerinden yararlanır. Burada görsel alandaki öğelerin yön, aralık, form, doku ve renk gibi özellikler arasında armoni beklenir. Armoninin var olduğu mekanlarda düzen olduğu için kullanıcı kendini rahat hisseder, yönünü rahat bulur ve çevre kontrolü altındadır. Bu nedenle bu mekanlar daha çok tercih edilir ve sosyalleşme için olanaklar oluştururlar. Yakınlık, benzerlik, basitlik, ortak yön ve devamlılık ilkeleri, “kontrol duygusu” ve “sosyal destek” ilkelerine katkıda bulunur.

Kapalılık ilkesi bir mekânın sınırlarının netliğini ifade eder ancak bu sınırlar; duvar gibi sürekli değil insanlara çevreyi ve çevredekiyi görme olanağı veren bakış noktaları olan aralıklardan oluşur. Bu, kişinin çevresinde olup bitenleri gördüğü için kontrolün kendinde olduğunu gösterir ve “kontrol duygusunu” destekler. Buna ek olarak sınırların varlığı mekân

kullanıcılarına istediğinde mahremiyet sağlayarak da “kontrol duygusu” destekler. Ayrıca sınırların sağladığı aralıklar çevredeki insanlarla görsel ve işitsel iletişim kurmayı sağlayarak, sosyal etkileşime, erişebilirliğe ve etkinliklere katılmaya olanak sağlayarak “sosyal destek” için zemin hazırlar.

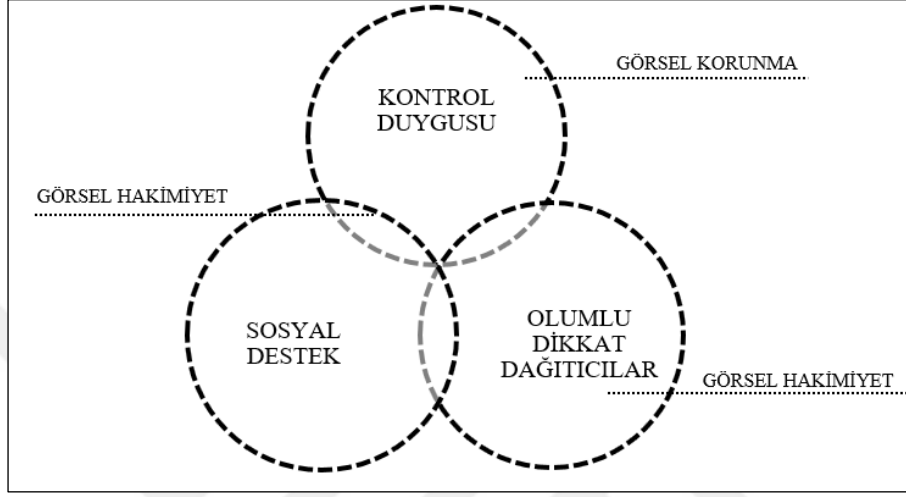
Şekil/zemin ilkesi mekân tasarımına şöyle yansır; benzer nitelikler sahip öğelerden oluşan zeminin üzerine, nitelik olarak zemine göre kontrast özelliklere (renk, doku, biçim, ölçü gibi) sahip öğeler gelir ve bunlar şekilleri oluşturur. Şekiller bulunduğu mekânda dikkat çeken, insanları yönlendiren ve odak noktası olan elemanlar olarak “olumlu dikkat dağıtıcı” olarak tanımlanabilirler (Şekil 5).



Şekil 5. Destekleyici Tasarım Teorisi- Gestalt Teorisi ilişki şeması

Destekleyici tasarım teorisi ve Görsel hakimiyet ve korunma teorisi: Görsel hakimiyet; bireyin çevresini fiziksel olarak algılaması ve çevreyi görsel olarak kontrol altına alma durumudur. Bu destekleyici tasarım teorisi kapsamında incelediğinde görsel hakimiyetin içerdiği kesintisiz bakış açısı, mekâna yukarıdan bakarak her noktasına hakimiyet kurma ve çevredekileri görebilme imkânı “kontrol duygusuna” katkıda bulunur. Çünkü kullanıcı bu durumda insanların ne yaptığını bilir ve hakimiyet kişidedir. İstedğinde çevresindekilerle etkileşime girebilir, sosyalleşebilir. Bu durum “sosyal destek” için de zemin hazırlar. Görsel hakimiyet geniş bakış açısı sağladığı için çevreyi keşfetme fırsatı hazırlar. Böylece birey mekânı; içerdiği donatı, bitki ve odak oluşturacak elemanlarla tanımlar. Sonuçta görsel hakimiyetin sağladığı keşfetme durumu “olumlu dikkat dağıtıcıları” içerir.

Görsel korunma, kişiye bakışlardan kaçma olanağı verir. Aynı zamanda bireyin içinde bulunduğu mekânı görsel olarak algılaması, tehdit oluştuğunu hissettiğinde kaçmaya imkân veren fırsatları yaratır. Bu durum “kontrol duygusunu” destekler, kişiye mahremiyet ve güvende olmayı sağlar (Şekil 6).



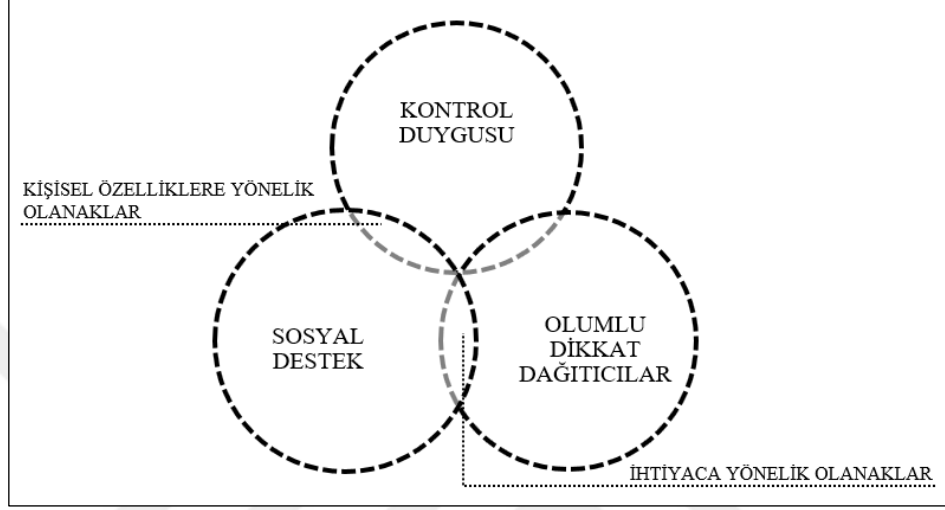
Şekil 6. Destekleyici Tasarım Teorisi- Görsel Hakimiyet ve Korunma Teorisi

Destekleyici tasarım teorisi ve Olanaklılık teorisi: Olanaklılık teorisi, çevrenin insanlar için sunduğu fırsatlar ya da tehlikelerdir. Ancak bunların algılanması, bireyin özellikleri, sosyal gereksinimleri ve kişisel amaçları konumun çevresel özelliklerinin örtüşmesi ile oluşur. Bu nedenle birey çevrenin sağladığı bütün olanakları değil, kendisinin ihtiyacı olan olanağı/olanakları algılar.

İhtiyaca yönelik olanaklar tasarımcının kullanıcı için düşündüğü etkinliklere yönelik çevreye getirdiği mekân bileşenlerinin oluşturduğu olanaklardır. Donatıların, aydınlatma elemanlarının çeşitliliği, bitkiler, su ve hayvanların varlığı bu olanakları oluştururlar. Donatılar; kişilere etkinlik çeşitliliği sağlar, aydınlatmalar; kişiye güvenli ve dolayısıyla kontrolü altında bir mekân sağlar. Bitkiler; gölgeli alanlar, çeşitlilik, su yüzeyleri ve hayvan varlığı; duyma, görme ve dokunma olanakları sağlar. Bu bileşenler kullanıcıya “olumlu dikkat dağıtıcılar” olarak yardımcı olur. Ayrıca bu bileşenlerin oluşturduğu çeşitlilik ve doğallık sosyalleşme olanaklarını da çeşitlendirerek “sosyal destek” niteliğini güçlendirir.

Kişisel özelliklere yönelik olanaklar, kişilerin mekan bileşenlerini kendi yaratıcılıklarını kullanarak olanaklar oluşturmalarıdır. Kullanıcının mekânı oluşturan

bileşenleri istediği gibi yorumlama üzerindeki hakimiyet, mekanın kontrolünün kullanıcıya geçtiğini duygusunu güçlendirir. Bu durum etkinlikler oluşturmada çeşitlilik oluşturur ve sosyalleşmeyi güçlendirir. Böylece bu durum, “kontrol duygusu” ve “sosyal destek” özelliğine katkıda bulunur (Şekil 7).



Şekil 7. Destekleyici Tasarım Teorisi- Olanaklılık Teorisi

2. YAPILAN ÇALIŞMALAR

2.1. Araştırma Sürecinin Oluşturulması

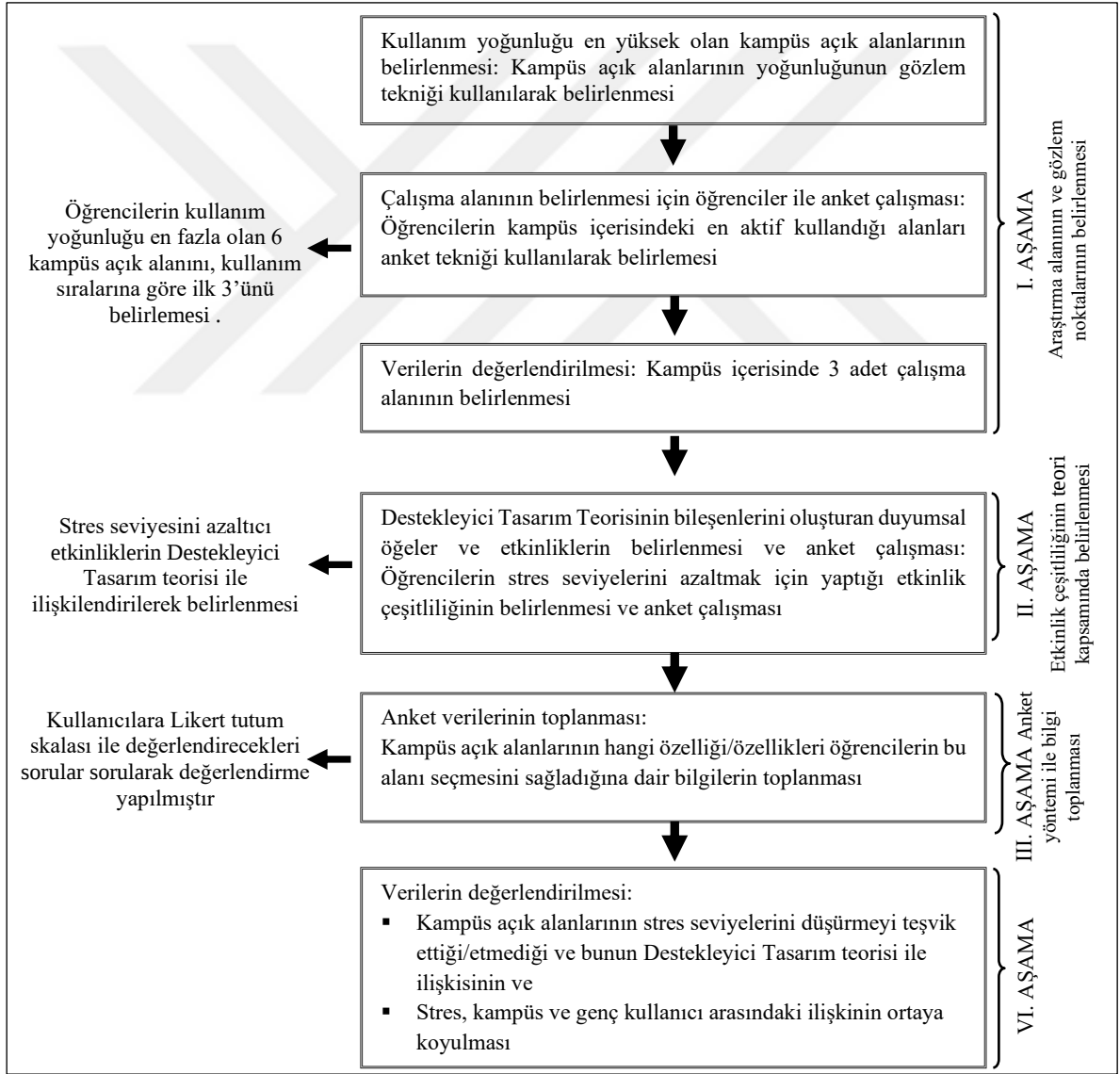
Üniversite kampüsleri, öğrencilerin öğrenim hayatları boyunca vakitlerinin çoğunu geçirdikleri ve gereksinimlerini karşıladıkları alanlar olduğu için nasıl tasarlandıkları oldukça önemlidir. Kampüs tasarımları yapılırken, bireyin çevreyi değiştirip kendine göre biçimlendirdiği gibi çevreninde bireyi değiştireceği düşüncesi göz önünde bulundurulmalıdır. Çünkü çevre; insan-doğa arasındaki ilişkide, insanın öğrenmesinde ve fiziksel-psikolojik sağlığı üzerinde etkilidir. Bu kapsamda kampüs açık alanları, öğrencilerin sağlık ve refah seviyelerini iyileştirebilecek ya da koruyabilecek etkileşimler için çeşitli fırsatlar sunan yeşil alanlar olmalıdır. Öğrencilerin günlük yaşamlarında ve ders çalıştıkları zaman içerisinde karşılaştıkları stres durumları göz önüne alındığında, kampüs yeşil alanları onları psikolojik olarak rahatlatmalıdır. Bu sebeple kampüslerin öğrencilere sunduğu fırsatlar ve olanaklar öğrencilerin stres seviyelerinin azalmasında büyük bir etmen oluşturmaktadır.

Ulrich Destekleyici Tasarım teorisi kapsamında mekân tasarımının, insan ihtiyaçlarını karşılayarak stres tepkilerini azaltmada ve iyi olma halini geliştirmede önemli bir rol oynayabileceğini savunmaktadır. Teoriye göre stres sadece bireysel değil, çevresel faktörlerden de etkilenir ve bu, doğru tasarımla önlenabilir, olumlu etkiye dönüştürülebilir. Bu çalışma kapsamında kampüs açık alanlarının öğrenciler tarafından kullanımının, onlar tarafından algılanan stres düzeyini azalttığı ortaya koyulmaktadır. Araştırma Stres-Kampüs-Genç kullanıcı arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi odaklanmaktadır. Bu nedenle, kampüs yeşil alanlarını temsilen seçilen açık alanların, farklı nitelikler içeren mekânlar olması hedeflenmiştir. Bu mekânlardaki etkinlikler belirlenerek, stresin azaltılmasına yönelik olan etkilerinin araştırılması, bu çalışmanın genel kurgusunu oluşturmaktadır. Literatürden elde edilen bilgilerle detaylandırılan araştırma şu aşamalardan oluşur;

- Kullanım yoğunluğu en yüksek olan kampüs açık alanlarının belirlenmesi
- Çalışma alanının belirlenmesi için öğrenciler ile anket çalışması
- Verilerin değerlendirilmesi
- Destekleyici Tasarım Teorisinin bileşenlerini oluşturan duyumsal öğeler ve etkinliklerin belirlenmesi ve anket çalışması

- Kampüsü kullanan öğrenciler ile yapılan anket verilerinin toplanması (mevcut kullanıcıların özelliklerinin belirlenmesi; çalışma alanlarının hangi özelliği/özellikleri kullanıcıların bu alanı seçmesini sağladığına dair bilgi toplanması)
- Verilerin değerlendirilmesi

Üniversite öğrencilerin stres seviyelerini azaltmak için yaptığı etkinlik çeşitliliğini değerlendirmeyi amaçlayan tez çalışmasının uygulama çalışması şu adımlardan oluşmaktadır:



Şekil 8. Araştırmayı oluşturan aşamalar

2.2. Birinci Aşama: Çalışma Alanının Seçilmesi

Birinci aşamada verilerin toplanması için iki farklı yöntem; gözlem ve anket kullanılmıştır. Gözlem, alanın belirli zamanlar içinde araştırmacı tarafından gözlemini yaptığı konuya ilişkin, aldığı ve çıkarım yaptığı verilerin tümüdür. Araştırmacıya kullanıcının doğal çevresindeki davranışlarını gözlemlene olanağı sağlar. Bu nedenle gözlem, kişinin bir çevreyi nasıl kullandığına ve orada nasıl davrandığına ilişkin bilgi veren bir tekniktir (Alpak, 2017; Mehta ve Mahato, 2021). Anket, belirli bir konudaki varsayımları veya soruları cevaplamak için bireylere sorular yönelterek veri toplama yöntemidir. Bu yöntemler, literatürden edinilen bilgilerden faydalanılarak seçilmiştir ve biri diğerinin eksik kalan tarafını tamamlaması için çok yönlü tasarlanmıştır. Anketten elde edilen sayısal verilere dayalı bir yaklaşım benimseyerek, incelenen olgular objektif olarak değerlendirildi. Bu yöntem ile elde edilen veriler, istatistiksel analizlere tabii tutularak, araştırma sonuçlarının rakamsal ifade edilebilmesine ve farklı gruplar arasında karşılaştırmalar yapılabilmesine olanak sağlamıştır. Bu işleyişle araştırmanın objektif sonuçlara ulaşması beklenmektedir.

Davranış gözlemi tekniği; yapılandırılmış gözlem ve yapılandırılmamış gözlem olarak iki türe ayrılır (Sommer ve Sommer, 2002). Bu çalışmada yapılandırılmamış gözlem tekniği kullanılmıştır. Gözlem, rastlantısal olarak kampüste yapılmış ve araştırmacı “katılımcı gözlemci” olarak gözleme dahil olmuştur. Böylece, araştırma yaptığı konuya dair kampüs yaşamına dahil olup ve ortamın bir parçası olmaya hedeflemiştir. Bu araştırma kapsamında video kaydı ve fotoğraf çekimleri yapılarak, kampüs kullanıcısının doğal davranışlarına engel olmamaya çaba harcanmıştır. Gözlemler, bahar ve güz döneminde olmak üzere bir eğitim yılında, hava koşulları uygun olduğu günlerde devam etmiştir. Bu günler; rastlantısal ancak hafta içi günler olarak belirlenmiştir. Yapılan gözlemler sonucunda kampüsteki yoğun kullanım alanları belirlenmiştir. Bu veriler doğrultusunda KTÜ Kanuni Kampüsü yoğunluk analizi oluşturulmuştur (Şekil 9).

- KTÜ 15 Temmuz Demokrasi Alanı
- KTÜ Kütüphanesi girişi ve rekreasyon alanı
- KTÜ Sağlık ve Spor Dairesi Başkanlığı çevresi ve rekreasyon alanı çalışma alanı olarak belirlenmiştir.



Şekil 10. KTÜ 15 Temmuz Demokrasi Alanına ait görünüm



Şekil 11. KTÜ Kütüphanesi girişi ve rekreasyon alanına ait görünüm



Şekil 12. KTÜ Sağlık ve Spor Dairesi Başkanlığı çevresi ve rekreasyon alanına ait görünümeler

2.3. İkinci Aşama: Anket

Araştırmanın ikinci aşamasında da anket tekniği kullanılmıştır. Anket, araştırma konusunda belirtilmiş olan varsayımlara ya da sorulara bağlı olarak, ilgili bireylere sorular yönelterek sistemli veri toplama tekniğidir (Balcı, 2001). Anket, bir konu hakkında çok sayıda bireyin görüşünü almayı sağladığı için araştırmalarda kullanılmaktadır.

Araştırmanın çalışma grubunu KTÜ Kanuni Kampüsü öğrencileri oluşturmaktadır. Öğrenciler tarafından belirlenmiş olan 3 alan için literatür taramasındaki verilerden yararlanılarak, öğrencilerin stres seviyelerini azaltmak için yaptığı etkinlik çeşitliliğinin belirlenmesi ve kampüs açık mekanların kullanımı ile gençlerin hissettiği stresin azaldığını/azalmadığını ortaya koymaktır. Öğrencilerin araştırmaya katılması gönüllülük esasına dayandırıldığı için bu çalışmaya dâhil olan 100 öğrenci bulunmaktadır. Ankete katılan öğrencilerin demografik özellikleri Tablo 6’da belirtilmiştir.

Tablo 6. II. Ankete katılan öğrencilerin demografik özellikleri

Demografik veriler	Kişi sayısı
Cinsiyet	
Kadın	47
Erkek	53
Bulunduğu sınıf	
1. sınıf	20
2. sınıf	28
3. sınıf	26
4. sınıf	26
Toplam	100

Bu araştırmada kapalı uçlu sorulardan oluşan anket ile hazırlanmış (Ek 2) ve soruların yanıtı 5’li bir skala (Likert tutum skalası) ile değerlendirilmiştir. Likert Tutum skalası; R. Likert’in bireysel farklılıklar ve kişisel değerlendirme çalışmaları için çevresel analizlerde kullanılmak üzere ürettiği bir ölçüm tekniğidir.

Bu ölçüm tekniğini kullanarak öğrenciler çalışma alanlarına “kesinlikle katılmıyorum” (1 puan) ile “kesinlikle katılıyorum” (5 puan) arasında değerler vermiştir. Anketi oluşturan sorularla ilgili örnekler aşağıda verilmiştir:

Tablo 7. Örnek soru ve değerlendirme skalası

Örnek Soru 1: Bu alanda kendimi güvende hissediyorum				
A. KTÜ 15 Temmuz Demokrasi Alanı				
☐ Kesinlikle Katılmıyorum	☐ Katılmıyorum	☐ Kararsızım	☐ Katılıyorum	☐ Kesinlikle Katılıyorum
↓	↓	↓	↓	↓
1	2	3	4	5

Likert tutum skalasının aralık genişliği (a =dizi genişliği/yapılacak grup sayısı) formülü ile hesaplanmış buna göre oluşturulan ölçekte; seçenekler ve sınırlar tablo 8’de verilmiştir. Bu ölçek; anket sorularına verilen yanıtların, aritmetik ortalamalarının değerlendirilmesinde kullanılmıştır ve sonuçlar grafiksel anlatıma dönüştürülmüştür.

Tablo 8. Verilerin değerlendirilmesinde kullanılan ölçme aracının sınırları

Ağırlık	Seçenek	Sınırlar
1	Kesinlikle Katılmıyorum	1,00-1,79
2	Katılmıyorum	1,80-2,59
3	Kararsızım	2,60-3,39
4	Katılıyorum	3,40-4,19
5	Kesinlikle Katılıyorum	4,20-5,00

Üniversite öğrencileri tarafından yanıtlanan Likert tutum skalasındaki veriler, tablolar haline getirilmiştir. Bu tablolarda, çalışma alanlarının her biri için puan dağılımları aşağıdaki gibi verilmiştir (Tablo9.):

Tablo 9. A. KTÜ 15 Temmuz Demokrasi Alanına ait frekans değerlerine ilişkin örnek

Bu alanı kullanırken kendimi güvende hissediyorum.	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
	2 (kişi)	7 (kişi)	2 (kişi)	22 (kişi)	22 (kişi)
	%3	%13	%4	%40	%40

Anketin hazırlanması: Likert Tutum skalası ile oluşturulan anket, 35 kapalı uçlu sorudan oluşur ve araştırmacı tarafından belirlenmiştir. Bunlarla;

- Gençler tarafından stresli iken bu mekanları tercih edip/etmedikleri ve
- Literatür taraması ile ortaya koyulan Destekleyici Tasarım Teorisinden elde edilen ölçütlerin kampüs yeşil alanlarındaki varlığı ve gençler tarafından ne kadar hissedildiği ölçülmüştür.

Teorinin alt başlıkları (Kontrol duygusu, Sosyal destek ve Olumlu dikkat dağıtıcılar) şu ifadelerle denetlenmiştir (Tablo 10):

Tablo 10. II. Anket soruları

Kontrol duygusu	1.	Bu alanı kullanırken kendimi güvende hissediyorum.
	2.	Tek başına olduğum zamanlarda da bu alanı kullanırım.
	3.	Akşam vakti kampüste bu alanı kullanırım.
	4.	Hava şartları bu alanı kullanmamı etkilemez.
	5.	Bu alanı kullanırken mahremiyet sorunu yaşamıyorum.
	6.	Alan içerisindeki gürültü beni rahatsız etmiyor.
	7.	İstediğimde bu alanda yalnız kalabilirim.
	8.	Yolumu kaybetmeden rahat rahat gezebilirim.
	9.	Alan içerisindeki donatıların yakınlığı beni rahatsız etmiyor.
	10.	Burada çevremi izleyebilirim.

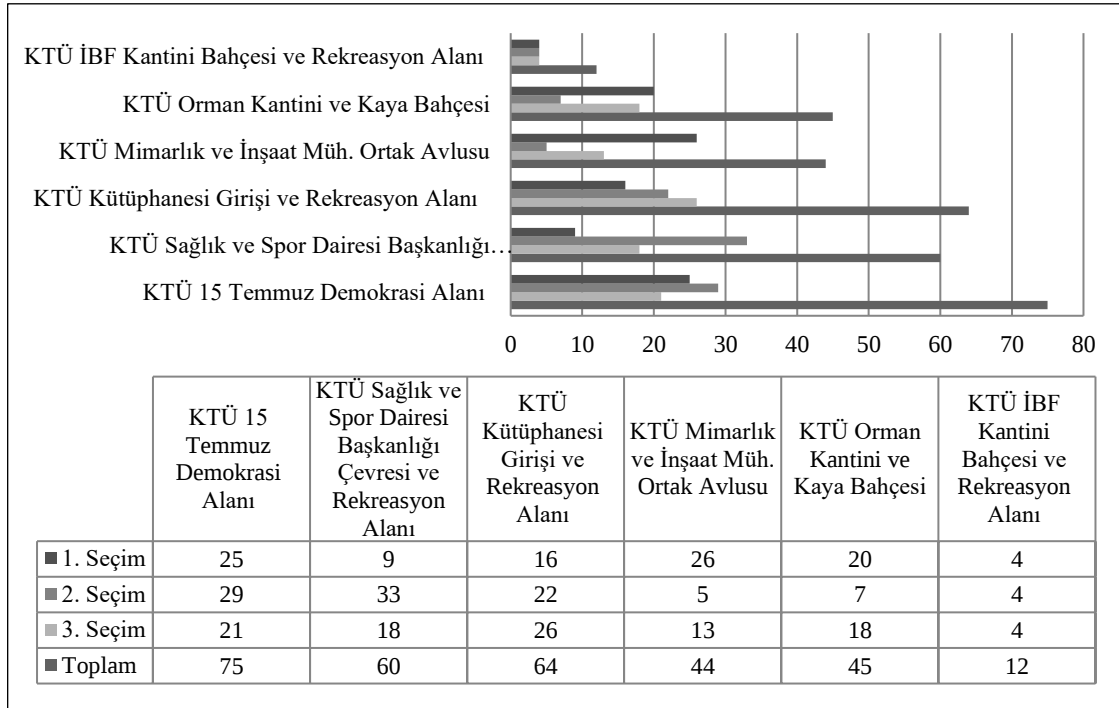
Tablo 10'un devamı

Sosyal destek	11.	Grup etkinlikleri için bu alanı tercih ederim.
	12.	Bu alan birçok etkinliği yapmamıza olanak sağlıyor.
	13.	Burada arkadaşlarımla kutlamalar yaparız.
	14.	Burada arkadaşlarımla zaman geçirmekten hoşlanırım.
	15.	Burada kendimi dinleyebilirim.
	16.	Alan içerisindeki kalabalık beni rahatsız etmiyor.
	17.	Arkadaşlarımla sohbet ederim
	18.	Başkalarıyla selamlaşırım.
Olumlu dikkat dağıtıcılar	19.	Alan içerisinde yeterli sayıda bitki çeşitliliği vardır.
	20.	Alan içerisinde yeterli sayıda donatı vardır. (örneğin: oturma birimleri, çöp kutuları vs)
	21.	Alanda bulunan canlılar ile vakit geçirmek beni rahatlatıyor. (örneğin: Kedi, köpek vs)
	22.	Bu alanda manzarayı izlemek beni rahatlatıyor.
	23.	Bu alanda ders çalışmama olanak sağlayan donatılar bulunmaktadır.
	24.	Spor etkinlikleri için bu alanı tercih ederim.
	25.	Bu alan su ile etkinlik yapmama olanak sağlıyor.
	26.	Burada kuş seslerini dinleyebilirim.
	27.	Burada yaprakların sesini dinlemek beni rahatlatıyor.
	28.	Bitkilerin arasında gezinebilirim/oturabilirim.
	29.	Hayvanlara dokunabiliyorum.
Öğrencinin alanda hissettiği duygular	30.	Mutsuz iken buraya gelirim.
	31.	Burada olmak beni rahatlatır.
	32.	Burada nefes aldığımı hissedirim.
	33.	Burada sakinleşirim.
	34.	Stresli olduğum zamanlarda bu alanı kullanırım.
	35.	Bu alanda zaman geçirmek beni rahatlatıyor.

3. BULGULAR

3.1. Çalışma Alanının Belirlenmesine İlişkin Bulgular

Çalışma alanının belirlenmesi aşamasında iki farklı yöntem kullanılmıştır. İlk aşamada araştırmacı tarafından, KTÜ Kanuni Kampüsü içerisinde alan kullanım yoğunluklarını belirlemek amacıyla gözlem tekniği kullanılmıştır. Gözlem aşaması KTÜ Kanuni kampüsü içerisinde tek bir noktada değil birçok noktada alan yoğunlukları incelenerek hazırlanmıştır. Yapılan gözlem sonucunda kampüs içerisinde en yoğun 6 kampüs açık alanı belirlenmiştir. Bu alanlar; 15 Temmuz Demokrasi Alanı, Sağlık ve Spor Dairesi Başkanlığı çevresi ve rekreasyon alanı, Kütüphanesi girişi ve rekreasyon alanı, Mimarlık ve İnşaat Mühendisliği ortak avlusu, Orman Kantini bahçesi ve Kaya bahçesi ve İBF Kantini bahçesi ve rekreasyon alanı şeklinde belirlenmiştir. Belirlenen alanlar üniversite öğrencilerinin daha çok rekreasyonel etkinlikler yaptığı alanlar olarak gözlemlenmiştir. Yapılan gözlem ve yoğunluk analizi doğrultusunda ikinci aşamada, öğrencilerden kampüs içinde belirlenmiş olan 6 alan içerisinde 3 alanı kullanım önceliklerine göre 1. 2. ve 3. olarak sıralamaları istenmiştir.



Şekil 13. 1. Anket çalışmasının verileri

Yapılan anket sonuçları göstermektedir ki, 15 Temmuz Demokrasi Alanı %25; Sağlık ve Spor Dairesi Başkanlığı çevresi ve rekreasyon alanı %20; Kütüphane girişi ve rekreasyonel alanı %21,33; Mimarlık ve İnşaat Mühendisliği ortak avlusu %14,66; Orman Kantini ve Kaya Bahçesi %15 ve İktisadi Bilimler Fakültesi bahçesi ve rekreasyonel alanı %4 tercih edilmiştir.

Bu veriler doğrultusunda diyebiliriz ki tercih edilen alanların ortak özelliği olarak;

- Doğal elemanlarının varlığı,
- Etkinlik çeşitliliğinin fazla olması,
- Hâkim manzarayı gören alanları içermesi,
- Bireysel ve grup etkinliklerine olanak sağlaması olarak görülmektedir.

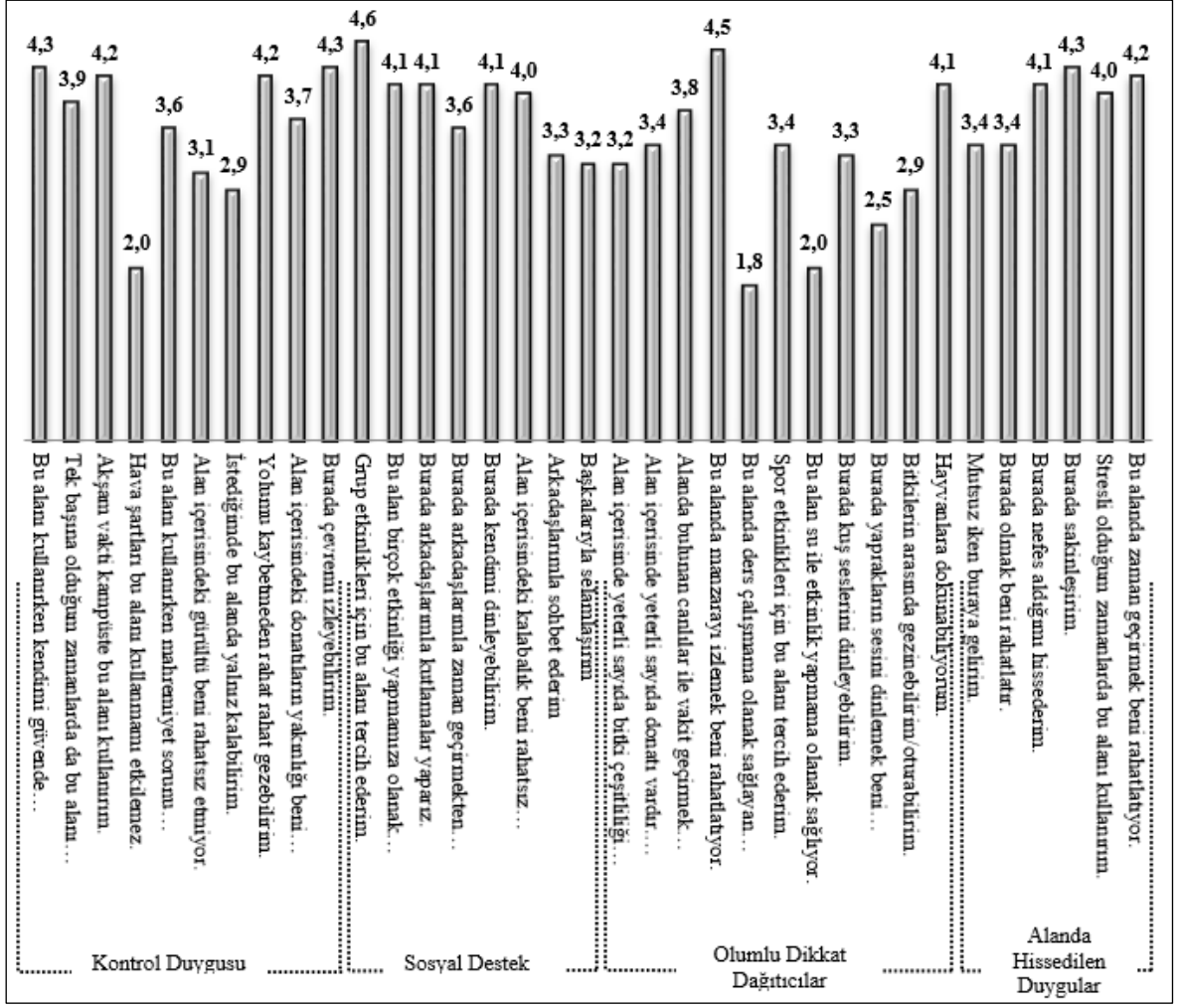
Aynı zamanda bu alanların genel yapısına bakıldığında içinde yeşil alanların, sert zemine oranla daha fazla olduğunu görülmektedir ve doğal alanların fazla olması, bu alanların öğrenciler tarafından seçilmesi durumunu etkilediği gözlemlenmektedir.

3.2. Ankete İlişkin Bulgular

Araştırmanın bu bölümünde literatürden yararlanarak hazırlanan 35 ifadeden oluşan anket sonuçları değerlendirilmiştir. Bu sorular; kampüs açık mekanlarının öğrenciler tarafından algılanan stresi azaltmak için yaptığı etkinlik çeşitliliğinin belirlenmesi ve kampüs açık mekanların kullanımı ile gençlerin hissettiği stresin azalttığı/azaltmadığı varsayımlarını irdelemektedir.

3.2.1. KTÜ 15 Temmuz Demokrasi Alanına İlişkin Bulgular

Araştırma doğrultusunda KTÜ 15 Temmuz Demokrasi alanında (A alanı) yapılan anket verileri doğrultusunda elde edilen bulgular 1. 2. 3. ve 4. sınıflar için ayrı ayrı olarak grafikler üzerinden değerlendirilmiştir. Bu grafikler öğrencilerin ifadelere verdiği yanıtların ortalaması olmakla beraber alan içerisinde kontrol duygusu, sosyal destek, olumlu dikkat dağıtıcılar ve öğrencilerin hissettiği duygulara verdiği değerleri göstermektedir.



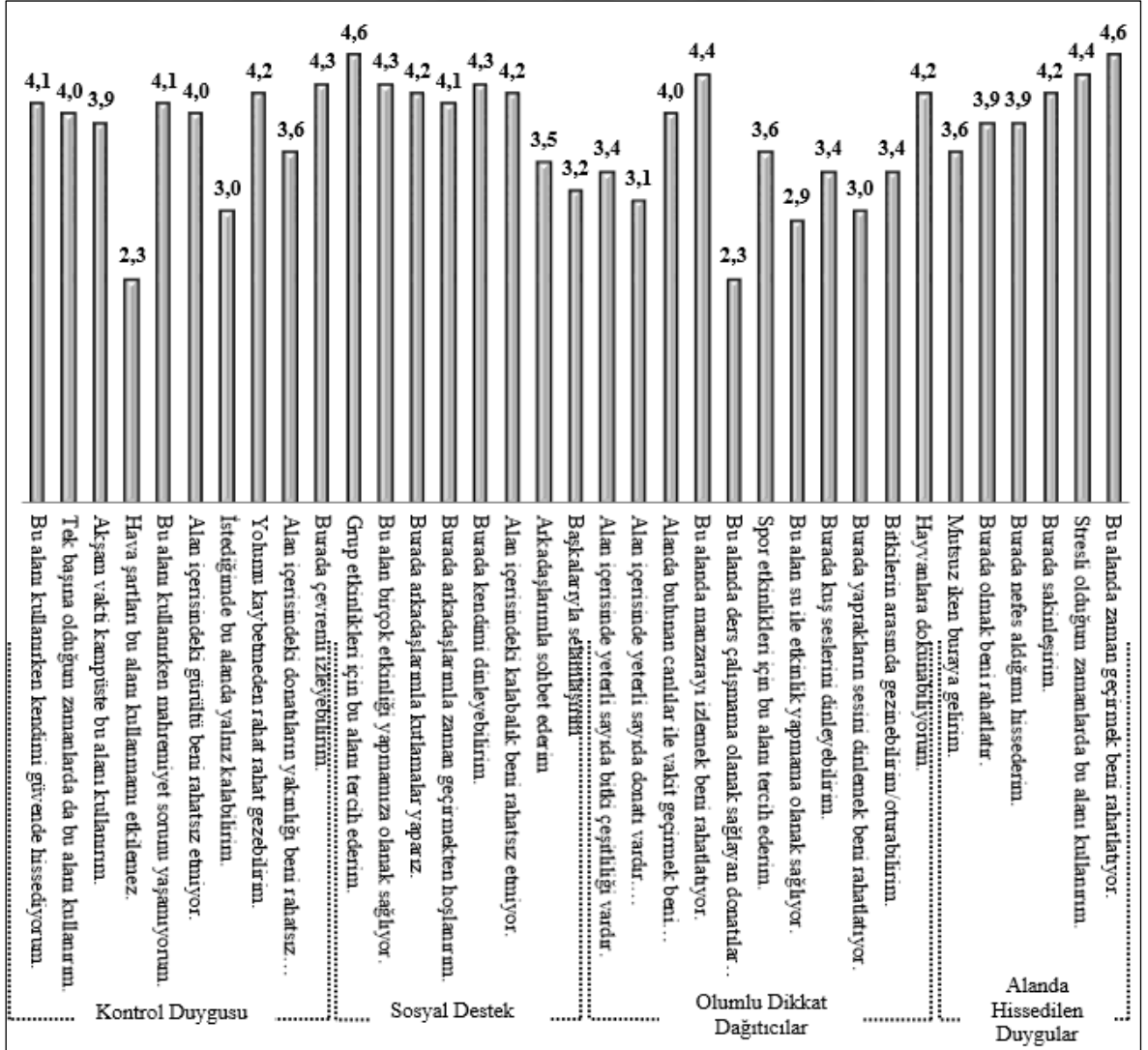
Şekil 14. A alanı 1. Sınıf öğrencilerinin tüm ifadelerle ilişkin aritmetik ortalama değerleri

15 Temmuz Demokrasi Alanını kullanan 1. sınıf öğrencileri için alan içerisinde Kontrol Duygusu; “Bu alanı kullanırken kendimi güvende hissediyorum”, “Akşam vakti kampüste bu alanı kullanırım”, “Yolumu kaybetmeden rahat rahat gezebilirim” ve “Burada çevremi izleyebilirim” ifadeleri “Kesinlikle Katılıyorum” düzeyi ile nitelendirilmiştir. Sadece “Hava şartları bu alanı kullanmamı etkilemez” ifadesi “Katılmıyorum” olarak nitelendirilmiştir.

Sosyal Destek başlığı altındaki ifadeler 1. sınıf öğrencileri tarafından çoğunlukla “Katılıyorum” ifadesi değerlendirilmiştir. “Grup etkinlikleri için bu alanı tercih ederim” ifadesi “Kesinlikle Katılıyorum” düzeyi ile “Arkadaşlarımla sohbet ederim”, “Başkalarıyla sohbet ederim” ifadeleri “Kararsızım” olarak nitelendirilmiştir.

Olumlu Dikkat Dağıtıcılar başlığı altındaki ifadeler 1. sınıf öğrencileri tarafından çoğunlukla “Katılıyorum” ifadesi ile değerlendirilmiştir. “Bu alanda manzarayı izlemek beni rahatlatıyor” ifadesi “Kesinlikle Katılıyorum” düzeyi ile ve “Bu alanda ders çalışmama olanak sağlayan donatılar bulunmaktadır”, “Bu alan su ile etkinlik yapmama olanak sağlıyor” ve “Burada yaprakların sesini dinlemek beni rahatlatıyor” ifadeleri “Katılmıyorum” olarak nitelendirilmiştir.

Öğrencilerin alanda hissettiği duygular başlığı altındaki ifadeler 1. sınıf öğrencileri tarafından çoğunlukla “Katılıyorum” ifadesi ile değerlendirilmiştir. “Burada sakinleşirim” ve “Bu alanda zaman geçirmek beni rahatlatıyor” ifadesi “Kesinlikle Katılıyorum” düzeyi ile nitelendirilmiştir.



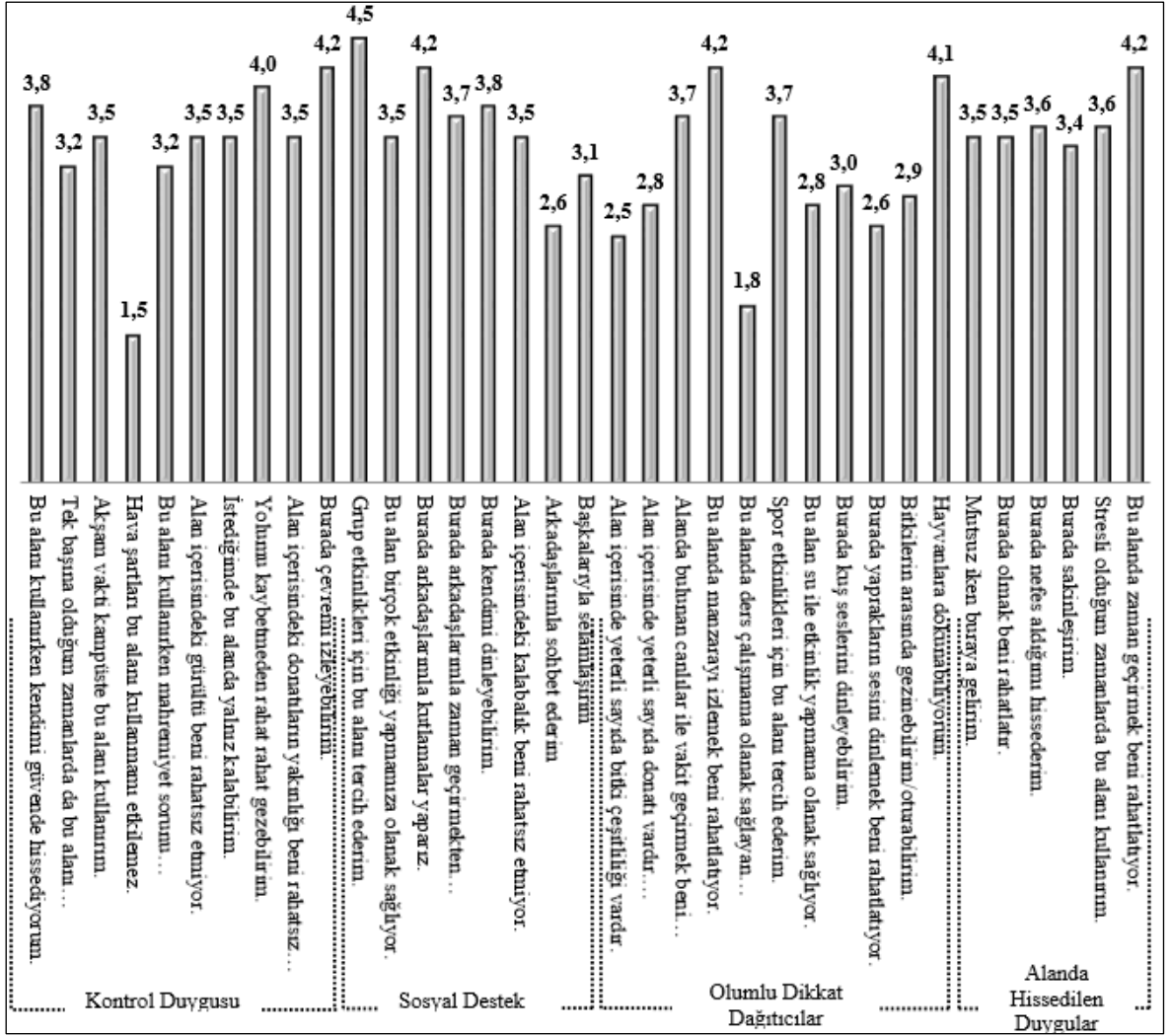
Şekil 15. A alanı 2. Sınıf öğrencilerinin tüm ifadelerle ilişkin aritmetik ortalama değerleri

15 Temmuz Demokrasi Alanını kullanan 2. sınıf öğrencileri için alan içerisinde Kontrol Duygusu; çoğunlukla “Katılıyorum” ifadesi ile değerlendirilmiştir. “Yolumu kaybetmeden rahat rahat gezebilirim” ve “Burada çevremi izleyebilirim” ifadeleri “Kesinlikle Katılıyorum” ile “Hava şartları bu alanı kullanmamı etkilemez” ifadesi ise “Katılmıyorum” olarak nitelendirilmiştir.

Sosyal Destek başlığı altındaki ifadeler 2. sınıf öğrencileri tarafından çoğunlukla “Kesinlikle Katılıyorum” ifadesi ile değerlendirilmiştir. “Burada arkadaşlarımla zaman geçirmekten hoşlanırım” ve “Arkadaşlarımla sohbet ederim” ifadesi “Katılıyorum” düzeyi ile “Başkaları ile selamlaşırım” ifadesi ise “Kararsızım” olarak nitelendirilmiştir.

Olumlu Dikkat Dağıtıcılar başlığı altındaki ifadeler 2. sınıf öğrencileri tarafından çoğunlukla “Katılıyorum” ifadesi ile değerlendirilmiştir. “Bu alanda manzarayı izlemek beni rahatlatıyor” ve “Hayvanlara dokunabiliyorum” ifadesi “Kesinlikle Katılıyorum” düzeyi ile ve “Bu alanda ders çalışmama olanak sağlayan donatılar bulunmaktadır” ifadesi “Katılmıyorum” olarak nitelendirilmiştir.

Öğrencilerin alanda hissettiği duygular başlığı altındaki ifadeler 2. sınıf öğrencileri tarafından; “Burada sakinleşirim”, “Stresli olduğum zamanlarda bu alanı kullanırım”, “Bu alanda zaman geçirmek beni rahatlatıyor” ifadeleri “Kesinlikle Katılıyorum” ile değerlendirilmiştir. “Mutsuz iken buraya gelirim”, “Burada olmak beni rahatlatır”, “Burada nefes aldığımı hissederim” ifadeleri ise “Katılıyorum” olarak nitelendirilmiştir.



Şekil 16. A alanı 3. Sınıf öğrencilerinin tüm ifadelerle ilişkin aritmetik ortalama değerleri

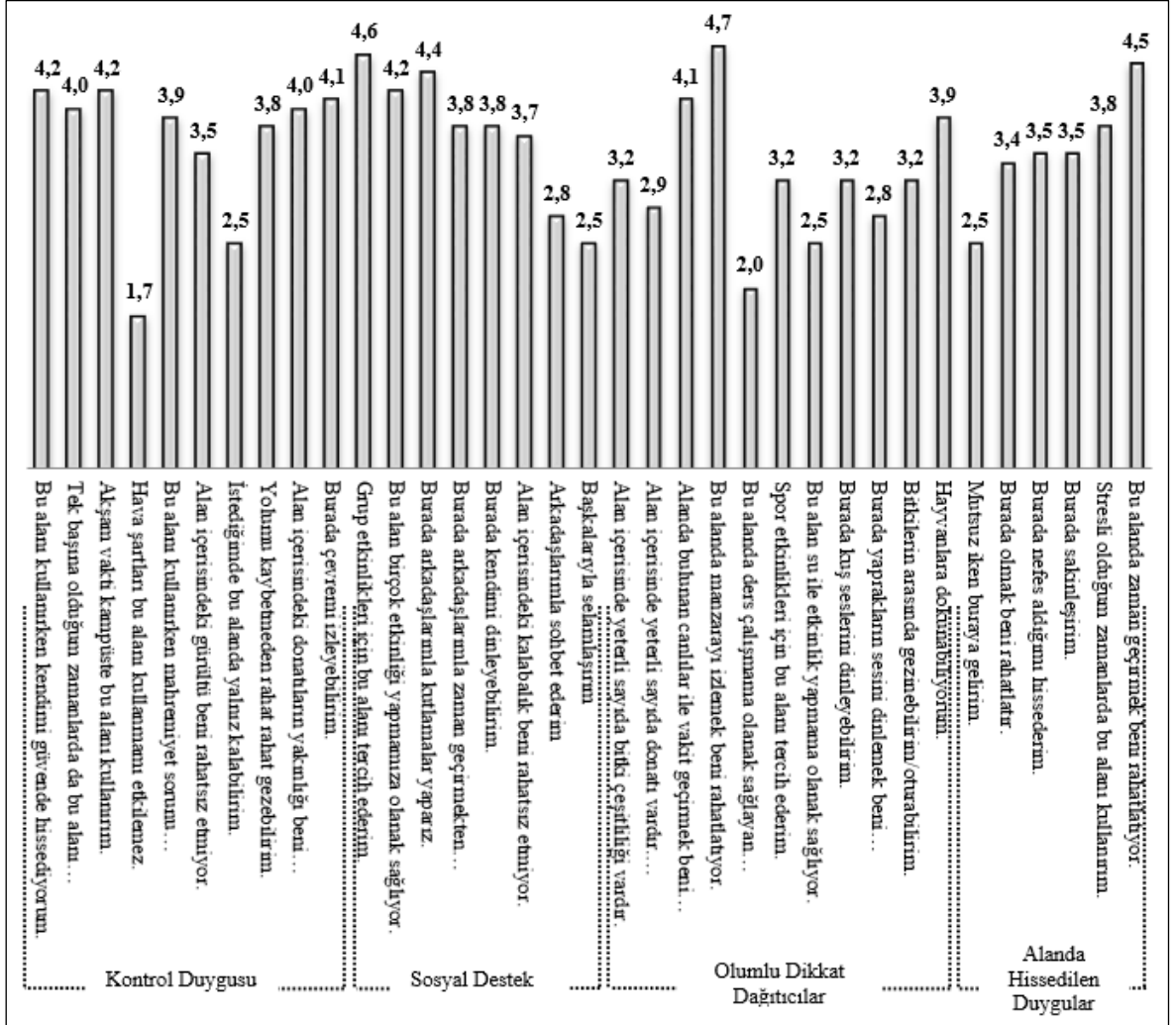
15 Temmuz Demokrasi Alanını kullanan 3. sınıf öğrencileri için alan içerisinde Kontrol Duygusu; çoğunlukla “Katılıyorum” ifadesi ile değerlendirilmiştir. “Burada çevremi izleyebilirim” ifadeleri “Kesinlikle Katılıyorum” ile “Hava şartları bu alanı kullanmamı etkilemez” ifadesi ise “Kesinlikle Katılmıyorum” olarak nitelendirilmiştir.

Sosyal Destek başlığı altındaki ifadeler 3. sınıf öğrencileri tarafından çoğunlukla “Katılıyorum” ifadesi ile değerlendirilmiştir. “Grup etkinlikleri için bu alanı tercih ederim” ve “Burada arkadaşlarımla kutlamalar yaparız” ifadesi “Kesinlikle Katılıyorum” düzeyi ile “Arkadaşlarımla sohbet ederim” ve “Başkaları ile selamlaşırım” ifadeleri ise “Kararsızım” olarak nitelendirilmiştir.

Olumlu Dikkat Dağıtıcılar başlığı altındaki ifadeler 3. sınıf öğrencileri tarafından çoğunlukla “Kararsızım” ifadesi ile değerlendirilmiştir. “Bu alanda manzarayı izlemek beni

rahatlatıyor” ifadesi “Kesinlikle Katılıyorum” düzeyi ile ve “Alanda bulunan canlılarla vakit geçirmek beni rahatlatıyor”, “Spor etkinlikleri için bu alanı tercih ederim” ve “Hayvanlara dokunabiliyorum” ifadeleri “Katılıyorum” olarak, “Alan içerisinde yeterli sayıda bitki çeşitliliği vardır” ve “Bu alanda ders çalışmama olanak sağlayan donatılar vardır” ifadeleri ise “Katılmıyorum” olarak nitelendirilmiştir.

Öğrencilerin alanda hissettiği duygular başlığı altındaki ifadeler 3. sınıf öğrencileri tarafından çoğunlukla “Katılıyorum” ifadesi ile değerlendirilmiştir. “Bu alanda zaman geçirmek beni rahatlatıyor” ifadesi ise “Kesinlikle Katılıyorum” olarak değerlendirilmiştir.



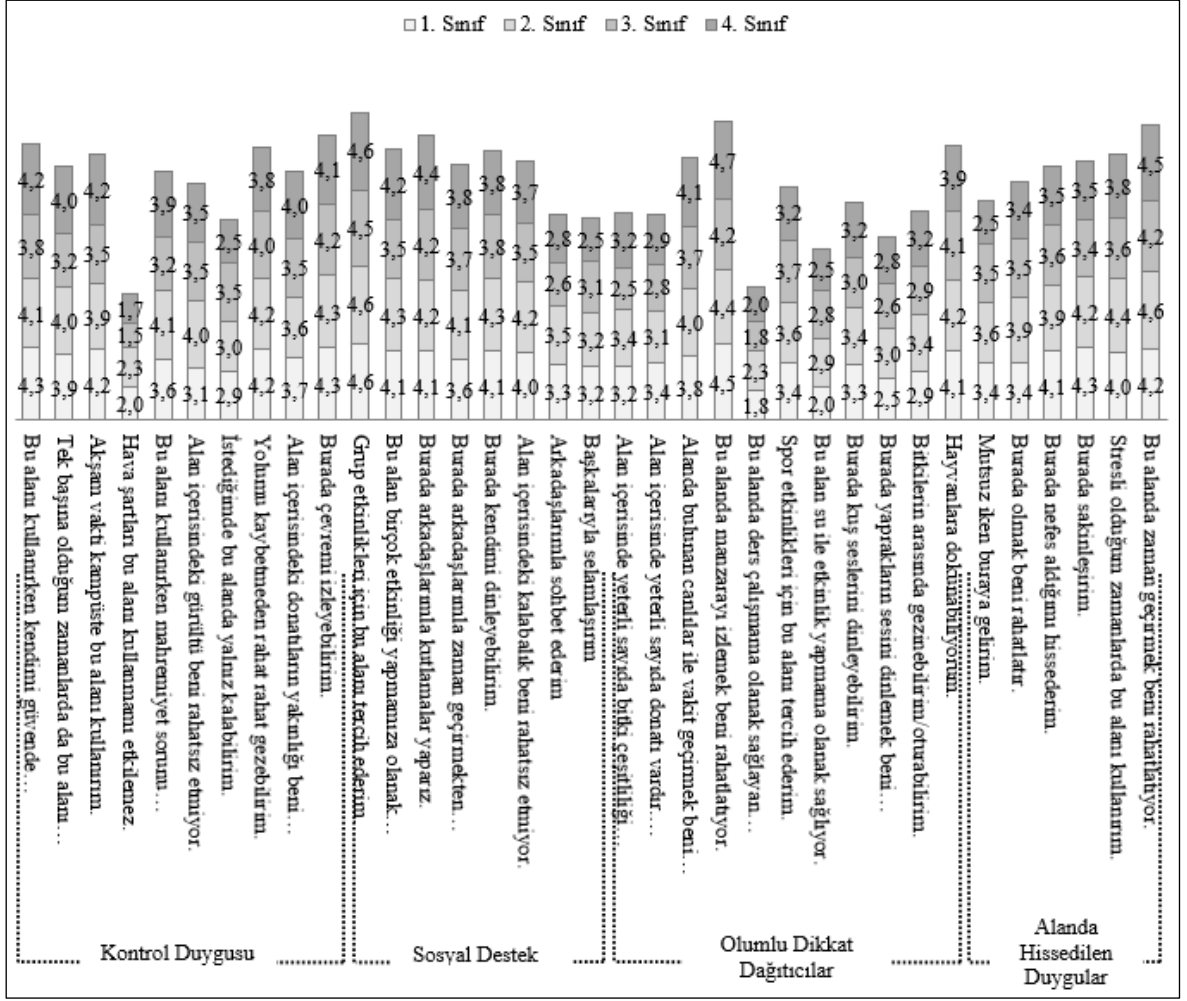
Şekil 17. A alanı 4. Sınıf öğrencilerinin tüm ifadelerle ilişkin aritmetik ortalama değerleri

15 Temmuz Demokrasi Alanını kullanan 4. sınıf öğrencileri için alan içerisinde Kontrol Duygusu; çoğunlukla “Katılıyorum” ifadesi ile değerlendirilmiştir. “Bu alanı kullanırken kendimi güvende hissederim” ve “Akşam vakti kampüste bu alanı kullanırım” ifadeleri “Kesinlikle Katılıyorum” ile “İstediğimde bu alanda yalnız kalabilirim” ifadesi “Katılmıyorum” ve “Hava şartları bu alanı kullanmamı etkilemez” ifadesi ise “Kesinlikle Katılmıyorum” olarak nitelendirilmiştir.

Sosyal Destek başlığı altındaki ifadeler 4. sınıf öğrencileri tarafından; “Grup etkinlikleri için bu alanı tercih ederim”, “Bu alan birçok etkinliği yapmamıza olanak sağlıyor” ve “Burada arkadaşlarımla kutlamalar yaparız” ifadeleri “Kesinlikle Katılıyorum” ile değerlendirilmiştir. “Burada arkadaşlarımla zaman geçirmekten hoşlanırım”, “Burada kendimi dinleyebilirim” ve “Alan içerisindeki kalabalık beni rahatsız etmiyor” ifadesi “Katılıyorum” düzeyi ile “Başkaları ile selamlaşırım” ifadesi ise “Katılmıyorum” olarak nitelendirilmiştir.

Olumlu Dikkat Dağıtıcılar başlığı altındaki ifadeler 4. sınıf öğrencileri tarafından çoğunlukla “Kararsızım” ifadesi ile değerlendirilmiştir. “Bu alanda manzarayı izlemek beni rahatlatıyor” ifadesi “Kesinlikle Katılıyorum” düzeyi ile , “Bu alanda bulunan canlılar ile vakit geçirmek beni rahatlatıyor”, “Hayvanlara dokunabiliyorum” ifadesi “Katılıyorum” ile “Bu alanda ders çalışmama olanak sağlayan donatılar bulunmaktadır” ve “Bu alan su ile etkinlik yapmama olanak sağlıyor” ifadeleri “Katılmıyorum” olarak nitelendirilmiştir.

Öğrencilerin alanda hissettiği duygular başlığı altındaki ifadeler 4. sınıf öğrencileri tarafından çoğunlukla “Katılıyorum” ile değerlendirilmiştir. “Bu alanda zaman geçirmek beni rahatlatıyor” ifadesi “Kesinlikle Katılıyorum” olarak ve “Mutsuz iken buraya gelirim” ifadesi “Katılmıyorum” olarak nitelendirilmiştir.



Şekil 18. A alanı için tüm öğrencilerin ifadelere ilişkin aritmetik ortalama değerleri

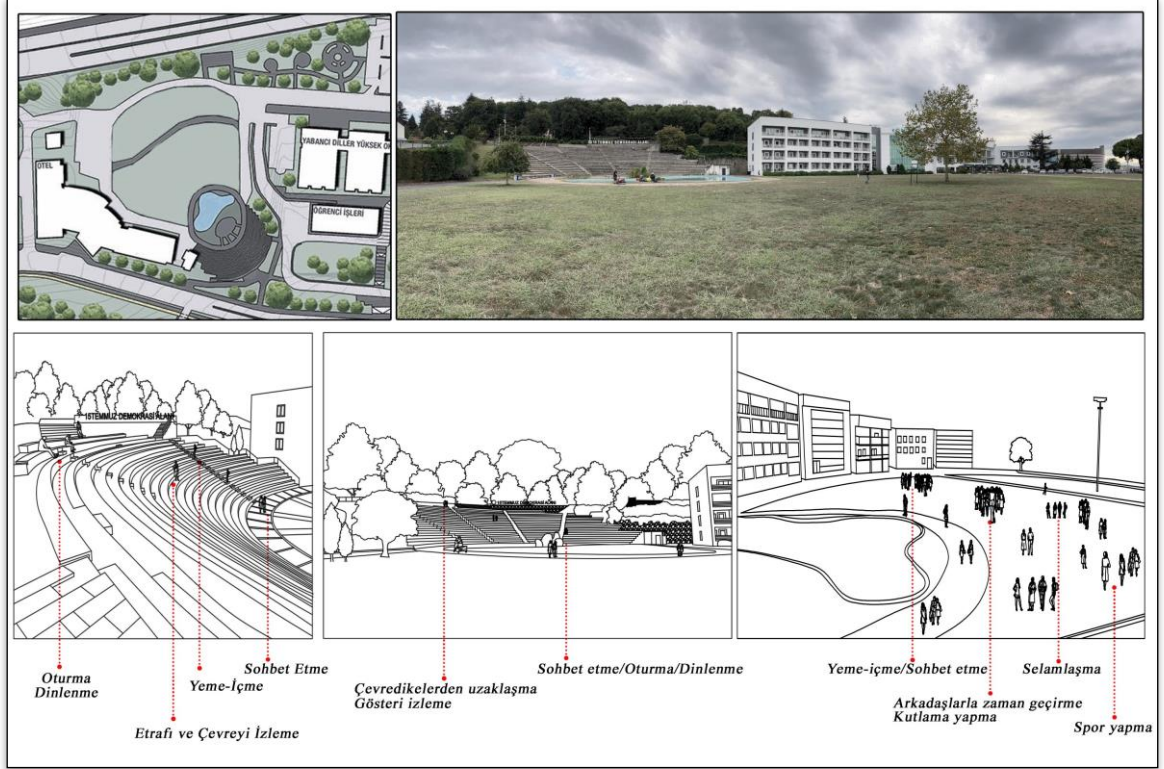
15 Temmuz Demokrasi Alanını kullanan öğrenciler için alan içerisinde Kontrol Duygusu; 2. 3. ve 4. Sınıflar tarafından “Katılıyorum” ifadesi ile değerlendirilmiştir. 1. Sınıf öğrencileri ise “Kesinlikle Katılıyorum” olarak nitelendirilmiştir. “Hava şartları bu alanı kullanmamı etkilemez” ifadesi ise 3. ve 4. sınıflar tarafından “Kesinlikle Katılmıyorum” 1. ve 2. sınıflar tarafından da “Katılmıyorum” olarak nitelendirilmiştir.

Sosyal Destek başlığı altındaki ifadeler 1. 2. ve 4. sınıf öğrencileri tarafından “Kesinlikle Katılıyorum” ile değerlendirilmiştir. 3. Sınıf öğrencileri tarafından ise “Katılıyorum” olarak nitelendirilmiştir.

Olumlu Dikkat Dağıtıcılar başlığı altındaki ifadeler 1. ve 2. sınıf öğrencileri tarafından “Katılıyorum” ifadesi ile değerlendirilmiş, 3. ve 4. Sınıf öğrencileri tarafından ise “Kararsızım” düzeyi ile nitelendirilmiştir. “Bu alanda ders çalışmama olanak sağlayan

donatılar bulunmaktadır” ifadesi ise tüm öğrenciler tarafından “Katılmıyorum” olarak değerlendirilmiştir.

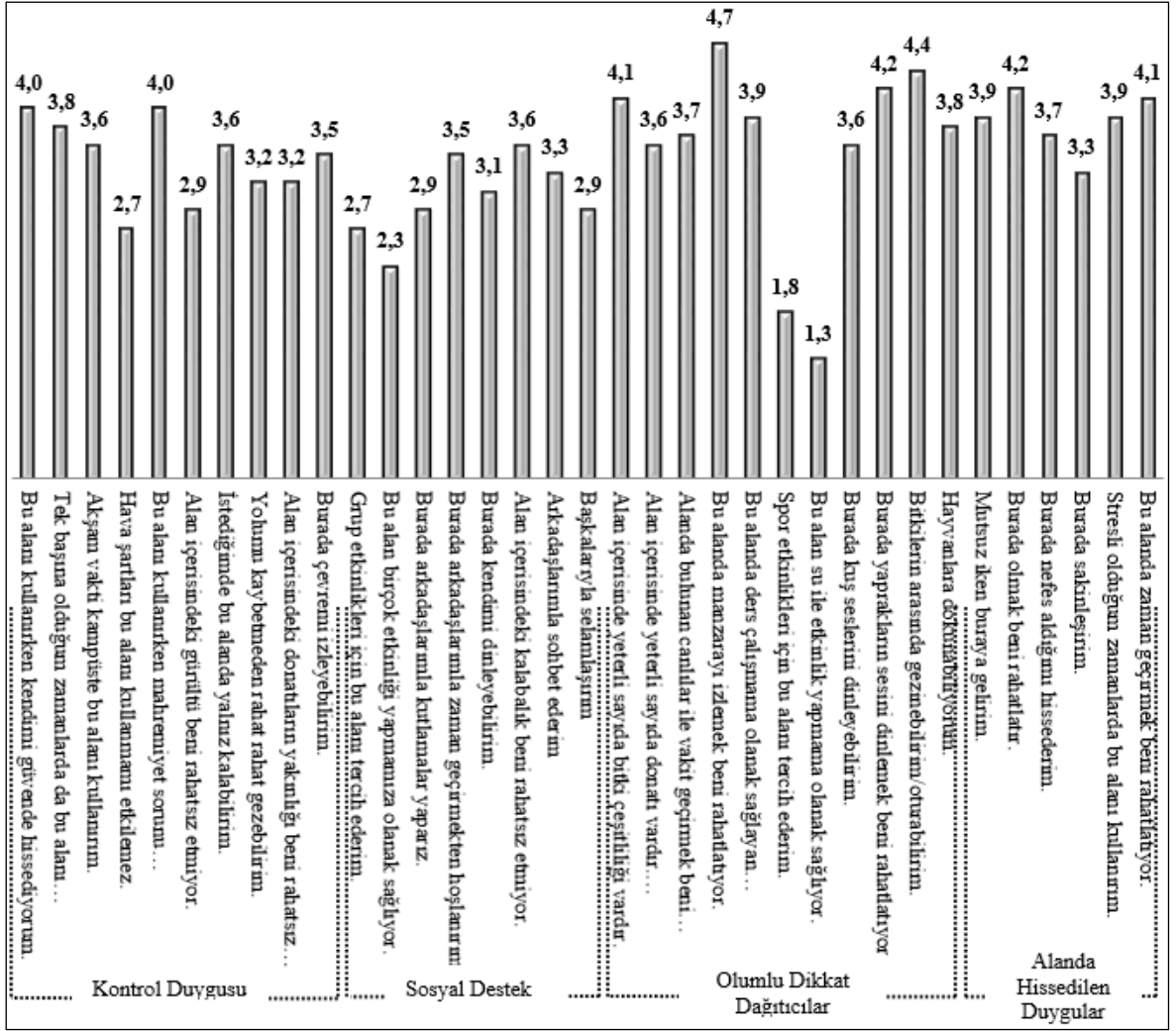
Öğrencilerin alanda hissettiği duygular başlığı altındaki ifadeler 1. 3. ve 4. sınıf öğrencileri tarafından “Katılıyorum” ile 2. sınıf öğrencilerinde ise “Kesinlikle Katılıyorum” ve “Katılıyorum” değerleri birbirine eşit çıkmıştır.



Şekil 19. A alanı için öğrencilerin etkinlik çeşitliliği

3.2.2. KTÜ Kütüphane Girişi ve Rekreasyon Alanına İlişkin Bulgular

Araştırma doğrultusunda KTÜ Kütüphane girişi ve rekreasyon alanında (B alanı) yapılan anket verileri doğrultusunda elde edilen bulgular 1. 2. 3. ve 4. sınıflar için ayrı ayrı şekil olarak işlenmiştir. Bu şekiller öğrencilerin ifadelere verdiği yanıtların ortalaması olmakla beraber alan içerisinde kontrol duygusu, sosyal destek, olumlu dikkat dağıtıcılar ve öğrencilerin hissettiği duygulara verdiği değerleri irdelemektedir.



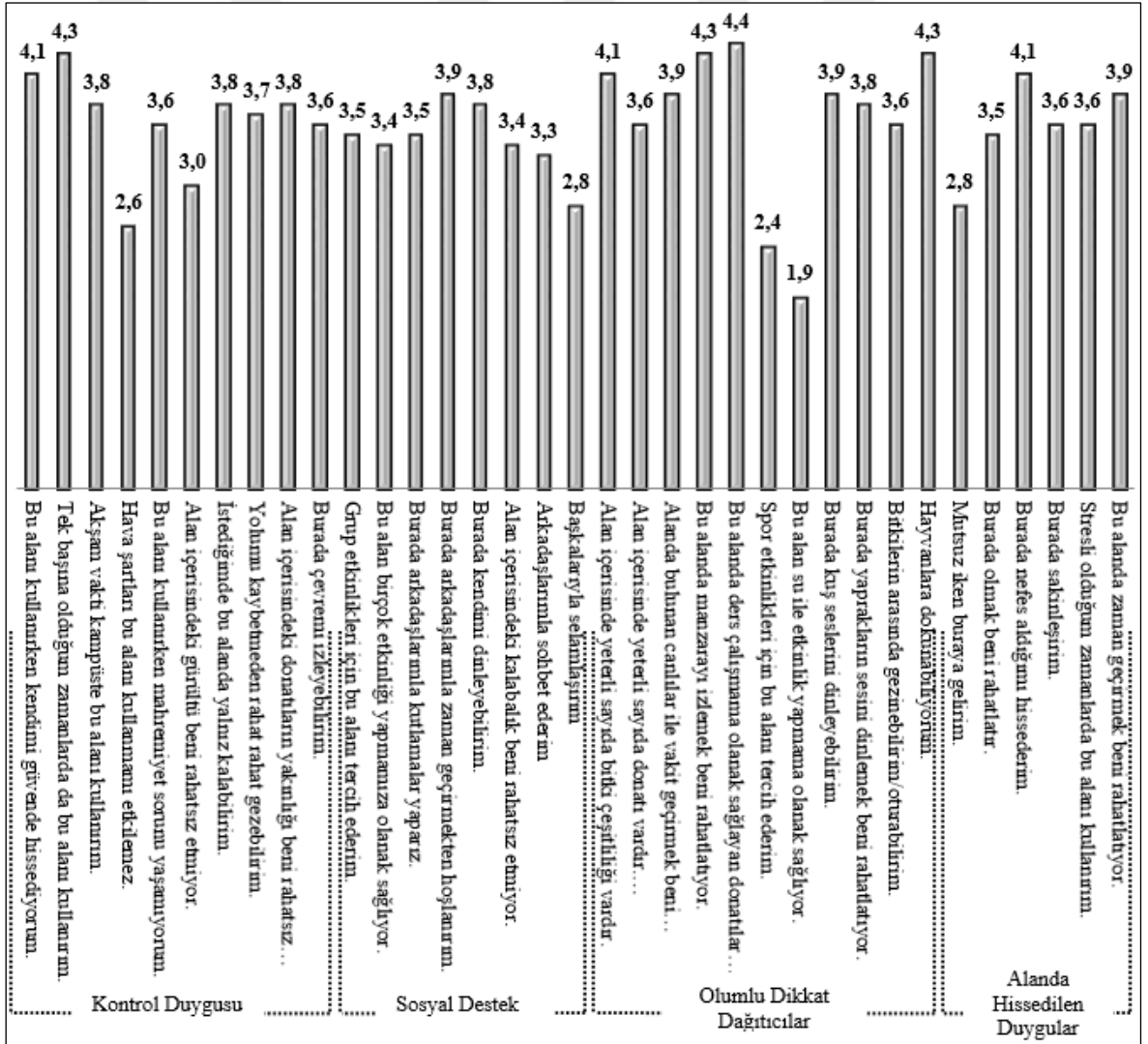
Şekil 20. B alanı 1. Sınıf öğrencilerinin tüm ifadelerine ilişkin aritmetik ortalama değerleri

Kütüphane girişi ve rekreasyon alanını kullanan 1. sınıf öğrencileri için alan içerisinde Kontrol Duygusu için çoğunlukla “Katılıyorum” düzeyi ile nitelendirilmiştir. “Hava şartları bu alanı kullanmamı etkilemez”, “Alan içerisindeki gürültü beni rahatsız etmiyor”, “Yolumu kaybetmeden rahat rahat gezebilirim” ve “Alan içerisindeki donatıların yakınlığı beni rahatsız etmiyor” ifadelerini “Kararsızım” olarak nitelendirilmiştir.

Sosyal Destek başlığı altındaki ifadeler 1. sınıf öğrencileri tarafından çoğunlukla “Kararsızım” ifadesi değerlendirilmiştir. “Burada arkadaşlarımla zaman geçirmekten hoşlanırım” ve “Alan içerisindeki kalabalık beni rahatsız etmiyor” ifadelerine “Katılıyorum” düzeyi ile “Bu alan birçok etkinliği yapmamıza olanak sağlıyor” ifadesi ise “Kararsızım” olarak nitelendirilmiştir.

Olumlu Dikkat Dağıtıcılar başlığı altındaki ifadeler 1. sınıf öğrencileri tarafından çoğunlukla “Katılıyorum” ifadesi ile değerlendirilmiştir. “Bu alanda manzarayı izlemek beni rahatlatıyor”, “Burada yaprakların sesini dinlemek beni rahatlatıyor” ve “Bitkiler arasında gezinebilirim oturabilirim” ifadeleri “Kesinlikle Katılıyorum” düzeyi ile “Spor etkinlikleri için bu alanı tercih ederim” ifadesi “Katılmıyorum” olarak, “Bu alan su ile etkinlik yapmama olanak sağlıyor” ifadesi ise “Kesinlikle Katılmıyorum” olarak nitelendirilmiştir.

Öğrencilerin alanda hissettiği duygular başlığı altındaki ifadeler 1. sınıf öğrencileri tarafından çoğunlukla “Katılıyorum” ifadesi ile değerlendirilmiştir. “Burada olmak beni rahatlatır” ifadesi “Kesinlikle Katılıyorum” ve “Burada sakinleşirim” ifadesi ise “Kararsızım” olarak nitelendirilmiştir.



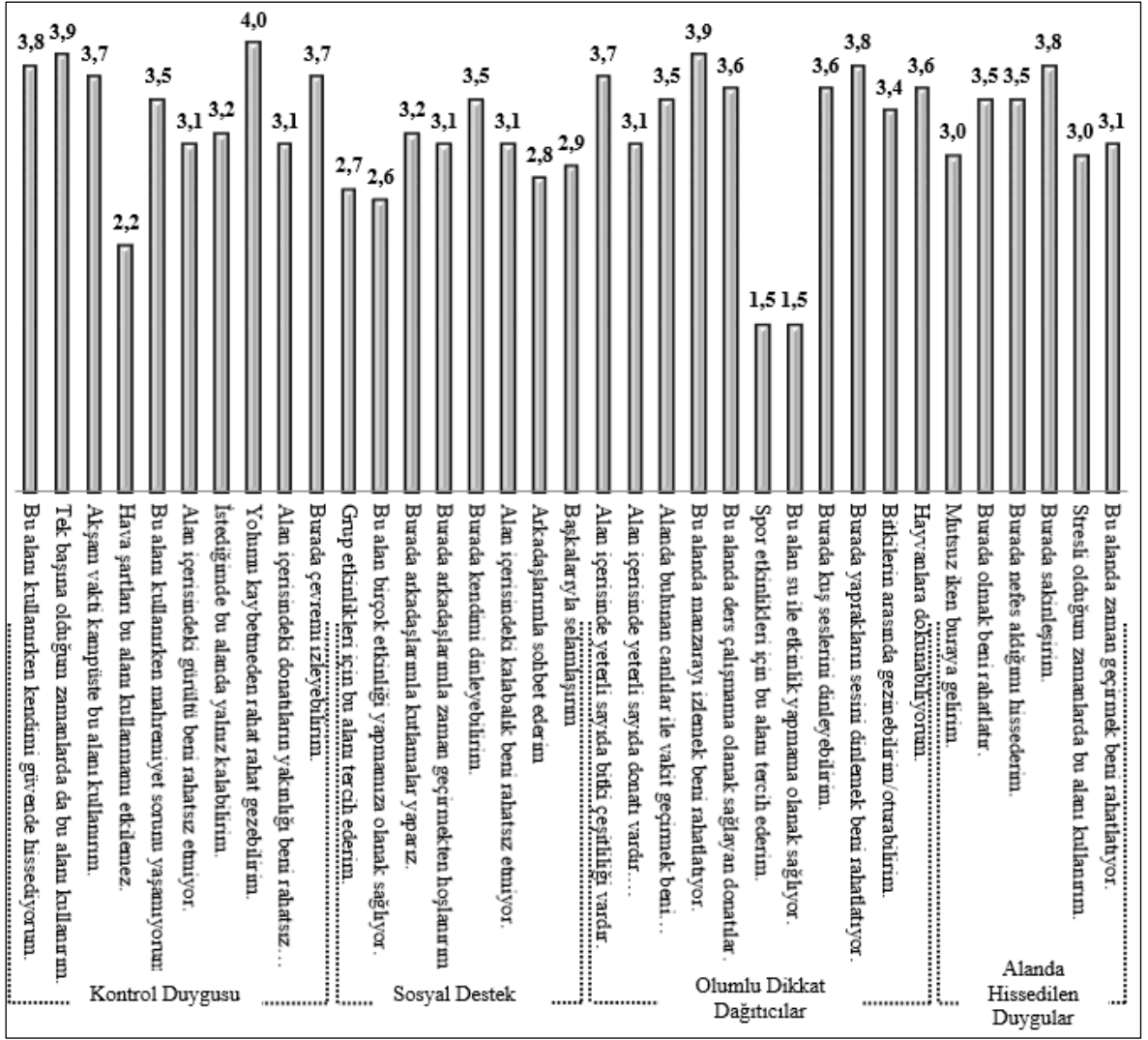
Şekil 21. B alanı 2. Sınıf öğrencilerinin tüm ifadelerle ilişkin aritmetik ortalama değerleri

Kütüphane girişı ve rekreasyonel alanını kullanan 2. sınıf öğrencileri için alan içerisinde Kontrol Duygusu; çoğunlukla “Katılıyorum” ifadesi ile değerlendirilmiştir. “Tek başıma olduğum zamanlarda bu alanı kullanırım” ifadesi “Kesinlikle Katılıyorum” ile “Hava şartları bu alanı kullanmamı etkilemez” ve “Alan içerisindeki gürültü beni rahatsız etmiyor” ifadeleri ise “Kararsızım” olarak nitelendirilmiştir.

Sosyal Destek başlığı altındaki ifadeler 2. sınıf öğrencileri tarafından çoğunlukla “Katılıyorum” ifadesi ile değerlendirilmiştir. “Arkadaşlarımla sohbet ederim” ve “Başkaları ile selamlaşırım” ifadeleri ise “Kararsızım” olarak nitelendirilmiştir.

Olumlu Dikkat Dağıtıcılar başlığı altındaki ifadeler 2. sınıf öğrencileri tarafından çoğunlukla “Katılıyorum” ifadesi ile değerlendirilmiştir. “Bu alanda manzarayı izlemek beni rahatlatıyor”, “Bu alanda ders çalışmama olanak sağlayan donatılar bulunmaktadır” ve “Hayvanlara dokunabiliyorum” ifadeleri “Kesinlikle Katılıyorum” düzeyi ile ve “Spor etkinlikleri için bu alanı tercih ederim” ve “Bu alan su ile etkinlik yapmama olanak sağlıyor” ifadeleri “Katılmıyorum” olarak nitelendirilmiştir.

Öğrencilerin alanda hissettiği duygular başlığı altındaki ifadeler 2. sınıf öğrencileri tarafından çoğunlukla “Katılıyorum” ile değerlendirilmiştir. “Mutsuz iken buraya gelirim” ifadesi ise “Kararsızım” olarak nitelendirilmiştir.



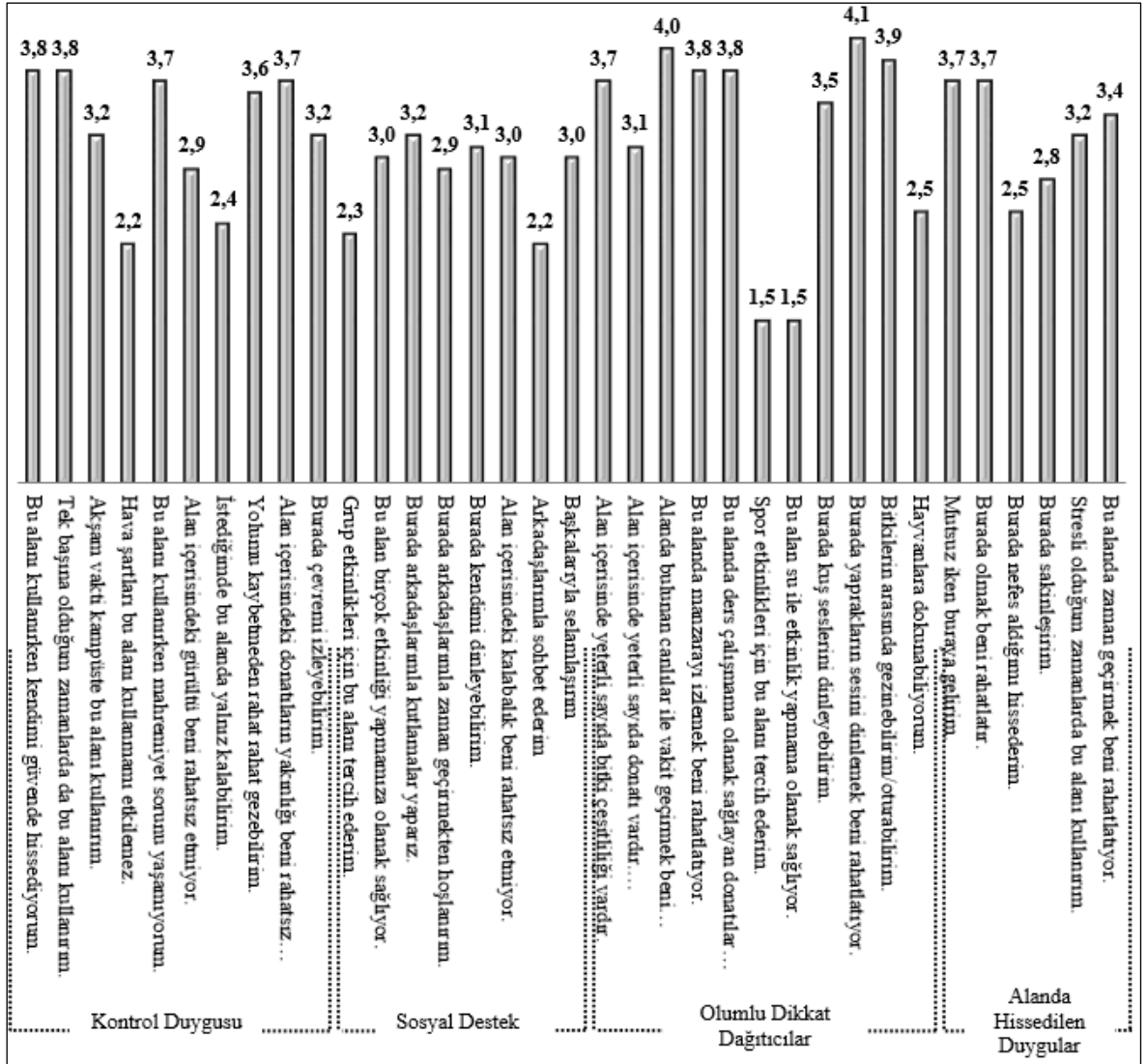
Şekil 22. B alanı 3. Sınıf öğrencilerinin tüm ifadelerle ilişkin aritmetik ortalama değerleri

Kütüphane girişi ve rekreasyon alanını kullanan 3. sınıf öğrencileri için alan içerisinde Kontrol Duygusu; çoğunlukla “Katılıyorum” ifadesi ile değerlendirilmiştir. “Alan içerisindeki gürültü beni rahatsız etmiyor”, “İstedikimde bu alanda yalnız kalabilirim” ve “Alan içerisindeki donatıların yakınlığı beni rahatsız etmiyor” ifadeleri “Kararsızım” olarak “Hava şartları bu alanı kullanmamı etkilemez” ifadesi ise “Katılmıyorum” olarak nitelendirilmiştir.

Sosyal Destek başlığı altındaki ifadeler 3. sınıf öğrencileri tarafından çoğunlukla “Kararsızım” ifadesi ile değerlendirilmiştir. “Burada kendimi dinleyebiliyorum” ifadesi “Katılıyorum” olarak nitelendirilmiştir.

Olumlu Dikkat Dağıtıcılar başlığı altındaki ifadeler 3. sınıf öğrencileri tarafından çoğunlukla “Katılıyorum” ifadesi ile değerlendirilmiştir. “Alan içerisinde yeterli sayıda donatı vardır” ifadesi “Kararsızım”, “Spor etkinlikleri için bu alanı tercih ederim” ve “Bu alan su ile etkinlik yapmama olanak sağlıyor” ifadeleri “Kesinlikle Katılmıyorum” olarak nitelendirilmiştir.

Öğrencilerin alanda hissettiği duygular başlığı altındaki ifadeler 3. sınıf öğrencileri tarafından; “Burada olmak beni rahatlatır”, “Burada nefes aldığımı hissederim” ve “Burada sakinleşirim” ifadeleri “Katılıyorum” olarak değerlendirilmiştir. Kalan ifadeler ise “Kararsızım” olarak nitelendirilmiştir.



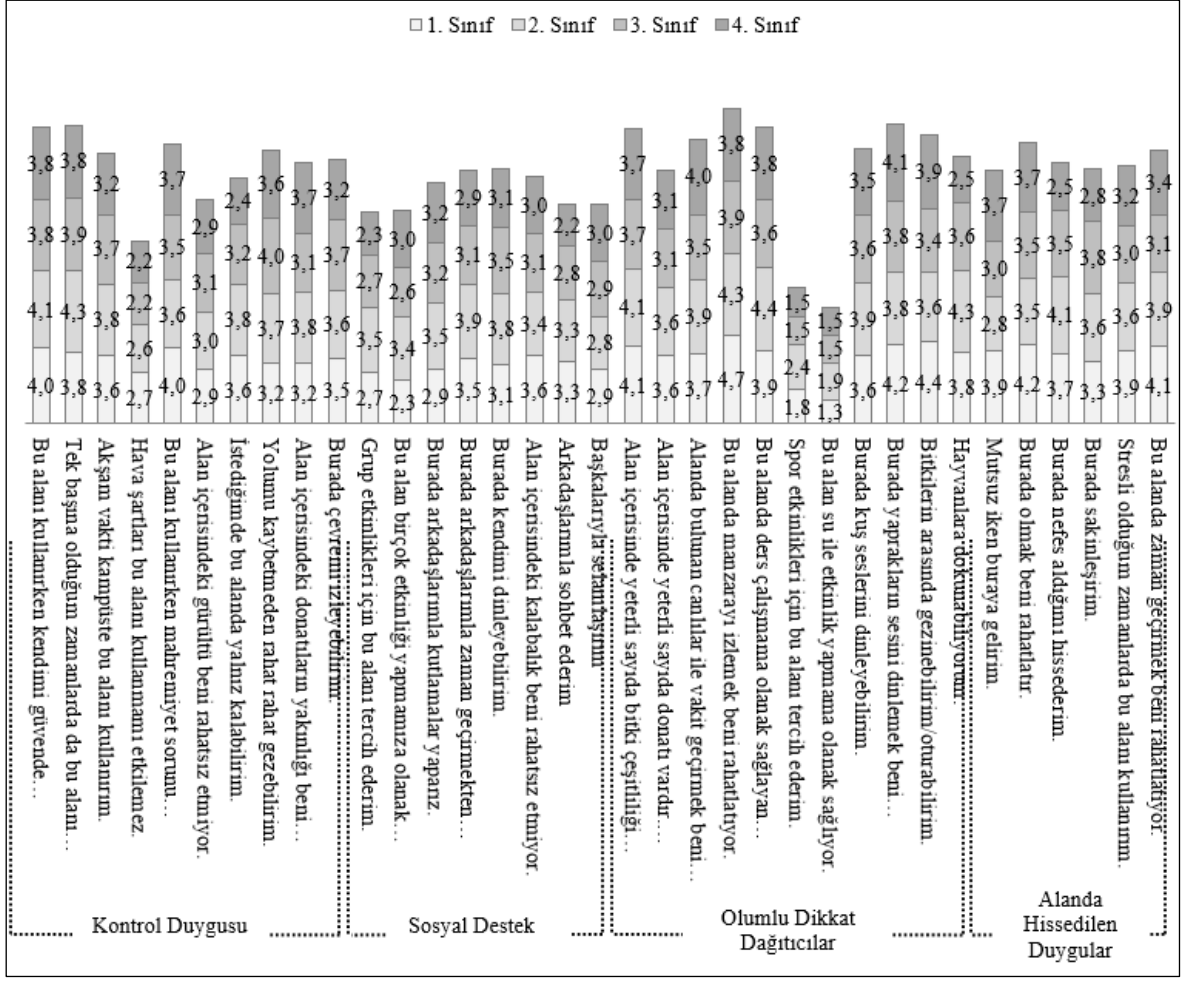
Şekil 23. B alanı 4. Sınıf öğrencilerinin tüm ifadelerle ilişkin aritmetik ortalama değerleri

Kütüphane çevresi ve rekreasyon alanını kullanan 4. sınıf öğrencileri için alan içerisinde Kontrol Duygusu; çoğunlukla “Katılıyorum” ifadesi ile değerlendirilmiştir. “Akşam vakti kampüste bu alanı kullanırım”, “Alan içerisindeki gürültü beni rahatsız etmiyor” ve “Burada çevremi izleyebilirim” ifadeleri “Kararsızım” ile “Hava şartları bu alanı kullanmamı etkilemez” ve “İstediğimde bu alanda yalnız kalabilirim” ifadeleri ise “Katılmıyorum” olarak nitelendirilmiştir.

Sosyal Destek başlığı altındaki ifadeler 4. sınıf öğrencileri tarafından çoğunlukla “Kararsızım” ile değerlendirilmiştir. “Grup etkinlikleri için bu alanı tercih ederim” ve “Arkadaşlarımla sohbet ederim” ifadeleri “Katılmıyorum” olarak nitelendirilmiştir.

Olumlu Dikkat Dağıtıcılar başlığı altındaki ifadeler 4. sınıf öğrencileri tarafından çoğunlukla “Katılıyorum” ifadesi ile değerlendirilmiştir. “Spor etkinlikleri için bu alanı tercih ederim” ve “Bu alan su ile etkinlik yapmama olanak sağlıyor” ifadeleri “Kesinlikle Katılmıyorum” düzeyi ile, “Hayvanlara dokunabiliyorum” ifadesi “Katılmıyorum” ile, “Alan içerisinde yeterli sayıda donatı vardır” ifadesi “Kararsızım” olarak nitelendirilmiştir.

Öğrencilerin alanda hissettiği duygular başlığı altındaki ifadeler 4. sınıf öğrencileri tarafından çoğunlukla “Katılıyorum” ile değerlendirilmiştir. “Burada nefes aldığımı hissederim” ifadesi “Katılmıyorum” ile, “Burada sakinleşirim” ve “Stresli olduğum zamanlarda bu alanı kullanırım” ifadeleri “Kararsızım” olarak nitelendirilmiştir.



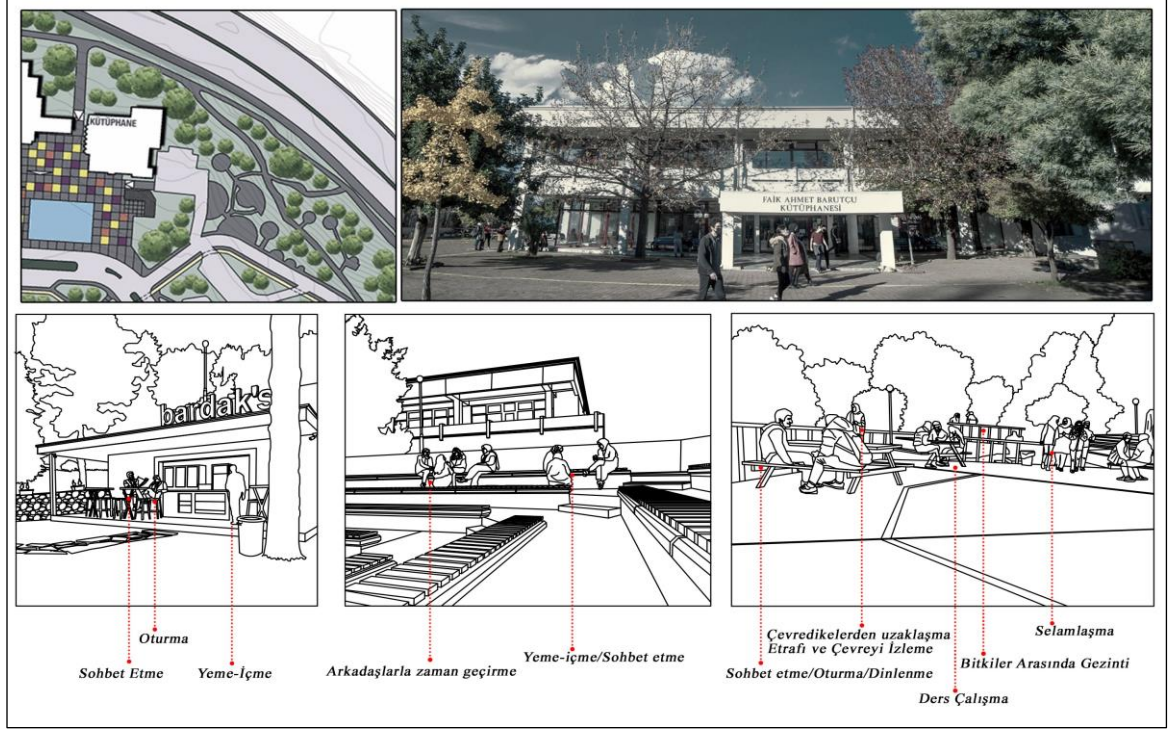
Şekil 24. B alanı için tüm öğrencilerin ifadelere ilişkin aritmetik ortalama değerleri

Kütüphane girişi ve rekreasyon alanını kullanan öğrenciler için alan içerisinde Kontrol Duygusu; 1. 2. 3. ve 4. Sınıflar tarafından çoğunlukla “Katılıyorum” ifadesi ile değerlendirilmiştir. “Hava şartları bu alanı kullanmamı etkilemez” ifadesi ise 3. ve 4. sınıflar tarafından “Katılmıyorum”, 1. ve 2. sınıflar tarafından “Kararsızım” olarak nitelendirilmiştir.

Sosyal Destek başlığı altındaki ifadeler 1. 3. ve 4. sınıf öğrencileri tarafından “Kararsızım” ile değerlendirilmiştir. 2. Sınıf öğrencileri tarafından ise “Katılıyorum” olarak nitelendirilmiştir.

Olumlu Dikkat Dağıtıcılar başlığı altındaki ifadeler 1. 2. 3. ve 4. sınıf öğrencileri tarafından çoğunlukla “Katılıyorum” ifadesi ile değerlendirilmiştir. “Spor etkinlikleri için bu alanı tercih ederim” ifadesi 1. ve 2. sınıflar “Katılmıyorum” düzeyi ile 3. ve 4. sınıflar ise

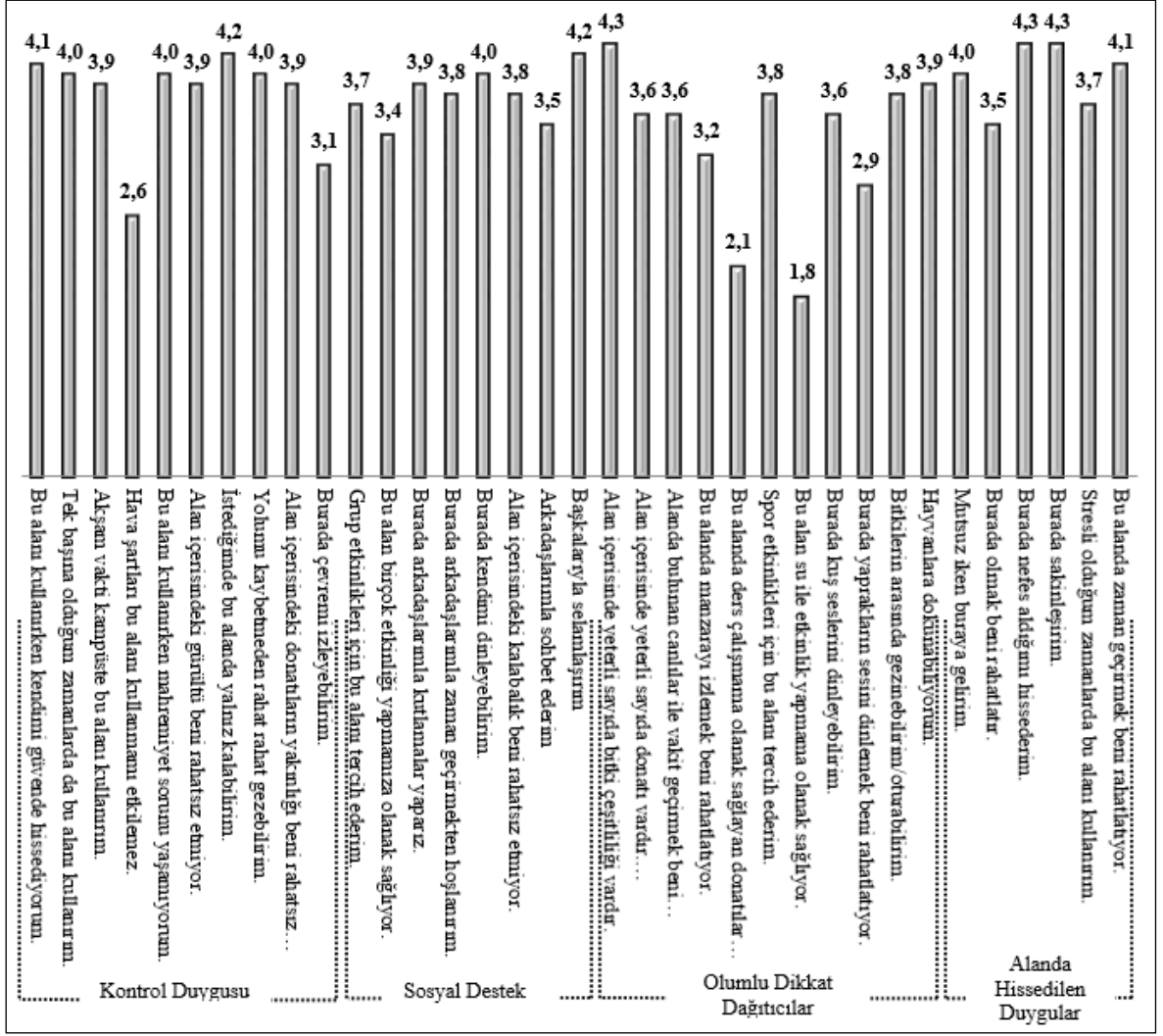
“Kesinlikle Katılmıyorum” olarak değerlendirilmiştir. “Su ile etkinlik yapmama olanak sağlıyor” ifadesine 1. 3. ve 4. Sınıflar “Kesinlikle Katılmıyorum” ifadesi ile değerlendirirken 2. sınıf öğrencileri “Katılmıyorum” ifadesi ile değerlendirmiştir. Öğrencilerin alanda hissettiği duygular başlığı altındaki ifadeler 1. 2. 3. ve 4. sınıf öğrencileri tarafından “Katılıyorum” olarak nitelendirilmiştir.



Şekil 25. B alanı için öğrencilerin etkinlik çeşitliliği

3.2.3. KTÜ Sağlık ve Spor Daire Başkanlığı Çevresi ve Rekreasyon Alanına İlişkin Bulgular

Araştırma doğrultusunda KTÜ Sağlık ve Spor Dairesi Başkanlığı çevresi ve rekreasyon alanında (C alanı) yapılan anket verileri doğrultusunda elde edilen bulgular 1. 2. 3. ve 4. sınıflar için ayrı ayrı şekil olarak işlenmiştir. Bu şekiller öğrencilerin ifadelere verdiği yanıtların ortalaması olmakla beraber alan içerisinde kontrol duygusu, sosyal destek, olumlu dikkat dağıtıcılar ve öğrencilerin hissettiği duygulara verdiği değerleri irdelemektedir.



Şekil 26. C alanı 1. Sınıf öğrencilerinin tüm ifadelerine ilişkin aritmetik ortalama değerleri

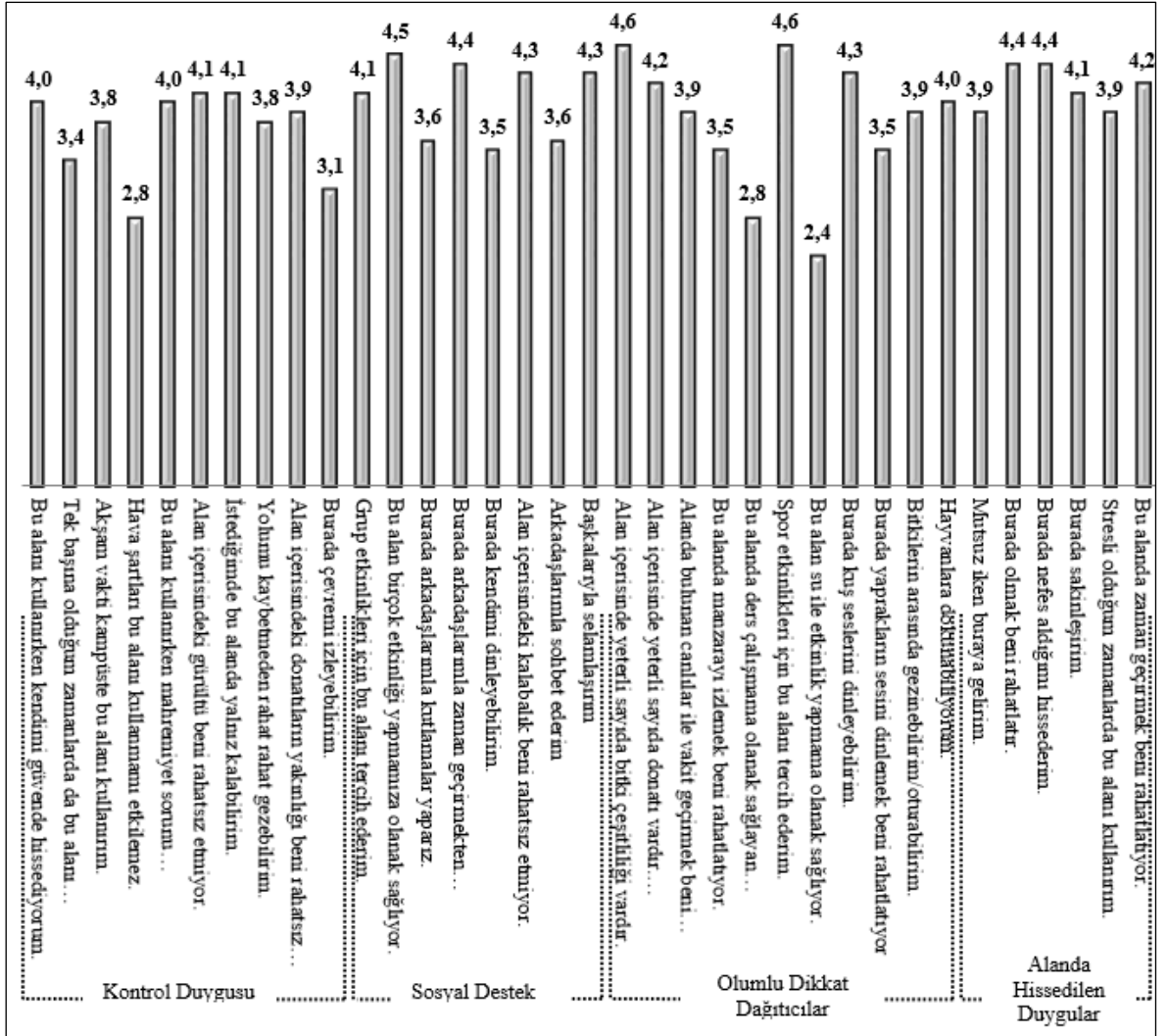
Sağlık ve Spor Dairesi Başkanlığı çevresi ve rekreasyon alanını kullanan 1. sınıf öğrencileri için alan içerisinde Kontrol Duygusu için çoğunlukla “Katılıyorum” düzeyi ile nitelendirilmiştir. “Hava şartları bu alanı kullanmamı etkilemez” ve “Burada çevremi izleyebilirim” ifadelerini “Kararsızım” olarak “İstedikimde bu alanda yalnız kalabilirim” ifadesi ise “Kesinlikle Katılıyorum” olarak nitelendirilmiştir.

Sosyal Destek başlığı altındaki ifadeler 1. sınıf öğrencileri tarafından çoğunlukla “Katılıyorum” ifadesiyle değerlendirilmiştir. “Burada başkalarıyla selamlaşırım” ifadesi ise “Kesinlikle Katılıyorum” olarak nitelendirilmiştir.

Olumlu Dikkat Dağıtıcılar başlığı altındaki ifadeler 1. sınıf öğrencileri tarafından çoğunlukla “Katılıyorum” ifadesi ile değerlendirilmiştir. “Alan içerisinde yeterli sayıda bitki

çeşitliliği vardır” ifadesi “Kesinlikle Katılıyorum” düzeyi ile “Bu alanda ders çalışmama olanak sağlayan donatılar bulunmaktadır” ve “Bu alan su ile etkinlik yapmama olanak sağlıyor” ifadesi ise “Katılmıyorum” olarak nitelendirilmiştir.

Öğrencilerin alanda hissettiği duygular başlığı altındaki ifadeler 1. sınıf öğrencileri tarafından çoğunlukla “Katılıyorum” ifadesi ile değerlendirilmiştir. “Burada nefes aldığımı hissederim” ve “Burada sakinleşirim” ifadesi ise “Kesinlikle Katılıyorum” olarak nitelendirilmiştir.



Şekil 27. C alanı 2. Sınıf öğrencilerinin tüm ifadelerle ilişkin aritmetik ortalama değerleri

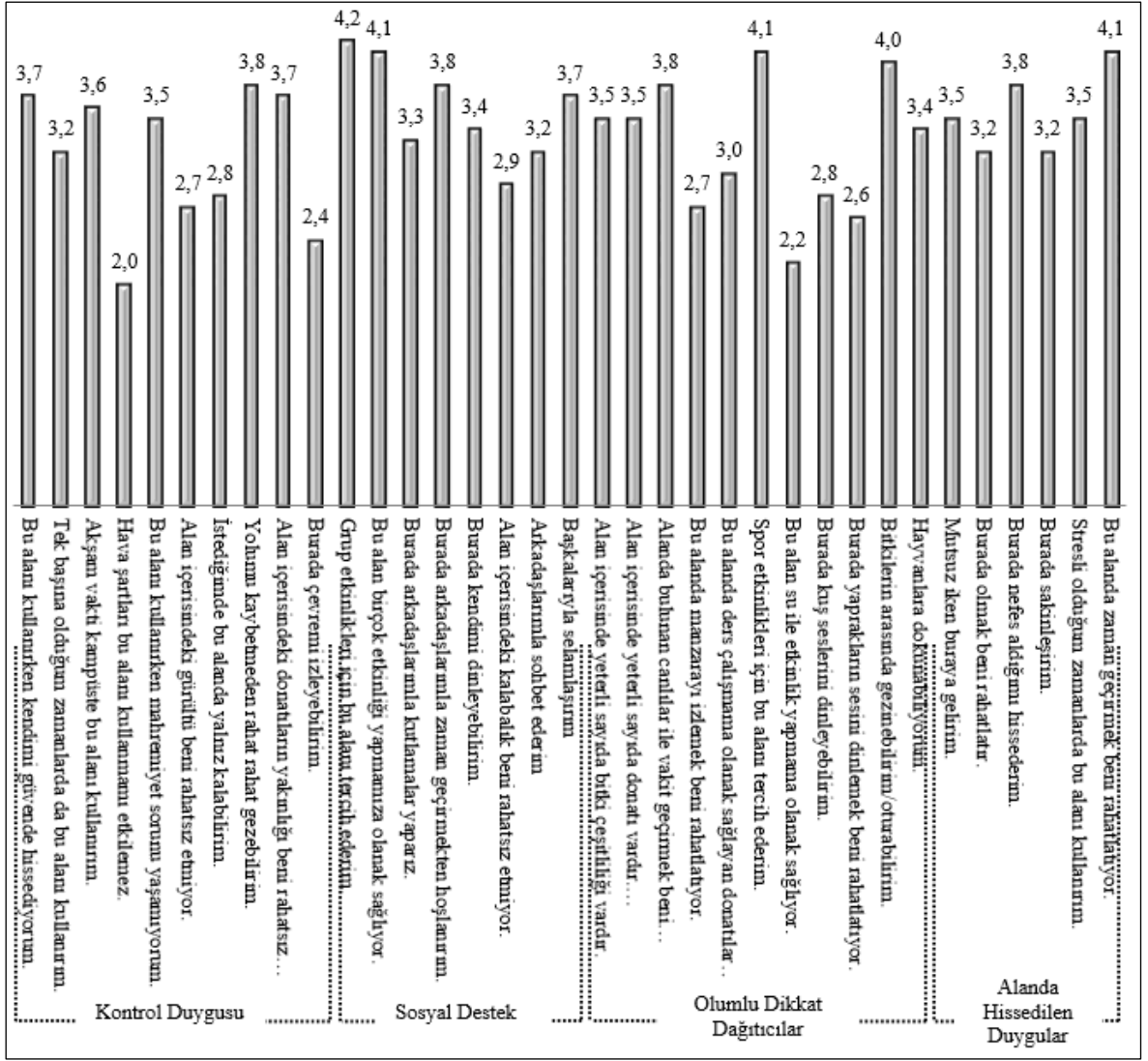
Sağlık ve Spor Dairesi Başkanlığı çevresi ve rekreasyon alanını kullanan 2. sınıf öğrencileri için alan içerisinde Kontrol Duygusu için çoğunlukla “Katılıyorum” düzeyi ile

nitelendirilmiştir. “Hava şartları bu alanı kullanmamı etkilemez” ve “Burada çevremi izleyebilirim” ifadelerini “Kararsızım” olarak nitelendirilmiştir.

Sosyal Destek başlığı altındaki ifadeler 2. sınıf öğrencileri tarafından; “Bu alan birçok etkinliği yapmamıza olanak sağlıyor”, “Burada arkadaşlarımla zaman geçirmekten hoşlanırım”, “Alan içerisindeki kalabalık beni rahatsız etmiyor” ve “Başkalarıyla selamlaşırım” ifadeleri “Kesinlikle Katılıyorum” olarak nitelendirilmiştir. Kalan ifadeler ise “Katılıyorum” olarak nitelendirilmiştir.

Olumlu Dikkat Dağıtıcılar başlığı altındaki ifadeler 2. sınıf öğrencileri tarafından çoğunlukla “Katılıyorum” ifadesi ile değerlendirilmiştir. “Alan içerisinde yeterli sayıda bitki çeşitliliği vardır”, “Alan içerisinde yeterli donatı vardır”, “Spor etkinlikleri için bu alanı tercih ederim” ve “Burada kuş seslerini dinleyebilirim” ifadeleri “Kesinlikle Katılıyorum” düzeyi ile “Bu alan su ile etkinlik yapmama olanak sağlıyor” ifadesi ise “Katılmıyorum” olarak “Bu alanda ders çalışmama olanak sağlayan donatılar bulunmaktadır” ifadesi “Kararsızım” olarak nitelendirilmiştir.

Öğrencilerin alanda hissettiği duygular başlığı altındaki ifadeler 2. sınıf öğrencileri tarafından; “Burada olmak beni rahatlatır”, “Burada nefes aldığımı hissedirim” ve “Bu alanda zaman geçirmek beni rahatlatıyor” ifadeleri ise “Kesinlikle Katılıyorum” olarak nitelendirilmiştir. Kalan ifadeler ise “Katılıyorum” olarak nitelendirilmiştir.



Şekil 28. C alanı 3. Sınıf öğrencilerinin tüm ifadelerle ilişkin aritmetik ortalama değerleri

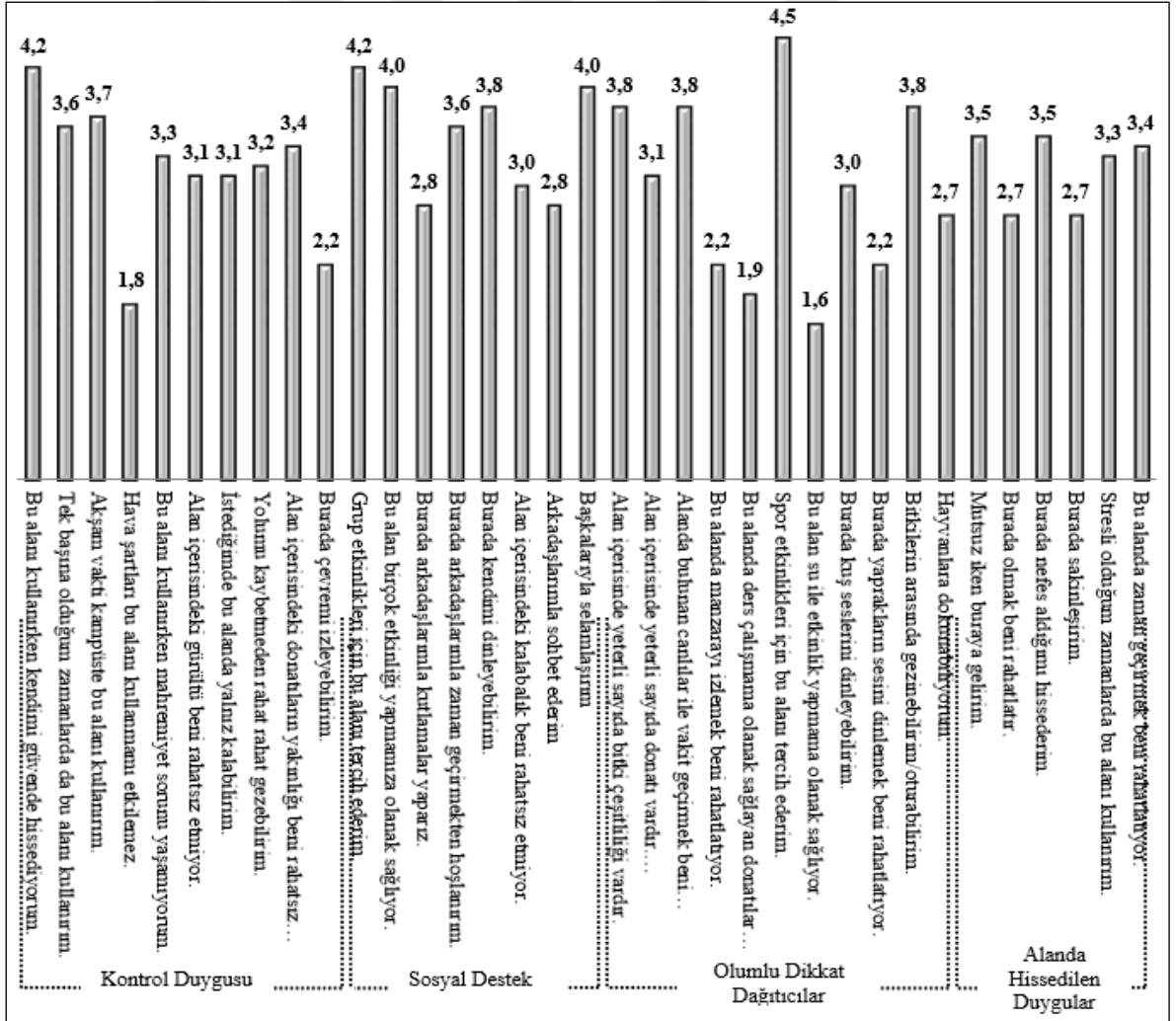
Sağlık ve Spor Dairesi Başkanlığı çevresi ve rekreasyon alanını kullanan 3. sınıf öğrencileri için alan içerisinde Kontrol Duygusu için çoğunlukla “Katılıyorum” düzeyi ile nitelendirilmiştir. “Hava şartları bu alanı kullanmamı etkilemez” ve “Burada çevrimi izleyebilirim” ifadelerini “Katılmıyorum” olarak “Tek başıma olduğum zamanlarda bu alanı kullanırım”, “Alan içerisindeki gürültü beni rahatsız etmiyor” ve “İstedüğimde bu alanda yalnız kalabilirim” ifadeleri ise “Kararsızım” olarak nitelendirilmiştir.

Sosyal Destek başlığı altındaki ifadeler 3. sınıf öğrencileri tarafından çoğunlukla “Katılıyorum” ifadesiyle değerlendirilmiştir. “Grup etkinlikleri için bu alanı tercih ederim” ifadesi ise “Kesinlikle Katılıyorum” olarak nitelendirilmiştir. “Burada arkadaşlarımla

kutlamalar yaparız”, “Alan içerisindeki kalabalık beni rahatsız etmiyor” ve “Arkadaşlarımla sohbet ederim” ifadeleri “Kararsızım” olarak nitelendirilmiştir.

Olumlu Dikkat Dağıtıcılar başlığı altındaki ifadeler 3. sınıf öğrencileri tarafından çoğunlukla “Katılıyorum” ifadesi ile değerlendirilmiştir. “Bu alan su ile etkinlik yapmama olanak sağlıyor” ifadesi ise “Katılmıyorum” olarak nitelendirilmiştir. “Bu alanda manzarayı izlemek beni rahatlatıyor”, “Bu alanda ders çalışmama olanak sağlayan donatılar bulunmaktadır”, “Burada kuş seslerini dinleyebilirim” ve “Burada yaprakların sesini dinlemek beni rahatlatıyor” ifadeleri ise “Kararsızım” olarak nitelendirilmiştir.

Öğrencilerin alanda hissettiği duygular başlığı altındaki ifadeler 3. sınıf öğrencileri tarafından çoğunlukla “Katılıyorum” ifadesi ile değerlendirilmiştir. “Burada olmak beni rahatlatır” ve “Burada sakinleşirim” ifadesi ise “Kararsızım” olarak nitelendirilmiştir.



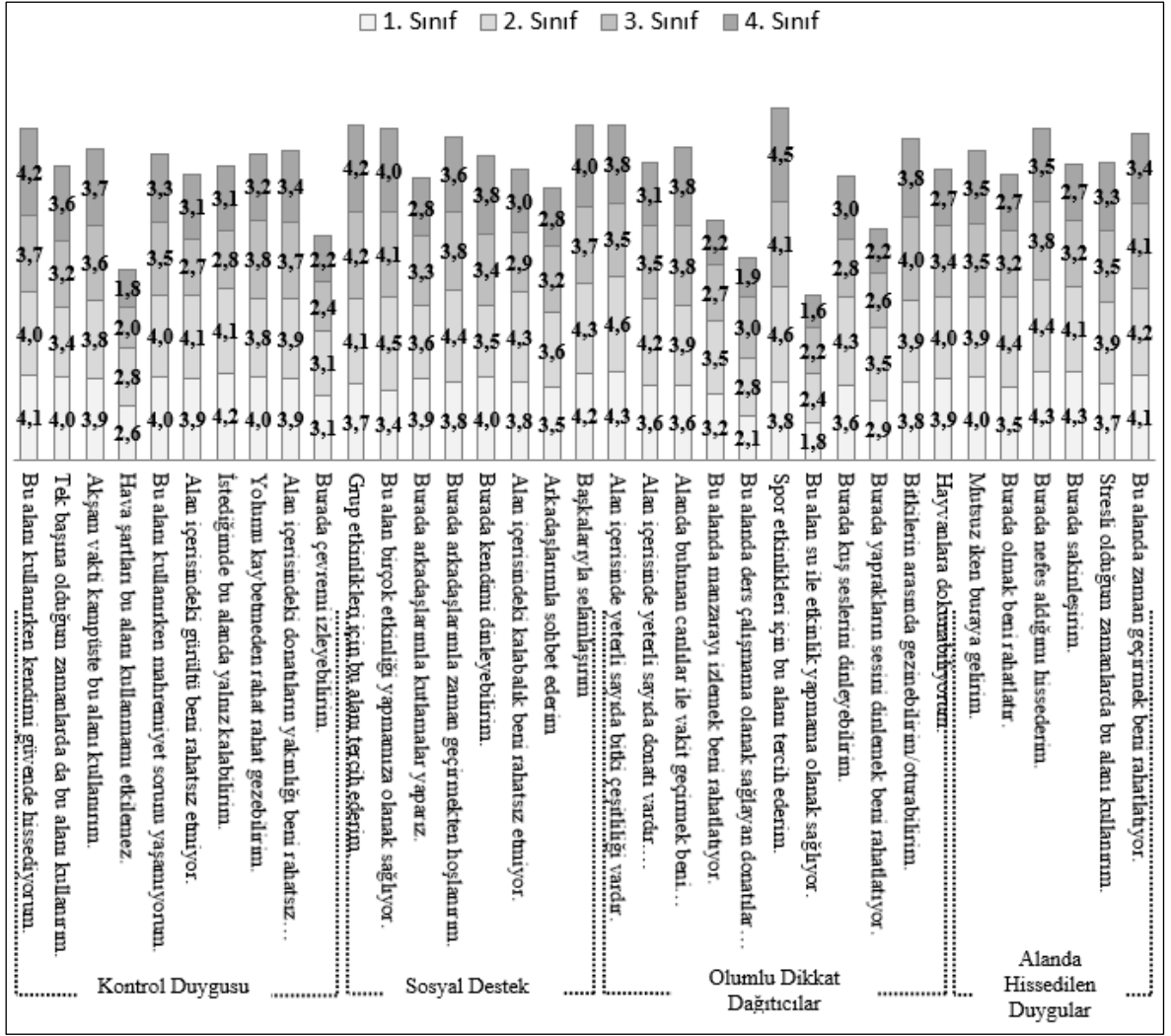
Şekil 29. C alanı 4. Sınıf öğrencilerinin tüm ifadelerle ilişkin aritmetik ortalama değerleri

Sağlık ve Spor Dairesi Başkanlığı çevresi ve rekreasyon alanını kullanan 4. sınıf öğrencileri için alan içerisinde Kontrol Duygusu için çoğunlukla “Kararsızım” düzeyi ile nitelendirilmiştir. “Hava şartları bu alanı kullanmamı etkilemez” ve “Burada çevremi izleyebilirim” ifadelerini “Katılmıyorum” olarak “Tek başıma olduğum zamanlarda bu alanı kullanırım”, “Akşam vakti kampüste bu alanı kullanırım” ve “Alan içerisindeki donatıların yakınlığı beni rahatsız etmiyor” ifadeleri ise “Katılıyorum” olarak, “BU alanı kullanırken kendimi güvende hissediyorum” ifadesi ise “Kesinlikle Katılıyorum” olarak nitelendirilmiştir.

Sosyal Destek başlığı altındaki ifadeler 4. sınıf öğrencileri tarafından çoğunlukla “Katılıyorum” ifadesiyle değerlendirilmiştir. “Grup etkinlikleri için bu alanı tercih ederim” ifadesi ise “Kesinlikle Katılıyorum” olarak nitelendirilmiştir. “Burada arkadaşlarımla kutlamalar yaparız”, “Alan içerisindeki kalabalık beni rahatsız etmiyor” ve “Arkadaşlarımla sohbet ederim” ifadeleri “Kararsızım” olarak nitelendirilmiştir.

Olumlu Dikkat Dağıtıcılar başlığı altındaki ifadeler 4. sınıf öğrencileri tarafından; “Spor etkinlikleri için bu alanı tercih ederim” ifadesi “Kesinlikle Katılıyorum” ile değerlendirilmiştir. “Bu alan su ile etkinlik yapmama olanak sağlıyor” ifadesi ise “Kesinlikle Katılmıyorum” olarak nitelendirilmiştir.

Öğrencilerin alanda hissettiği duygular başlığı altındaki ifadeler 4. sınıf öğrencileri tarafından; “Mutsuz iken buraya gelirim”, “Burada nefes aldığımı hissederim” ve “Bu alanda zaman geçirmek beni rahatlatıyor” ifadeleri “Katılıyorum” olarak değerlendirilmiştir. Kalan ifadeler ise “Kararsızım” olarak nitelendirilmiştir.



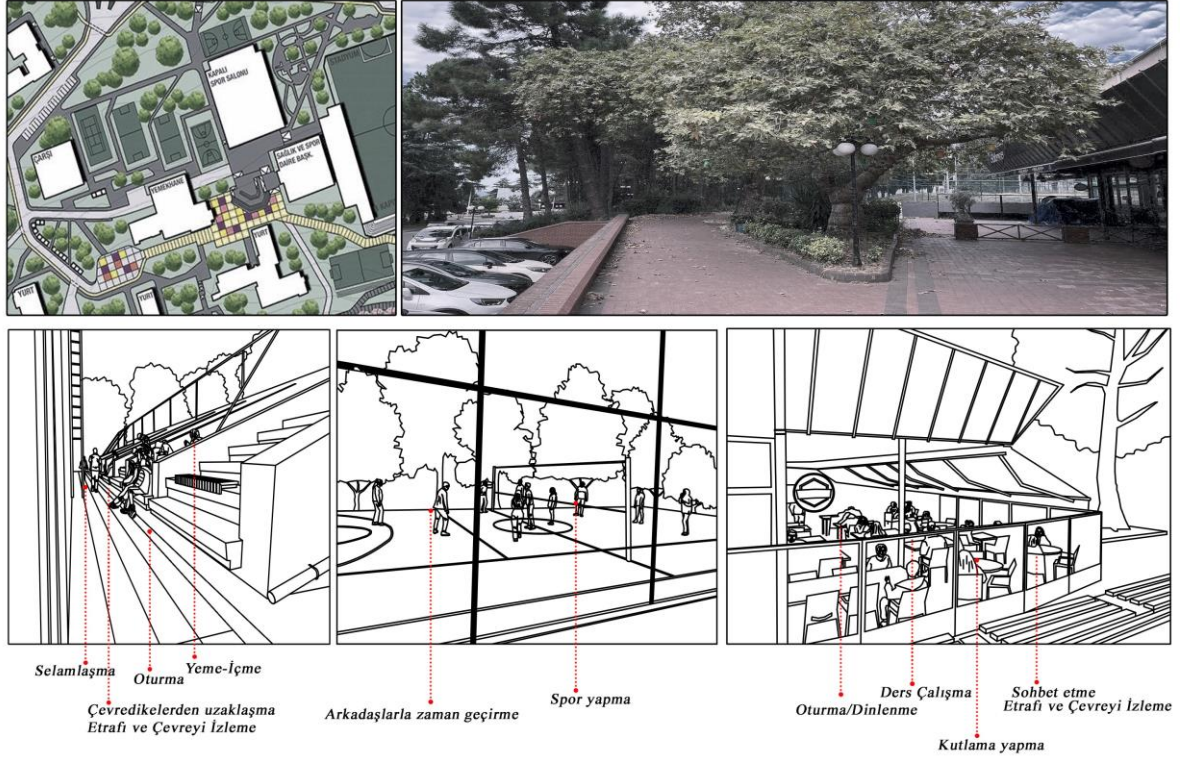
Şekil 30. C alanı için tüm öğrencilerin ifadelerle ilişkin aritmetik ortalama değerleri

Sağlık ve Spor Dairesi Başkanlığı çevresi ve rekreasyon alanını kullanan öğrenciler için alan içerisinde Kontrol Duygusu; 1. 2. 3. ve 4. Sınıflar tarafından çoğunlukla “Katılıyorum” ifadesi ile değerlendirilmiştir. “Hava şartları bu alanı kullanmamı etkilemez” ifadesi ise 3. ve 4. sınıflar tarafından “Katılmıyorum”, 1. ve 2. sınıflar tarafından “Kararsızım” olarak nitelendirilmiştir. “Burada çevremi izleyebilirim” ifadesine ise 1. ve 2. sınıflar “Kararsızım”, 3. ve 4. sınıflar ise “Katılmıyorum” olarak değerlendirmiştir.

Sosyal Destek başlığı altındaki ifadeler öğrencileri tarafından “Katılıyorum” ile değerlendirilmiştir. “Grup etkinlikleri için bu alanı tercih ederim” ifadesine 1. ve 2. sınıflar “Katılıyorum” olarak 3. ve 4. sınıflar ise “Kesinlikle Katılıyorum” olarak nitelendirilmiştir. “Başkalarıyla selamlaşırım” ifadesine 1. ve 2. sınıflar “Kesinlikle Katılıyorum” olarak 3. ve 4. sınıflar ise “Katılıyorum” olarak nitelendirilmiştir.

Olumlu Dikkat Dağıtıcılar başlığı altındaki ifadeler öğrencileri tarafından “Katılıyorum” ifadesi ile değerlendirilmiştir. “Spor etkinlikleri için bu alanı tercih ederim” ifadesi 1. ve 3. Sınıflar “Katılıyorum” düzeyi ile 2. ve 4. sınıflar ise “Kesinlikle Katılıyorum” olarak değerlendirilmiştir. “Su ile etkinlik yapmama olanak sağlıyor” ifadesine 1. 2. ve 3. sınıflar “Katılmıyorum” ifadesi ile değerlendirirken 4. sınıf öğrencileri “Kesinlikle Katılmıyorum” ifadesi ile değerlendirmiştir.

Öğrencilerin alanda hissettiği duygular başlığı altındaki ifadeler öğrenciler tarafından “Katılıyorum” olarak nitelendirilmiştir. “Burada nefes aldığımı hissederim” ifadesi 1. ve 2. sınıflar “Kesinlikle Katılıyorum” olarak değerlendirirken 3. ve 4. sınıflar “Katılıyorum” olarak nitelendirmiştir.



Şekil 31. C alanı için öğrencilerin etkinlik çeşitliliği

4. TARTIŞMA

Günümüz şartlarında özellikle kent ortamında bireylerin en çok mücadele etmek zorunda kaldığı problemlerden biri strestir. Stres bireylerin yaşamındaki psikolojik ve fizyolojik bağlamda zorlayıcı olarak gördükleri durumlara karşı verdiği tepkilerin oluşturduğu zihinsel ve duygusal gerginlik halidir. Ulrich'in Destekleyici Tasarım teorisi kapsamında stres yönetimine, kişisel-toplumsal stresin azaltılmasına ve yapılı çevrenin bunu destekler şekilde nasıl düzenleneceği bilgilerini edinmekteyiz. Ulrich bu teoriyi 3 ana başlık altında incelemiştir. Bu incelemede 3 ana bileşeni kontrol duygusu, sosyal destek ve olumlu dikkat dağıtıcılar olarak belirlemiş ve bu bileşenlerin her biri birbirine bağlı ve iç içe şekilde anlatılmaktadır. Ulrich'e göre tasarlanacak olan mekânın kullanıcının ihtiyaçlarını doğru tespit ederek tasarlanması, kullanıcılar için stres tepkilerini azaltmada ve iyi olma halini arttırarak stresin çevresel unsurlarla da azaltılabileceğini hatta pozitif etki sağlanarak önlenebileceğini göstermektedir.

Üniversite öğrencileri öğrenim hayatları boyunca yeni sorumluluklara ve beklentilere uyum sağlaması gereken bir geçiş dönemi yaşarlar ve bu dönem yoğun strese maruz kaldıkları bir dönemdir. Üniversite öğrencilerinin zihinsel sağlıklarını iyileştirme ve stresten kurtulabilmek için kolay erişilebilen doğal alanlara ihtiyaç duyarlar. Bu nedenle üniversite kampüsleri gençler için 4-5 yıllık kullanıma açık bir kent gibi düşünülerek tasarlanır ve bir kent gibi yaşayanlarına yeme-içme, barınma, güvenlik, dinlenme, çalışma, eğlenme, sosyalleşme, aidiyet, hizmetlere ve olanaklara erişim sağlarlar (Yıldız ve Şener, 2006; Holt ve ark., 2019). Sağladıkları bu olanaklar ile öğrencilerin yaşam kalitelerini ve refah düzeylerini olumlu yönde etkileyebilirler (Holt ve ark., 2019). Bu nedenle stres, kampüs ve genç kullanıcı arasındaki ilişki çok önemlidir. Bu araştırma Ulrich'in Destekleyici Tasarım Teorisi ile kurgulanmıştır. Çünkü her öğrenci strese maruz kalır ve öğrenim hayatlarının büyük bir kısmını kampüs içerisinde yaşarlar. Bu bağlamda araştırmanın çıkış noktası öğrencilerin hissettiği stresin kampüs açık mekanları kullanımıyla azaldığını ortaya koymaktır. Bu doğrultuda araştırma kapsamında şu varsayımlar ortaya koyulmuştur:

- Kampüs açık alanlarında hissedilen güvende olma duygusu öğrencileri rahatlatır ve hissettikleri stres duygusunu önemli ölçüde azaltır.
- Kampüs açık alanlarında sosyalleşme olanakları bulabilmek öğrencilerin hissettiği stresi azaltır ve ruhen iyi hissettirir.

- Kampüs açık alanlarında doğal elemanların varlığı/sesi öğrencilerin iyi hissetmesi üzerinde etkilidir.

Araştırmanın birinci aşamasında araştırmacı tarafından gözlem ve anket tekniği kullanılmıştır. KTÜ Kanuni Kampüsü içerisinde yoğunluk analizi yapılmış ve bu gözlem sonucunda en yoğun 6 kampüs açık mekanı (15 Temmuz Demokrasi alanı, Sağlık ve Spor Dairesi Başkanlığı çevresi ve rekreasyon alanı, Kütüphane girişi ve rekreasyon alanı, Mimarlık ve İnşaat Mühendisliği ortak avlusu, Orman Kantini bahçesi ve Kaya bahçesi ve İBF Kantini bahçesi ve rekreasyon alanı) belirlenmiştir. Sonrasında üniversite içinde 100 kişiden oluşan bir çalışma alanının belirlenmesine ilişkin anket çalışması yapılmıştır. Anket çalışmasında öğrencilerden belirlenen 6 alan içerisinde en çok kullandıkları 3 alanı (15 Temmuz Demokrasi Alanı, Kütüphane girişi ve rekreasyon alanı ve Sağlık ve Spor Dairesi Başkanlığı çevresi ve rekreasyon alanı) belirlemeleri istenmiştir. Yapılan anket sonuçlarına göre öğrencilerin tercih ettikleri alanların ortak özellikleri olarak;

- Doğal elemanlarının varlığı
- Etkinlik çeşitliliğinin fazla olması
- Hâkim manzarayı gören alanları içermesi
- Bireysel ve grup etkinliklerine olanak sağlaması olarak görülmektedir.

Araştırmanın ikinci aşamasında da anket çalışması yapılmıştır. Anket çalışmasının temel amacı öğrencilerin bulundukları alanlarda kampüs ve algılanan stres ilişkisi açısından nasıl değerlendirdiklerini, algılanan stresin Destekleyici Tasarım Teorisine yönelik sağladığı katkıyı ortaya koymak ve istatistikî veriler elde etmektir. Bu bağlamda anket soruları dört gruba ayrılmıştır. Bu gruplar; Kontrol Duygusu, Sosyal Destek, Olumlu Dikkat Dağıtıcılar ve Öğrencilerin Alanda Hissettiği Duygulardır. Bu gruptaki ifadeleri birinci anket çalışmasında belirlenen üç alan içinde gerçekleştirilmiştir.

Anket sonuçları göstermektedir ki kampüs açık alanları için; öğrencilerin bu alanlarda Kontrol Duygusunu sağladıklarını ve bunun en önemli nedenlerinin alanları kullanan öğrencilerin kendini güvende hissetmesi, tek başlarına bu alanı kullanabilmesi, alanların içinde yollarını kaybetmeden gezebilmeleri ve akşam vakti kampüste bu alanları kullanabilmesi olduğu belirlenmiştir. Stres araştırmalarına göre bir kişi potansiyel bir stres kaynağına karşı bir kontrol duygusuna sahipse, stres etkeninin olumsuz etkilerinin azaldığı hatta ortadan kalktığı görülmüştür (Ulrich, 1991). Çalışma alanları için Kontrol Duygusu sağlanmaktadır şeklinde sonuçlar çıkmış olsa da üç alan içinde ortak olarak hava şartlarının

kötü olması durumunda bu alanları kullanamadıkları ifade edilmiştir. Aynı zamanda Sağlık ve Spor Daire Başkanlığı çevresi ve rekreasyon alanına ilişkin bulguları incelediğimizde alan içerisinde çevreyi izleyebilmelerine olanak olmadığı bu nedenle kontrol duygusunu sağlamada öğrencilerin zorluk yaşadığı görülmektedir.

Anket sonucunda çalışma alanlarında Sosyal Desteğin sağladığını ve bunun en önemli nedenlerinin grup etkinlikleri için bu alanları tercih etmeleri, bu alanların içinde grup halinde kutlamalar yapabilmeleri, öğrencilerin yalnız kalabilip kendilerini dinleyebilmeleri ve alanların birçok etkinliği yapmalarına olanak sağlaması olmuştur. Kütüphane girişi ve rekreasyon alanına ilişkin bulgularda ise bu alanın sosyal desteğe diğer alanlara göre daha az olanak sağladığı ve öğrencilerin alan içerisinde sosyal etkinlik yapmaya diğer alanlara kıyasla daha az imkan bulduğu verileri görülmektedir. 15 Temmuz Demokrasi alanı ve Sağlık ve Spor Daire Başkanlığı çevresi ve rekreasyon alanına ilişkin bulguları incelediğimizde ise alanlar içerisinde bulunan sosyal etkileşime elverişli mekanlar ve yeşil alanlar öğrencilerin sosyal etkinlik açısından daha fazla olanak sağlamaktadır.

Cobb'ın (1976) tampon etkisi modeli, bireylerin sosyal desteği yeterli düzeyde algıladıkları durumlarda, bu desteğin stresin olumsuz etkilerini azaltıcı bir işlev gördüğünü öne sürmektedir. Bu bağlamda sosyal destek, bireylerin psikolojik sağlamlıklarını ve genel refah durumlarını koruyarak koruyucu bir rol üstlenmektedir. Bulgulara göre sosyal etkileşime olanak veren çalışma alanları, tampon etkisi modelinin bu çalışmayı desteklediği belirtmektedir.

Çivitçi'nin (2015) çalışmasına göre, üniversite öğrencilerinde deneyimlenen sosyal destek, yalnızca aile, arkadaş ve üniversite kampüsü gibi sınırlı kaynaklardan geldiğinde stresin olumsuz etkilerini azaltıcı bir role sahiptir.

Thoits'e (2012) göre sosyal destek ve sosyal ilişkiler direk etki ve tampon etkisi görerek psikolojik ve fiziksel iyi olma halinin gelişmesine destek olmaktadır. Bulgularda göstermektedir ki sosyal etkileşime olanak veren bu alanların öğrencilerin alan içinde hissettiği duygulara pozitif katkı sağladığı ve tampon etkisi modelinin bu çalışmayı desteklediği gözlemlenmektedir.

Anket sonucunda çalışma alanlarında Olumlu Dikkat Dağıtıcıların olduğunu ve bunun en önemli nedenlerinin çalışma alanlarından görülen hâkim manzara, alanların içinde bulunan canlıların varlığı, alanların içinde yeterli sayıda bitki ve yeşil alanlar olduğu gözlemlenmiştir. Çalışma alanları için Olumlu Dikkat Dağıtıcılar sağlanmaktadır şeklinde

sonuçlar çıkmış olsa da üç alan içinde ortak olarak alanlar içerisinde öğrencilerin su ile etkinlik yapmalarına olanak sağlanmadığı belirtilmiştir. 15 Temmuz Demokrasi alanı ve Sağlık ve Spor Daire Başkanlığı evresi ve rekreasyon alanına ilişkin bulguları incelediğimizde alanların içerisinde öğrencilerin ders çalışmalarına olanak sağlayan donatıların bulunmaması, Kütüphane girişi ve rekreasyon alanına ilişkin bulguları incelediğimizde ise spor etkinlikleri için öğrencilere olanak sağlamadığı gözlemlenmektedir. Çalışma alanlarında eksik çıkan bu veriler öğrencilerin alan içerisinde Olumlu Dikkat Dağıtıcıları daha az hissetmelerine neden olmaktadır.

Çalışma alanlarına ilişkin bulgular göstermektedir ki; Kontrol Duygusu, Sosyal Destek ve Olumlu Dikkat Dağıtıcıların kampüs içindeki mekanlarda hissedilebilir olması öğrencilerin alan içerisinde zaman geçirirken rahatladıkları, mutsuz ve stresli iken bu alanları kullandıkları, çalışma alanları içinde nefes aldıklarını hissetmelerine neden olmuştur. Kampüs açık mekanları içerdikleri yeşil alanla beraber öğrencilerin stresini azaltmaya yönelik olumlu etki sağladığını göstermektedir.

Holt (2019), yeşil alan etkileşimlerinin, niversite yaşamının stres faktörlerinden bir "kaçış" sağladığında öğrencilerin refahı üzerinde büyük etkiye sahip olması mümkün olabileceğini ve önceki araştırmalarda doğaya maruz kalmanın fiziksel aktivite sırasında ruh halinin iyileştirilmesinde daha verimli bir rol oynayabileceğini ne sürmektedir. Çalışmaya ilişkin bulgular da göstermektedir ki öğrencilerin niversite içinde yeşil alan yoğunluğu ve etkinlik çeşitliliğinin daha fazla olduğu alanları tercih ettiği, bu alanların sosyal etkileşimi destekleyen mekanlar olması ve bu sayede öğrencilerin hissettikleri stresin olumlu yönde değişim gösterdiği gözlemlenmektedir.

Barton ve Petty (2010) doğal ortamlarda gerçekleştirilen fiziksel aktivitenin ruh halini ve öz saygıyı olumlu yönde etkileyebileceğini ve bu faydanın süre, yoğunluk, konum veya cinsiyetten bağımsız olarak ortaya çıktığını göstermiştir.

Gerçektende, şehirler ve mahalleler gibi niversite kampüsünün yapılı çevresi de öğrencilerin hayatlarını etkileyebilir (Hajrasouliha ve Ewing, 2016; Hipp vd., 2016). Üniversite kampüs ortamının yeşil alanların mevcudiyeti ve kampüs bağlantısı gibi fiziksel niteliklerinin ğrenci refahının bazı yönlerini iyileştirdiği bulunmuştur (Peker ve Ataöv, 2020). Zihinsel ve fiziksel sağlık, stres seviyeleri, sosyal bağlılık, evre kalitesi, güvenlik algıları ve hizmetlere ve olanaklara erişim dâhil olmak üzere birçok faktör bir bireyin refahına katkıda bulunur (White, 2010). Üniversite ğrencileri için kampüs yeşil alanları,

akademik başarı ve ruh sağlığı birbirini etkileyen sosyal ekosistemlerdir (McDonald-Yale, Birchall, 2021). Bulgular incelendiğinde çalışma alanlarının sağladığı Kontrol Duygusu, Sosyal Destek ve Olumlu Dikkat Dağıtıcılar sayesinde öğrencilerin zihinsel ve fiziksel sağlığı, sosyal bağlılığı, güvenlik algıları ve stres seviyeleri olumlu yönde değişmektedir.

McFarland ve diğerleri (2008), kampüs yeşil alanlarını daha sık ziyaret eden öğrencilerin, yeşil alanları daha az kullananlara göre daha yüksek bir yaşam kalitesi algıladıklarını buldu. Dahası, kampüs alanlarını sık kullanan lisans öğrencilerinin diğer öğrencilerle olumlu etkileşimler yaşama olasılığı daha yüksekti (McFarland vd., 2008).

Kampüs açık mekanlarında grup etkileşimi gerçekleştiren öğrencilerin akademik başarılarının arttığı (Sherer, 2006; Speake vd., 2013; McFarland vd., 2007; McFarland vd., 2010), kampüs yeşil alanlarında yürüyüş ve koşu gibi aktiviteler yapan bireylerin zihinsel aktivitelerinin daha iyi olduğu (Bowler vd., 2010; Schipperijn vd., 2013; Cole vd., 2018) ve yeşil alanlarda yapılan fiziksel aktivite ile sağlık arasında pozitif bir ilişki olduğu (Wong, 2009; Tilt, 2010; Akpınar, 2016) belirlenmiştir. Çalışma alanlarına ilişkin bulguları incelediğimizde özellikle Sağlık ve Spor Daire Başkanlığı çevresi ve rekreasyon alanında daha fazla bulunan spor sahaları ve fiziksel aktivite için daha fazla olanak sağlayan mekanlar sayesinde diğer çalışma alanlarına göre Sosyal Desteğin daha fazla hissedildiği ve alan içerisinde hissedilen duyguların ise daha pozitif olduğu gözlemlenmektedir.

Literatür taraması ve bulgular göstermektedir ki öğrencilerin hissettiği stres kampüs açık alan kullanımlarıyla azaltılabilir. Bu etkiyi sağlama da kampüs açık alanlarının barındırdığı yeşil alanlar, bitki ve donatı çeşitliliği, kampüs açık alanlarının sunduğu etkinlik çeşitliliği Ulrich'in Destekleyici Tasarım Teorisinin bileşenlerini desteklemekte ve bu bileşenlerin kullanımı da stresin azalmasına ve olumlu etkiye dönüştürülmesine katkıda bulunmaktadır.

5. SONUÇLAR VE ÖNERİLER

Üniversite yaşamının önemli bir bölümünü oluşturan kampüs açık mekanları öğrencilerin algıladıkları stres ve buna bağlı olarak öğrenim kalitesinde etkilidir. “Öğrencilerin hissettiği stres, kampüs açık mekanları kullanımıyla azalmaktadır” çıkış noktasıyla oluşturulan çalışmada, Ulrich’in Destekleyici Tasarım Teorisi bileşenleri ile incelenen kampüs açık mekanları stres, kampüs ve genç kullanıcı kavramları arasındaki ilişki üzerinde kurgulanmıştır.

Üniversite öğrencileri, hayatlarının önemli bir bölümünü kampüslerde geçirerek akademik ve sosyal gelişimlerini sürdürmektedirler. Bu süreçte, yoğun ders yükü, sınav kaygısı, sosyal ilişkilerdeki değişimler gibi çeşitli stresörlere maruz kalmaktadırlar. Bu durum, öğrencilerin zihinsel sağlığını olumsuz etkileyerek öğrenme süreçlerini ve genel yaşam kalitelerini düşürebilmektedir. Yapılan araştırmalar, yeşil alanların insan sağlığı üzerindeki olumlu etkilerini ortaya koymaktadır. Doğal çevre ile etkileşim, stresin azalması, konsantrasyonun artması, ruh halinin iyileşmesi ve genel yaşam memnuniyetinin yükselmesi gibi birçok fayda sağlamaktadır. Bu bağlamda, üniversite kampüslerindeki yeşil alanlar, öğrencilerin zihinsel ve fiziksel sağlığını destekleyen önemli bir unsurdur.

Peyzaj mimarlığı disiplinde, yeşil alanların tasarımı ve yönetimi konusunda kapsamlı çalışmalar yapılmaktadır. Özellikle üniversite kampüslerindeki yeşil alanların, öğrencilerin ihtiyaçlarına ve psikolojik süreçlerine uygun olarak tasarlanması büyük önem taşımaktadır. Bu bağlamda, doğal ve açık-görünür yeşil alanların oluşturulması, öğrencilerin doğayla iç içe olmalarını sağlayarak stres seviyelerini düşürmeye ve genel refah durumlarını artırmaya katkı sağlayacaktır.

Üniversite yönetimleri de kampüs yeşil alanlarının bakım ve geliştirilmesi konusunda aktif rol oynamalıdır. Yeterli bütçe ayırarak ve düzenli bakım programları uygulayarak, yeşil alanların estetik ve işlevsel özelliklerini korumalıdır. Ayrıca, öğrencilerin yeşil alanları kullanmalarını teşvik edecek etkinlikler düzenleyerek, kampüs yaşamına canlılık katabilirler.

Sonuç olarak, üniversite kampüslerindeki yeşil alanlar, öğrencilerin zihinsel ve fiziksel sağlığını destekleyen önemli bir unsurdur. Peyzaj mimarları ve üniversite yönetimleri, iş birliği içinde çalışarak, öğrencilerin ihtiyaçlarına uygun, doğal ve estetik yeşil alanlar

tasarlayıp yönetmelidirler. Böylece öğrenciler daha sağlıklı ve mutlu bir üniversite hayatı geçireceklerdir.



6. KAYNAKLAR

- Akgeçici, T. (2001). Örgütlerde stres ve yönetimi. İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi, 15(1-2), 301-309.
- Akpınar B., “Eğitim Sürecinde Öğretmenlerde Strese Yol Açan Nedenlere Yönelik Öğretmen Görüşleri” , Kastamonu Eğitim Dergisi, Cilt: 16, Sayı: 2, 2008, s. 360.
- Akpınar, A. (2016). How is high school greenness related to students’ restoration and health?. *Urban forestry & urban greening*, 16, 1-8.
- Altıntaş, E. (2003). Stres Yönetimi, İstanbul: Alfa Yayınları.
- Alpak, E. M. 2017. Alışveriş caddelerinin sosyal davranış yerlerine dönüşmesi: Çevresel özellikle ile Kendileme davranışının incelenmesi. Karadeniz Teknik Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, Trabzon.
- American College Health Association (ACHA). American College Health Association-National College Health Assessment II: Reference Group Executive Summary Fall 2023.
- Appleton, J., 1975. The Experience of Landscape. John Wiley& Sons Inc., Surrey.
- Appleton, J., 1988. Prospects and Refuges Revisited. In Jack L. Nasar (Ed.) Environmental Aesthetics; Theory, Research, and Applications. Cambridge University Press, 27–44 s.
- Arnheim R. 1977. The Dynamics of Architectural Form, University of California Press, London
- Artan, İ., ”Örgütsel Stres Kaynakları ve Yöneticiler Üzerine Bir Uygulama”, BASİSEN Kültür ve Eğitim Yayınları, İstanbul, 1986.
- Aydın B., İmamoğlu S., “ Stresle Başa Çıkma Becerisi Geliştirmeye Yönelik Grup Çalışması”, M.Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi, Cilt: 14, Sayı: 14, 2001, s. 44.
- Aydınlı, S. (1992). Mekânsal Değerlendirmede Algısal Yargılara Dayalı Bir Model. Doktora Tezi, İ.T.Ü. Fen Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Aydınlı, S. 1993. Mimarlıkta Estetik Değerler. İTÜ Mimarlık Fakültesi Baskı Atölyesi, 7-26, İstanbul.
- Balcı, Ali. Öğretim Elemanlarının İş Stresi. Kuram ve Uygulama. Nobel Yayınları, 2000.
- Balcı, A., 2001. Sosyal bilimlerde araştırma. Yöntem, Teknik ve İlkeler, Ankara: PegemA Yayınları.420s.

- Baltas, A. ve Baltas, Z. (1996). Stres ve Basaıkma Yollari. Istanbul: Remzi Kitabevi.
- Barton J., Pretty J. What is the Best Dose of Nature and Green Exercise for Improving Mental Health? A Multi-Study Analysis. *Environ. Sci. Technol.* 2010;44:3947–3955.
- Bayazıt, N. (1994) Endüstri ürünlerinde ve mimarlıkta tasarlama metodlarına giriş, Literatür Yayıncılık, İstanbul, Türkiye.
- Bayram, L., Keskin, Ö. D. Y., & Derebaşı, D. G. (2016). Üniversite öğrencilerinin algılanan stres düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Karadeniz Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(14), 291-302.
- Beiter, R., Nash, R., McCrady, M., Rhoades, D., Linscomb, M., Clarahan, M., & Sammut, S. (2015). The prevalence and correlates of depression, anxiety, and stress in a sample of college students. *Journal of affective disorders*, 173, 90-96.
- Bonnardel, N. (2000). Towards understanding and supporting creativity in design: analogies in a constrained cognitive environment. *Knowledge-Based Systems*, 13, 505-513.
- Wallis, B. (1998). Land and environmental art (pp. 257-58). J. Kastner (Ed.). London: Phaidon Press.
- Bostanci, M., Özdel, O., Oguzhanoglu, N. K., Özdel, L., Ergin, A., Ergin, N., & Atesci, F. (2005). Depressive symptomatology among university students in Denizli, Turkey: prevalence and sociodemographic correlates. *Croatian medical journal*.
- Booth, N. (1990). Basic elements of landscape architectural design. Long Grove, IL: Waveland Press.
- Bowler DE, Buyung-Ali LM, Knight TM, Pullin AS. 2010. A systematic review of evidence for the added benefits to health of exposure to natural environments. *BMC Public Health*, 10:456.
- 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.
- Byars, J. L. (2005). Stress, anxiety, depression, and loneliness of graduate counseling students: the effectiveness of group counseling and exercise (Unpublished Doctoral Dissertation). Texas Tech University.
- Cankurtaran, Y. (2023). Üniversite Öğrencileri ve Stres Yönetimi. *The Journal of Social Sciences*, 65(65), 368-379.
- Cassel, J. (1976). The Contribution of Social Enviroment to Host Resistance, The Johns Hopkins University School of Hygiene and Public Health
- Cobb, S. (1976). Social support as a moderator of life stres. *Psychosomatic Medicine*, 38 (5), 300-314.

- Crowe, S., 1979. Site Planning, Landscape Techniques, Buller And Tanner Ltd., Frume, London, U.K.
- Cüceloğlu, Doğan. İnsan ve Davranışı. Psikolojinin Temel Kavramları. İstanbul: Remzi Kitabevi, 1994.
- Çalışkan, S., Aydoğan, S., Işıklı, B., Metintaş, S., Yenilmez, F., & Yenilmez, Ç. (2018). Üniversite Öğrencilerinde Algılanan Stres Düzeyi Ve İlişkili Olabilecek Faktörlerin Değerlendirilmesi. *Eskişehir Türk Dünyası Uygulama ve Araştırma Merkezi Halk Sağlığı Dergisi*, 3(2), 39.
- Çetinkaya, G. ve Uzun O. (2014). Peyzaj planlama. İstanbul: Birsen Yayınevi
- Çivitçi, A. (2015). The moderating role of positive and negative affect on the relationship between perceived social support and stress in college students. *Educational Sciences: Theory and Practice*, 15(3), 565-573.
- Dee, C. (2012). To design landscape: Art, nature & utility (1st ed.). London: Routledge.
- Deniz, M. E. ve Yılmaz, E. (2005). Üniversite öğrencilerinin duygusal zeka ve stresle başa çıkma stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi, *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(25), 17-26.
- Doğan, B. ve Eser, M. (2013). Üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma yöntemleri: Nazilli MYO örneği, *Electronic Journal Of Vocational Colleges- Aralık UMYOS Özel Sayı*, 29-30.
- Donald Norfolk, İş Hayatında Stres, Çev. L. Serdaroglu, Form Yay.No: 3, 1989.
- Durna, U. (2006). Üniversite öğrencilerinin stres düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi, *İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 20(1), 319-343.
- Eren Gümüştekin G., Öztemiz A. B., “Örgütsel Stres Yönetimi ve Uçucu Personel Üzerinde Bir Uygulama”, *Erciyes Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, Sayı: 23, 2004, s. 61-62.
- Eren Gümüştekin G., Öztemiz A. B., “Örgütsel Stres Yönetimi ve Uçucu Personel Üzerinde Bir Uygulama”, *Erciyes Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, Sayı: 23, 2004, s.65
- Ersarı G., Naktiyok A., “ İş Görenin İçsel ve Dışsal Motivasyonunda Stresle Mücadele Tekniklerinin Rolü” , *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, Cilt: 16, Sayı: 1, 2012, s. 84
- Eren, E. (2007). Örgütsel Davranış ve Yönetim Psikolojisi, İstanbul, Beta Yayınları.
- Eryılmaz, A. (2009). Ergenlik döneminde stres ve başa çıkma. *Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 6(2), 20-37.

- Gabr, H. (2006). Theories & Philosophy of Aesthetics: The Behavioral Study of Aesthetics in Architecture, Department of Architecture College of Engineering, Cairo University, www.eng.cu.edu.eg/hgabr/arch702aesthetics/gestalt.htm.
- Gaekwad, J. S., Moslehian, A. S., & Roös, P. B. (2023). A meta-analysis of physiological stress responses to natural environments: Biophilia and Stress Recovery Theory perspectives. *Journal of Environmental Psychology*, 102085.
- Gao, C., Sun, Y., Zhang, F., Zhou, F., Dong, C., Ke, Z., ... & Sun, H. (2021). Prevalence and correlates of lifestyle behavior, anxiety and depression in Chinese college freshman: a cross-sectional survey. *International journal of nursing sciences*, 8(3), 347-353.
- Geybullayev G., Yönetimin Esasları, Süleyman Demirel Üniversitesi Yayın No. : 28, Isparta, 2002, s.31.
- Gibson, J. J. (1986). The ecological approach to visual perception. London: Lawrence Erlbaum Associates, Inc.
- Goodman, E., Huang, B., Wade, T. J., & Kahn, R. S. (2003). A multilevel analysis of the relation of socioeconomic status to adolescent depressive symptoms: does school context matter?. *The Journal of pediatrics*, 143(4), 451-456.
- Göksel, A., Tomruk, Z. (2016). Akademisyenlerde stres kaynakları ile stresle başa çıkmada ve stres durumunda gösterilen davranışların ilişkisi. *Türkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 20(2), 315-343.
- Graham-Bonnie, F. E. (1972). The doctor's guide to living with stress. New York: Drake Publishers.
- Güçlü, N. (2001). Stres yönetimi, Gazi Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 21(1), 91-109.
- Günay, B. (2007). Gestalt Theory and City Planning Education. *METU Journal of Faculty of Architecture*, 24(1), 93-113.
- Hartig, T.; Mang, M.; Evans, G.W. (1991). Restorative Effects of Natural Environment Experiences. *Environ. Behav.* 1991, 23, 3–26.
- Heft, H., 1997. The Relevance of Gibson's Ecological Approach to Perception for Environment-Behavior Studies. In G. T. Moore, R. W. Marans (Eds.) *Advances in Environment, Behavior, and Design*, Volume 4. Toward the Integration of Theory, Methods, Research, and Utilization. Plenum Press,
- Heft, H. (2001). Ecological psychology in context: James Gibson, Roger Barker and the legacy of William James' empiricism. Mahwah, NJ: L. Erlbaum.
- Holt, E. W., Lombard, Q. K., Best, N., Smiley-Smith, S., & Quinn, J. E. (2019). Active and passive use of green space, health, and well-being amongst university students. *International journal of environmental research and public health*, 16(3), 424.

- Humphrey, L. T. ve T. King (2000). "Childhood stress: a lifetime legacy", *Anthropologie*, C. 38, S. 1, s. 33-49.
- Ibes, D. C., & Forestell, C. A. (2022). The role of campus greenspace and meditation on college students' mood disturbance. *Journal of American College Health*, 70(1), 99-106.
- Ibrahim, A. K., Kelly, S. J., Adams, C. E., & Glazebrook, C. (2013). A systematic review of studies of depression prevalence in university students. *Journal of psychiatric research*, 47(3), 391-400.
- Johnstone, Margeret. *Stress in Teaching. An Overview of Research*. Midlothian: The Scottish Council for Research in Education. SCRE Publication.
- Kaba, İ. (2019). Stres, Ruh Sağlığı ve stres Yönetimi: Güncel bir gözden geçirme. *Akademik Bakış Uluslararası Hakemli Sosyal Bilimler Dergisi*, (73), 63-81.
- Kahn, Howard & Cooper, Cary L. *Stress in the Dealing Room. High Performers Under Pressure*. London: 1993.
- Kaplan, R., Kaplan S. (1989), *The experience of Nature: a psychological Perspective*. ABD Ann Arbor Michigan: Ulrich's Bookstore
- Kaplan, S. 1995. The restorative benefits of nature:towardan integrative framework. *Journal of Environmental Psychology*, 15, 169-182.
- Kaplan, R., Kaplan S. & Ryan R.L. (1998), *With People in Mind: Design and Management of Everyday Nature*. Washington ABD: Island Press, ISBN: 978-1559635943
- Kara, D. ve Koç, H. (2009). Öğretim elemanlarının stresle başa çıkma davranışlarının bazı değişkenlere göre belirlenmesi, *İşletme Araştırmaları Dergisi*, 1/2, 35-50.
- Kassymova, K., Kosherbayeva, N., Sangilbayev, S., & Schachl, H. (2018, September). Stress management techniques for students. In *International Conference on the Theory and Practice of Personality Formation in Modern Society (ICTPPFMS 2018)* (pp. 47-56). Atlantis Press.
- Kaya, M., Genç, M., Kaya, B., & Pehlivan, E. (2007). Tıp Fakültesi ve Sağlık Yüksekokulu Öğrencilerinde Depresif Belirti Yaygınlığı, Stresle Başa çıkma Tarzları ve Etkileyen Faktörler. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 18(2), 137-146.
- Kelz, C., Evans, G. W., & Röderer, K. (2015). The restorative effects of redesigning the schoolyard: A multi-methodological, quasi-experimental study in rural Austrian middle schools. *Environment and Behavior*, 47(2), 119-139.
- Koffka, K. (1999). *Principles of Gestalt Psychology*. 1935. *Lund Humphries, London*.
- Kumaraswamy, N. (2013). Academic stress, anxiety and depression among college students: A brief review. *International review of social sciences and humanities*, 5(1), 135-143.

- Kyttä, M. (2004). The extent of children's independent mobility and the number of actualized affordances as criteria for child-friendly environments. *Journal of Environmental*
- Lang, J. (1987). *Creating Architectural Theory: The Role of the Behavioural Sciences in Environmental Design*. New York: Van Nostrand Reinhold.
- Lang, J. (1987). *Creating Architectural Theory*, Van Nostrand Reinhold, New York.
- Lau, S. S., & Yang, F. (2009). Introducing healing gardens into a compact university campus: design natural space to create healthy and sustainable campuses. *Landscape Research*, 34(1), 55-81.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer publishing company.
- Leahey, T.H. 2000. *A History of Modern Psychology*. Prentice Hall, New Jersey.
- Lin N. (1986). Conceptualizing Social Support. In N. Lin & Dean A, Ensel M. *Social Support, Life Events, and Depression*
- Lindheim, R., Syme, S.L., 1983. Environments, people, and health. *Annu. Rev. Public Health* 4, 335– 359.
- Liu, Q., Zhang, Y., Lin, Y., You, D., Zhang, W., Huang, Q., ... & Lan, S. (2018). The relationship between self-rated naturalness of university green space and students' restoration and health. *Urban Forestry & Urban Greening*, 34, 259-268.
- Liu, Q., Zhang, Y., Lin, Y., You, D., Zhang, W., Huang, Q., ... & Lan, S. (2018). The relationship between self-rated naturalness of university green space and students' restoration and health. *Urban Forestry & Urban Greening*, 34, 259-268.
- Liu, W., Sun, N., Guo, J., & Zheng, Z. (2022). Campus green spaces, academic achievement and mental health of college students. *International journal of environmental research and public health*, 19(14), 8618.
- Mackenzie, S., Wiegel, J. R., Mundt, M., Brown, D., Saewyc, E., Heiligenstein, E., ... & Fleming, M. (2011). Depression and suicide ideation among students accessing campus health care. *American journal of orthopsychiatry*, 81(1), 101.
- Malekinezhad, F., Courtney, P., bin Lamit, H., & Vigani, M. (2020). Investigating the mental health impacts of university campus green space through perceived sensory dimensions and the mediation effects of perceived restorativeness on restoration experience. *Frontiers in public health*, 8, 578241.
- Matsuoka, R. H. (2010). Student performance and high school landscapes: Examining the links. *Landscape and urban planning*, 97(4), 273-282.

- Mehta, V. ve Mahato, B., 2021. Designing urban parks for inclusion, equity, and diversity. *Journal of Urbanism: International Research on Placemaking and Urban Sustainability*, 14,4, 457-489.
- McDonald-Yale, E., & Birchall, S. J. (2021). The built environment in a winter climate: Improving university campus design for student wellbeing. *Landscape Research*, 46(5), 638-652.
- McFarland, A.L. Waliczek, T.M. and Zajicek, J.M. 2008. The relationship between student use of campus green spaces and perceptions of quality of life. *HortTechnology*, 18(2) 232-238.
- Mcsweeney, J., Rainham, D., Johnson, S. A., Sherry, S. B., & Singleton, J. (2014). Indoor nature exposure (INE): A health-promotion framework. *Health promotion international*, 30(1), 126-139.
- Mitchell, R. and Popham, F. 2008. Effect of exposure to natural environment on health inequalities: an observational population study. *The Lancet* 372, 655–1660.
- Moorhead, Gregory, Griffin, Ricky W. (1992), *Organizational Behavior: Managing People and Organizations*, 3. B., Houghton Mifflin Co., Boston.
- Mumcu, S., 2009. Açık Mekanlarda Davranış Konumları: Oturma Davranışının Değişiminin İncelenmesi. Doktora Tezi K.T.Ü. Fen bilimleri Enstitüsü, Trabzon.
- Naiem, S. 2015. 2000 yılı sonrası inşa edilen lüks konutların (Rezidans) görsel etkileri üzerine bir inceleme. Yüksek Lisans Tezi, Fen Bilimleri Enstitüsü, Yıldız Teknik Üniversitesi, İstanbul.
- Nursel Telman, Stres ve İnsan, Stres Yönetimi Semineri, Türkiye Sanayi Sevk ve İdare Enstitüsü(TÜSSİDE), Gebze/Kocaeli, 1986.
- Orgin, D., 1998, Methodological bases, Ministry of Environment and Physical Planning, National Office for Physical Planning, Slovenia, 117.
- Özdevecioğlu M., Bulut A., Tekçe E. A., Çirli Y., Gemici T., Tozal M., Doğan Y., “ Kadın ve Erkek Yöneticilerin Yönetimi Altındaki Personelin Motivasyon, Stres ve İş Tatmini Farklılıklarını Belirlemeye Yönelik Bir Araştırma” , Celal Bayar Üniversitesi İ.İ.B.F. Yönetim ve Ekonomi Dergisi, Cilt: 10, Sayı: 2, 2003, s. 131.
- Özel, Y. ve Karabulut, A. (2018). Günlük yaşam ve stres yönetimi. *Türkiye Sağlık Bilimleri ve Araştırmaları Dergisi*, 1(1), 48.
- Pehlivan, İnayet. Yönetimde Stres Kaynakları. Pegem Yayınları, Ankara: 1995. İş Yaşamında Stres. Pegem Yayınları, 1. Baskı. Ankara: 2000.
- Pfingstmann, G. B. (1987). Untersuchungsverfahren zum sozialen netzwerk und zur Sozialen Unterstützung. İçinde. *Zeitschirfft für Diffenrentielle und Diagnostische Psychologie*.

- Reardon, A.P. (2004). Beyond Intuition: A Perceptual Basis for The Elements and Principles of Design. Master of Science in Interior Design, Michigan University.
- Rodiek, J.E., Steiner, Special Issue: Landscape Architecture Research and Education. Landscape and Urban Planning
- Rubach, C., von Keyserlingk, L., Simpkins, S. D., & Eccles, J. S. (2022, February). Does instructional quality impact male and female university students differently? Focusing on academic stress, academic satisfaction, and mental health impairment. In *Frontiers in Education* (Vol. 7, p. 820321).
- Sakıcı, Ç., & Var, M. (2013). Ruh ve sinir hastalıkları hastane bahçelerinin tedavi edici etkilerinin ortaya konulması için deneyimsel kaliteler ve peyzaj bileşenlerinin belirlenmesi. *Journal of the Faculty of Forestry Istanbul University*, 63(2), 21-32.
- Sarioğlu Erdoğan, G. P. (2016). "Basic design education: A course outline proposal". *Journal of Planning*, 26(1), 7-19.
- Savcı, M., & Aysan, F. (2014). Üniversite öğrencilerinde algılanan stres düzeyi ile stresle başa çıkma stratejileri arasındaki ilişki. *Uluslararası Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 2014(3), 44-56.
- Serinkan, C., Kaymakçı, K., Alişan, U. ve Avcık, C. (2012). Kamu Sektöründe Örgütsel Stres ve Kariyer: Denizli’de Yapılan Bir Araştırma, *Organizasyon ve Yönetim Bilimleri Dergisi*, 4(1):23.
- Schuetz, P., G., 2007. Influence of Campus Environment on Adult Community College Student Engagement, Doctor of Philosophy, University Of California, Los Angeles.
- Stoica, M. ve Buicu, F. (2010). Occupational stress management. *Management in Health*, 14(2), 7-9.
- Sherer PM. 2006. The benefits of parks:why america needs more city parks and open space. The Trust for Public Land, (White Paper).
- Sommer, R. ve Sommer B., 2002. A Practical Guide to Behavioral Research; Tools and Techniques, Fifth Edition, Oxford University Press, New York.
- Tekel, A., Tamer, N. G., Memlük, N. O., Gürer, N., & Kızıldaş, A. C. (2016). "Görsel Sanatlara İlişkin Kişisel İlgi ve Deneyimlerin Temel Tasarım Eğitimine Yansıması". *Sanat ve Tasarım Dergisi*, (17), 159-169.
- Tonder, G.J.V., Lyons, M.J. (2005). Visual Perception in Japanese Rock Garden Design. *Axiomathes*, 15, 353-371.
- Thoits, P. A. (2012). Role-identity salience, purpose and meaning in life, and well-being among volunteers. *Social Psychology Quarterly*, 75, 360 -384.
- Tutar H., Kriz ve Stres Yönetimi (2.Baskı), Seçkin Yayıncılık, Ankara, 2007, s.280.

- Ulrich, R. (1984). View through a window may influence recovery.
- Ulrich, R. (1991). Effects of Interior Design on Wellness: Theory and Recent Scientific Research. *Journal of Health Care Interior Design: Proceedings from The Annual National Symposium on Health Care Interior Design*. National Symposium on Health Care Interior Design
- Ulrich, R.S.; Simons, R.F.; Losito, B.D.; Fiorito, E.; Miles, M.A.; Zelson, M. (1991). Stress recovery during exposure to natural and urban environments. *J. Environ. Psychol.* 11, 201–230.
- Valaerie, J.S. and Cary, L.C. "Understanding Stress a Psychological Perspective For Health Professionals", Chapman and Hall, 1990.
- Yıldız D. ve Şener, H., 2006. Binalarla Tanımlı Dış Mekanların Kullanım Değeri Analiz Modeli. *İTÜ Dergisi/A Mimarlık, Planlama, Tasarım*, 5, 1, 115-127.
- Yılmaz Z., Murat M., " İlköğretim Okulu Yöneticilerinin İş Doyumları ile Örgütsel Stres Kaynakları Arasındaki İlişki" , *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, Cilt: 18, Sayı: 2, 2008, s. 204.
- Yılmaz, S., Özgüner, H., & Mumcu, S. (2018). An aesthetic approach to planting design in urban parks and greenspaces. *Landscape Research*, 1-19.
- Yılmaz, S. (2015). Bir kampüs açık mekânın çevresel tasarımı: Süleyman Demirel Üniversitesi Orman Fakültesi binası. *Kastamonu University Journal of Forestry Faculty*, 15(2), 297-307.
- Yılmaz, S., Düzenli, T., & Alpak, E. M. (2021). Peyzaj Mimarlığı Eğitiminde" Land Art" Etkisi. *Online Journal of Art & Design*, 9(1).
- Zusne, L. (1970). *Visual Perception of Form*, Academic Press, New York.
- Williams, H., 1970. *An Analysis Of The Process Of Campus Planning In Florida's Community Junior Colleges*, Doctor Of Philosophy, The Florida State University College of Education.
- Withagen, R. & Michaels, C., F. (2005). On ecological conceptualizations of perceptual systems and action systems. *Theory & Psychology*
- Wohlwill, J. (1968). *The Physical Environment: A Problem for a Psychology of Stimulation*. *Journal of Social Issues*.
- Wong KK. 2009. Urban park visiting habits and leisure activities of residents in Hong Kong, China. *Managing Leisure* 14: 125–140.

7. EKLER

Ek 1. Anket Formu

Anketten elde edilecek veriler; Karadeniz Teknik Üniversitesi Peyzaj Mimarlığı Bölümü Öğretim Üyesi Prof. Dr. Serap YILMAZ danışmanlığında yürütülen yüksek lisans Tez kapsamında gerçekleştirilecek olan bir araştırma çalışmasında kullanılacaktır. Anketimize katılımınızdan dolayı memnuniyetimizi belirtmek isteriz.

Ayşe İNCE



1. KTÜ Kanuni kampüsünde yukarıda belirtilen rekreasyon alanlarından hangilerini kullanmaktasınız? (Öncelik sırasına göre 1. 2. ve 3. cevabınızı sıralayınız.)

- ☐ 1. KTÜ 15 Temmuz Demokrasi alanı
- ☐ 2. KTÜ Sağlık ve Spor Dairesi Başkanlığı çevresi ve rekreasyon alanı
- ☐ 3. KTÜ Kütüphanesi girişi ve rekreasyon alanı
- ☐ 4. KTÜ Mimarlık ve İnşaat Mühendisliği ortak avlusu
- ☐ 5. KTÜ Orman Kantini bahçesi ve Kaya bahçesi
- ☐ 6. KTÜ İBF Kantini bahçesi ve rekreasyon Alanı

Ek 2. Anket Formu

Anketten elde edilecek veriler; Karadeniz Teknik Üniversitesi Peyzaj Mimarlığı Bölümü Öğretim Üyesi Prof. Dr. Serap YILMAZ danışmanlığında yürütülen yüksek lisans Tez kapsamında gerçekleştirilecek olan bir araştırma çalışmasında kullanılacaktır. Anketimize katılımınızdan dolayı memnuniyetimizi belirtmek isteriz.

Ayşe İNCE



Ek 2'in devamı

- KTÜ Kanuni kampüsünde aşağıda belirtilen rekreasyon alanları için verilen sorulara seçeneklerinden birine çarpı (X) koyarak cevaplandırınız.

A. KTÜ 15 Temmuz Demokrasi Alanı



(1= Kesinlikle katılmıyorum, 2= Katılmıyorum, 3= Kararsızım, 4= Katılıyorum, 5= Kesinlikle katılıyorum)		1	2	3	4	5
1.	Bu alanı kullanırken kendimi güvende hissediyorum.					
2.	Tek başına olduğum zamanlarda da bu alanı kullanırım.					
3.	Akşam vakti kampüste bu alanı kullanırım.					
4.	Hava şartları bu alanı kullanmamı etkilemez.					
5.	Bu alanı kullanırken mahremiyet sorunu yaşamıyorum.					
6.	Alan içerisindeki gürültü beni rahatsız etmiyor.					
7.	İstediğimde bu alanda yalnız kalabilirim.					
8.	Yolumu kaybetmeden rahat rahat gezebilirim.					
9.	Alan içerisindeki donatıların yakınlığı beni rahatsız etmiyor.					
10.	Burada çevremi izleyebilirim.					
11.	Grup etkinlikleri için bu alanı tercih ederim.					

Ek 2'nin devamı

12.	Bu alan birçok etkinliği yapmamıza olanak sağlıyor.					
13.	Burada arkadaşlarımla kutlamalar yaparız.					
14.	Burada arkadaşlarımla zaman geçirmekten hoşlanırım.					
15.	Burada kendimi dinleyebilirim.					
16.	Alan içerisindeki kalabalık beni rahatsız etmiyor.					
17.	Arkadaşlarımla sohbet ederim.					
18.	Başkalarıyla selamlaşırım.					
19.	Alan içerisinde yeterli sayıda bitki çeşitliliği vardır.					
20.	Alan içerisinde yeterli sayıda donatı vardır. (örneğin; oturma birimleri, çöp kutuları vs)					
21.	Alanda bulunan canlılar ile vakit geçirmek beni rahatlatıyor. (örneğin; kedi, köpek vs)					
22.	Bu alanda manzarayı izlemek beni rahatlatıyor.					
23.	Bu alanda ders çalışmaya olanak sağlayan donatılar bulunmaktadır.					
24.	Spor etkinlikleri için bu alanı tercih ederim.					
25.	Bu alan su ile etkinlik yapmaya olanak sağlıyor.					
26.	Burada kuş seslerini dinleyebilirim.					
27.	Burada yaprakların sesini dinlemek beni rahatlatıyor.					
28.	Bitkilerin arasında gezinebilirim/oturabilirim.					
29.	Hayvanlara dokunabiliyorum.					
29.	Hayvanlara dokunabiliyorum.					
30.	Mutsuz iken buraya gelirim.					
31.	Burada olmak beni rahatlatır.					
32.	Burada nefes aldığımı hissedirim.					
33.	Burada sakinleştim.					
34.	Stresli olduğum zamanlarda bu alanı kullanırım					
35.	Bu alanda zaman geçirmek beni rahatlatıyor.					

Ek 2'nin devamı

B. KTÜ Kütüphanesi Girişi ve Rekreasyon Alanı



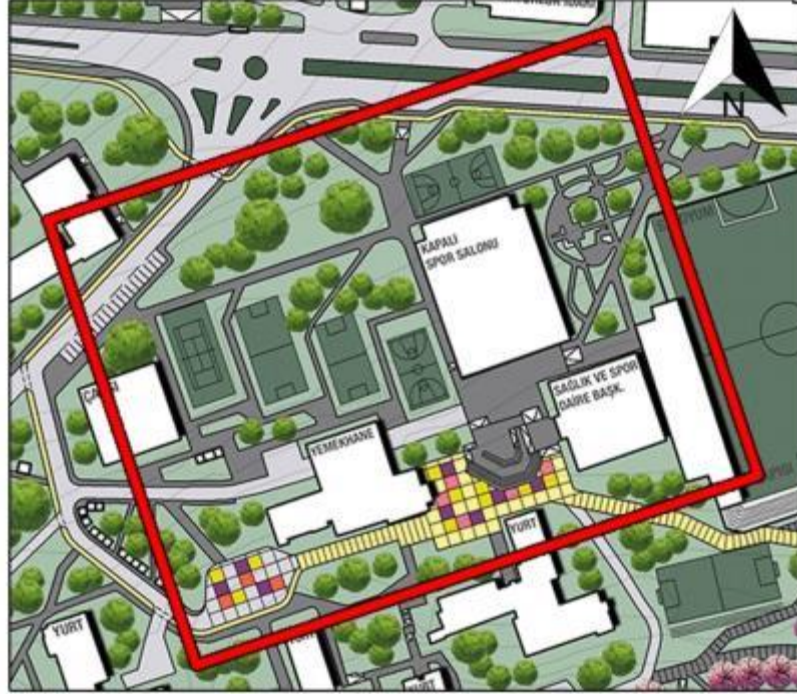
(1= Kesinlikle katılmıyorum, 2= Katılmıyorum, 3= Kararsızım, 4= Katılıyorum, 5= Kesinlikle katılıyorum)		1	2	3	4	5
1.	Bu alanı kullanırken kendimi güvende hissediyorum.					
2.	Tek başına olduğum zamanlarda da bu alanı kullanırım.					
3.	Akşam vakti kampüste bu alanı kullanırım.					
4.	Hava şartları bu alanı kullanmamı etkilemez.					
5.	Bu alanı kullanırken mahremiyet sorunu yaşamıyorum.					
6.	Alan içerisindeki gürültü beni rahatsız etmiyor.					
7.	İsteddiğimde bu alanda yalnız kalabilirim.					
8.	Yolumu kaybetmeden rahat rahat gezebilirim.					
9.	Alan içerisindeki donatıların yakınlığı beni rahatsız etmiyor.					
10.	Burada çevremi izleyebilirim.					
11.	Grup etkinlikleri için bu alanı tercih ederim.					
12.	Bu alan birçok etkinliği yapmamıza olanak sağlıyor.					

Ek 2'nin devamı

13.	Burada arkadaşlarımla kutlamalar yaparız.					
14.	Burada arkadaşlarımla zaman geçirmekten hoşlanırım.					
15.	Burada kendimi dinleyebilirim.					
16.	Alan içerisindeki kalabalık beni rahatsız etmiyor.					
17.	Arkadaşlarımla sohbet ederim.					
18.	Başkalarıyla selamlaşırım.					
19.	Alan içerisinde yeterli sayıda bitki çeşitliliği vardır.					
20.	Alan içerisinde yeterli sayıda donatı vardır. (örneğin; oturma birimleri, çöp kutuları vs)					
21.	Alanda bulunan canlılar ile vakit geçirmek beni rahatlatıyor. (örneğin; kedi, köpek vs)					
22.	Bu alanda manzarayı izlemek beni rahatlatıyor.					
23.	Bu alanda ders çalışmaya olanak sağlayan donatılar bulunmaktadır.					
24.	Spor etkinlikleri için bu alanı tercih ederim.					
25.	Bu alan su ile etkinlik yapmaya olanak sağlıyor.					
26.	Burada kuş seslerini dinleyebilirim.					
27.	Burada yaprakların sesini dinlemek beni rahatlatıyor.					
28.	Bitkilerin arasında gezinebilirim/oturabilirim.					
29.	Hayvanlara dokunabiliyorum.					
30.	Mutsuz iken buraya gelirim.					
31.	Burada olmak beni rahatlatır.					
32.	Burada nefes aldığımı hissederim.					
33.	Burada sakinleştim.					
34.	Stresli olduğum zamanlarda bu alanı kullanırım					
35.	Bu alanda zaman geçirmek beni rahatlatıyor.					

Ek 2'nin devamı

C. KTÜ Sağlık ve Spor Dairesi Başkanlığı Çevresi ve Rekreasyon Alanı



(1= Kesinlikle katılmıyorum, 2= Katılmıyorum, 3= Kararsızım, 4= Katılıyorum, 5= Kesinlikle katılıyorum)		1	2	3	4	5
1.	Bu alanı kullanırken kendimi güvende hissediyorum.					
2.	Tek başına olduğum zamanlarda da bu alanı kullanırım.					
3.	Akşam vakti kampüste bu alanı kullanırım.					
4.	Hava şartları bu alanı kullanmamı etkilemez.					
5.	Bu alanı kullanırken mahremiyet sorunu yaşamıyorum.					
6.	Alan içerisindeki gürültü beni rahatsız etmiyor.					
7.	İstediğimde bu alanda yalnız kalabilirim.					
8.	Yolumu kaybetmeden rahat rahat gezebilirim.					
9.	Alan içerisindeki donatıların yakınlığı beni rahatsız etmiyor.					
10.	Burada çevremi izleyebilirim.					
11.	Grup etkinlikleri için bu alanı tercih ederim.					
12.	Bu alan birçok etkinliği yapmamıza olanak sağlıyor.					
13.	Burada arkadaşlarımla kutlamalar yaparız.					
14.	Burada arkadaşlarımla zaman geçirmekten hoşlanırım.					
15.	Burada kendimi dinleyebilirim.					
16.	Alan içerisindeki kalabalık beni rahatsız etmiyor.					

Ek 2'nin devamı

17.	Arkadaşlarımla sohbet ederim.					
18.	Başkalarıyla selamlaşırım.					
19.	Alan içerisinde yeterli sayıda bitki çeşitliliği vardır.					
20.	Alan içerisinde yeterli sayıda donatı vardır. (örneğin; oturma birimleri, çöp kutuları vs)					
21.	Alanda bulunan canlılar ile vakit geçirmek beni rahatlatıyor. (örneğin; kedi, köpek vs)					
22.	Bu alanda manzarayı izlemek beni rahatlatıyor.					
23.	Bu alanda ders çalışmama olanak sağlayan donatılar bulunmaktadır.					
24.	Spor etkinlikleri için bu alanı tercih ederim.					
25.	Bu alan su ile etkinlik yapmama olanak sağlıyor.					
26.	Burada kuş seslerini dinleyebilirim.					
27.	Burada yaprakların sesini dinlemek beni rahatlatıyor.					
28.	Bitkilerin arasında gezinebilirim/oturabilirim.					
29.	Hayvanlara dokunabiliyorum.					
30.	Mutsuz iken buraya gelirim.					
31.	Burada olmak beni rahatlatır.					
32.	Burada nefes aldığımı hissedirim.					
33.	Burada sakinleştim.					
34.	Stresli olduğum zamanlarda bu alanı kullanırım.					
35.	Bu alanda zaman geçirmek beni rahatlatıyor.					

ÖZGEÇMİŞ

İlk ve ortaöğretimi Trabzon Cumhuriyet İlköğretimde, lise eğitimini Trabzon Yavuz Sultan Selim Anadolu Lisesinde tamamladı. 2015 yılında Karadeniz Teknik Üniversitesi Orman Fakültesi Peyzaj Mimarlığında lisans programına başladı. 2019 yılında lisans eğitimini tamamlayıp aynı yıl Karadeniz Teknik Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü Peyzaj Mimarlığı Anabilim Dalında Tezli yüksek lisans eğitimine başladı. 2021 2023 yılları arasında Söz Botanikte Peyzaj Mimarı olarak görev yaptı.

